

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL DE LANCHES TIPO BAURU CONFECCIONADOS E COMERCIALIZADOS EM TRAILERS

SILVA, Janaína Martins Gonçalves Cascaes¹; ALMEIDA, Angela Teresinha Santiago²

¹Programa de Pós Graduação em Nutrição e Alimentos - UFPel

²Faculdade de Nutrição - angela.teresinha.almeida@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

O comércio informal de lanches por ambulantes é uma característica dos países com alto índice de desemprego, baixos salários, limitadas oportunidades de trabalho e rápida urbanização, tornando-se uma alternativa de renda que levou a expansão de atividades nessa área (GERMANO; GERMANO, 2000). Segundo estimativas, cerca de 2,5 bilhões de pessoas em todo o mundo consomem diariamente comidas de rua (FAO, 2001).

Em cidades universitárias, como é o caso da cidade em estudo, lanches confeccionados por esse tipo de comércio tornaram-se hábito de consumo por apresentarem acessibilidade de valores e rapidez no preparo, indo ao encontro do estilo de vida dos moradores desses locais, vez que, costumeiramente, universitários se reúnem para além de consumirem este tipo de lanche, garantirem um momento de lazer junto com seu grupo social (FURLANETO; KATAOKA, 2004).

Na cidade de Pelotas, o lanche mais vendido é o do *tipo bauru*, um dos mais famosos lanches do Brasil, cujo nome vem de um sanduíche criado no centro do País, no início do século 20, e que nesta cidade, ganhou molhos e ingredientes que emprestaram um sabor típico ao prato (DIÁRIO POPULAR, 2009).

O objetivo desse trabalho foi conhecer a composição centesimal do lanche *tipo bauru*, comercializado em trailers da cidade de Pelotas, a fim de determinar o valor calórico consumido por um indivíduo ao ingerir alimentos desse tipo.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foram adquiridas semanalmente, 4 amostras de lanche *tipo bauru* - os quais em sua composição contém pão, maionese, filé, queijo, presunto, alface, tomate, milho, ervilha e ovo - em 6 diferentes trailers da cidade de Pelotas - RS, durante quatro semanas, entre os meses de março e abril de 2010, totalizando 24 amostras.

As amostras coletadas foram submetidas às análises descritas a seguir: A umidade foi determinada conforme a recomendação do Instituto Adolfo Lutz (IAL, 1985); O teor de nitrogênio foi determinado pelo método de Kjeldahl, conforme Association Of Official Analytical Chemists (AOAC, 1990) sendo convertido em proteína bruta utilizando - se os fatores correspondentes; O resíduo mineral fixo foi analisado utilizando-se o método de incineração de acordo com Association Of Official Analytical Chemists (AOAC, 1990); Os lipídeos totais foram extraídos conforme a técnica descrita por Bligh & Dyer (1959) e posteriormente determinados por gravimetria; A fibra alimentar total foi quantificada por meio da técnica enzimática - gravimétrica, descrita por Prosky et al. (1988); Os carboidratos foram determinados pelo cálculo da diferença entre 100g do alimento e a soma total dos valores

encontrados para umidade, proteínas, lipídeos, fibra alimentar total e resíduo mineral fixo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados das análises físico-químicas, para valores energéticos, de lanches *tipo bauru* estão apresentados na Tab.1

Tabela 1: Informação Nutricional de lanches *tipo bauru* confeccionados e comercializados em trailers da cidade de Pelotas/RS nos meses de março e abril de 2010.

Locais	Peso (g) *	Calorias por 100g*	Valor calórico total* (Kcal)
A	420,42	470,25	1976,99
B	393,40	307,54	1209,87
C	500,35	367,84	1847,66
D	502,30	552,59	2764,89
E	405,20	505,87	2049,79
F	533,71	322,94	1831,17

* Valores referente à média de 4 amostras

Observa-se na Tab. 1 que o tipo de lanche estudado apresentou valores energéticos acima de 300 Kcal/100 g, sem nenhuma exceção. A amostra do local “D” apresentou o maior teor energético por 100 g, conseqüentemente maior valor calórico total, seguido pelo local “E”, cujas diferenças calóricas são de apenas 46,72 Kcal/g. Nota-se ainda, que o lanche do local “F”, o qual apresentou maior pesagem - foi uma das três amostras as quais obtiveram os menores valores energéticos por 100 g de alimento e, por isso, não apresentou o maior valor calórico total.

Valendo-se do parâmetro utilizado pelo Guia alimentar para população brasileira, cuja referência é a mesma adotada pela ANVISA, para exemplificar as quantidades de calóricas diárias para um indivíduo adulto saudável onde a recomendação é de 2000 calorias (Kcal/dia) - verificamos que ao consumir apenas um lanche dos locais “D” ou “E” já ultrapassaria o que é recomendado por ambas. Como geralmente este tipo de alimentação é feito à noite e, provavelmente, no decorrer do dia ocorre ingestão de outros alimentos, qualquer dos lanches ingeridos neste horário, já extrapolaria o Valor Calórico Total (VCT) diário proposto (Brasil, 2004).

Os resultados das análises físico-químicas, para macronutrientes, de lanches *tipo bauru* estão apresentados na Tab. 2.

Tabela 2: Percentual nutricional em 100g de lanche do tipo bauru confeccionado e comercializado em trailers da cidade de Pelotas/RS nos meses de março e abril de 2010.

Locais	Carboidratos %	Lipídeos %	Proteínas %	Fibras %
A	45,96	28,79	25,26	0,35
B	62,54	22,53	14,93	0,32
C	56,32	29,75	13,93	0,50
D	32,41	54,90	12,69	0,25
E	43,09	31,08	25,83	0,18
F	19,44	67,88	12,66	0,80

A *Dietary Reference Intakes* (DRIs) estabelece - para população adulta e saudável - percentual de adequação para carboidratos, lipídeos e proteínas com valores entre 55 a 65%, 25 a 30% e 10 a 15 %, respectivamente, nas refeições. Para as fibras, os valores de referência são de 25 a 30 g/dia (DRIs, 2001).

Com base nestes parâmetros foram observados baixos percentuais de carboidratos nos lanches fornecidos pelos estabelecimentos “A”, “D”, “E” e “F” apresentando-se os demais, dentro dos percentuais recomendados.

Analisando-se os percentuais lipídicos encontrados nas análises dos lanches *tipo bauru*, pôde-se notar que os estabelecimentos “D”, “E” e “F” excederam os limites estabelecidos pelas DRIs, sendo o maior percentual encontrado no lanche fornecido pelo estabelecimento “F”, cujo, valor calórico é maior devido ao excesso de gordura.

O excesso de proteína, verificado pelo aumento dos percentuais protéicos, foram evidenciados nos lanches fornecidos pelos trailers “A” e “E” apresentando-se os demais, dentro dos limites percentuais.

Com base nos dados expostos na Tab. 2 é possível verificar portanto, que 66,6% (4) dos lanches são hipoglicídicos, 50% (3) hiperlipídicos e 33,3% (2) hiperproteicos. Sendo que a amostra fornecida pelo local “E” apresenta caráter hiperlipídico e hiperproteico simultaneamente. Todos os *baurus* analisados apresentam baixa quantidade de fibras, sendo a maior e menor quantidade encontrada nos lanches dos locais “F” e “E”, respectivamente.

4 CONCLUSÃO

Com base nos resultados deste trabalho podemos concluir que as amostras do lanche *tipo bauru* analisadas apresentaram-se densamente calóricas, com percentuais fora dos estabelecidos pelas DRIs.

5 REFERÊNCIAS

AOAC - ASSOCIATION OF OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS. **Official methods of analysis**. 15. ed. Arlington: AOAC, 1990. 1298 p.

BLIGH, E. G.; DYER, W. J. A rapid method of total lipid extraction and purification. **Can. J. Biochem. Physiol.**, v. 37, n. 8, p. 911-917, 1959.

BRASIL-MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de atenção a saúde** - Guia alimentar para população brasileira. Site Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN). Disponível em: <http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/files/sac_guia_alimentar.pdf> Acessado em: 28 ago. 2010.

DIÁRIO POPULAR. **Caderno estilos**, publicado em 31 de maio de 2009. Disponível em <http://srv-net.diariopopular.com.br/31_05/estilop0801e0901.html>. Acesso em: 25 out. 2010.

DRI – DIETARY REFERENCE INTAKES. Uso e aplicações das Dietary Reference Intakes. São Paulo, SP, novembro 2001.

FAO new & Highlights, 2001. Disponível em: <www-fao.org/news/1997/970408-e.htm>. Acesso em: 30 abr. 2010.

FURLANETO, L.; KATAOKA, A. F. A. **Análise microbiológica de lanches comercializados em carrinhos de ambulantes**. Disponível em <[HTTP://www.sãofrancisco.educ.br/edusf/revistas/lecta/lecta-2004/lecta-7.pdf](http://www.sãofrancisco.educ.br/edusf/revistas/lecta/lecta-2004/lecta-7.pdf)>. Acesso em: 3 ago. 2010.

GERMANO, M. I. S.; GERMANO P. M. L. Comida de rua: prós e contras. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 11, n. 77, p. 27-32, out. 2000.

INSTITUTO ADOLFO LUTZ. **Normas analíticas do Instituto Adolfo Lutz**: métodos químicos e físicos para análise de alimentos. 2. ed. São Paulo: IAL, 1985. 533 p.

PROSKY, L.; ASP, N.; SCHWEIZER, T.F.; DEVRIES, J.W.; FURDA, I. Determination of insoluble, soluble, and total dietary fiber in foods and food products: interlaboratory study. **J. Assoc. Off. Anal. Chem.**, v. 71, n. 5, p. 1017-1023, 1988