



Patrón alimentario e ingesta de nutrientes en Brasil. Comparación con España

Monique Moura

Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN) Brasil

Actualmente, miembro del grupo de Investigación en Nutrición
Aplicada de la Universidad de Barcelona
Profesor responsable Dr. Andreu Farran Codina





Los hábitos alimentarios están relacionados con la identidad cultural y están influenciados por la formación cultural y social.



SANTOS, 2007



Elementos característicos de cada cultura



CASCUDO, 2004



Las particularidades de cada región
sumadas al multiculturalismo
presente en la formación cultural,
la influencia indígena,
portuguesa y africana además de
otros inmigrantes hicieron de la
gastronomía brasileña
una de las más
diversificadas del mundo.

CASCUDO, 2006

Indios autóctonos



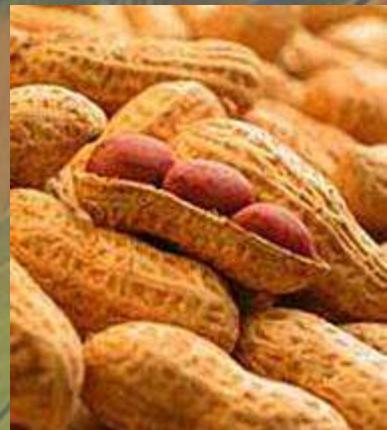
Frutas Tropicales



Harina de Mandioca



Cacau



Cacahuete



Batata Dulce

Africanos



Ñame



Aceite de Palma
(Dendê)



Coco



Banana

Immigrantes Europeos



Portugueses

...los portugueses realizaron dos aportaciones importantes a la cocina brasileña: incorporaron el uso de sal en la alimentación y mostraron a los africanos e indígenas el azúcar. Fue la principal herencia de la colonización portuguesa en la mesa de los brasileños...



Cascudo, 2004

Portugueses



Brigadeiro Carrillo de Àngel

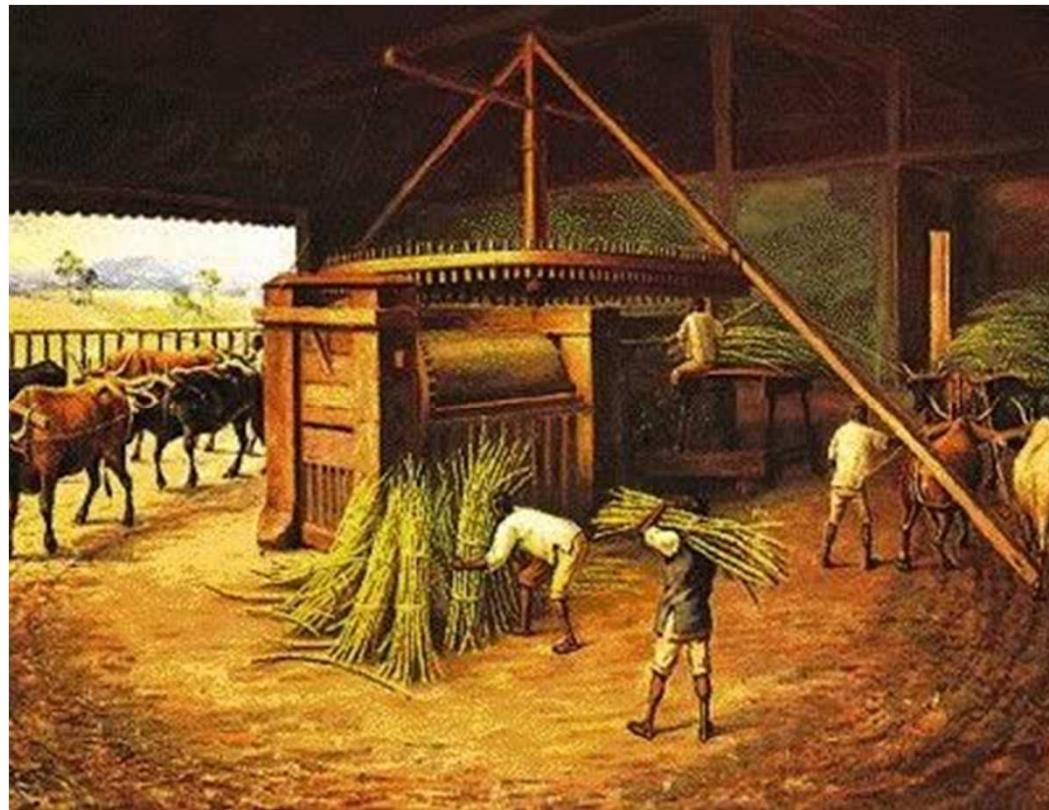


Saliva de Muchacha



Actualmente la pastelería brasileña es muy rica y variada.

Fuerte influencia africana



La decisión de los colonizadores portugueses de utilizar negros africanos en las haciendas de caña de azúcar también contribuyó a diversificar la gastronomía brasileña.

Alimentación Diaria



Platos Típicos de Brasil

Los hábitos alimentarios varían bastante de región a región de acuerdo con la historia, dada la extensión del país es normal que los propios brasileños de un extremo del país desconozcan los platos del otro extremo opuesto.



Norte



Los platos del norte de Brasil tienen la influencia de los ingredientes procedentes del pueblo indígena cuya alimentación base es: la mandioca, el maíz, el pescado, las frutas, la carne de caza y diferentes legumbres.



Norte



A pesar de que son especies protegidas, existe un consumo considerable de: carne de *jacaré* (cocodrilo), carne de tortuga, de pato salvaje y de *pecarí* (jabalí), así como, de *manatí* (pez buey).



Norte

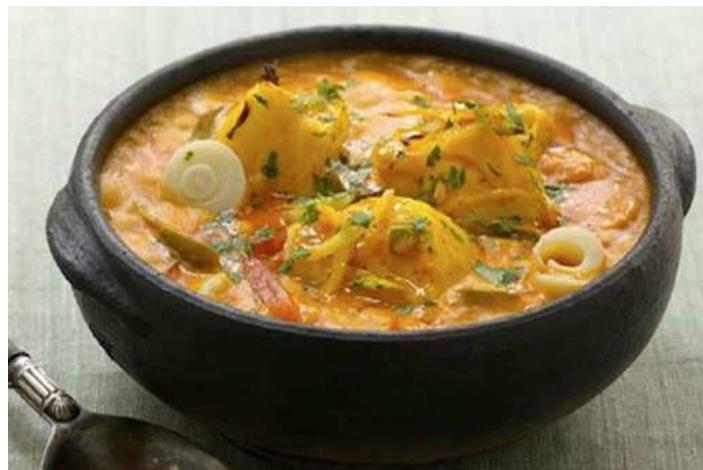


Nordeste



En el litoral de la Región Nordeste de Brasil existe una gran influencia de la cocina africana y también de origen indígena pero adaptada por los esclavos.

Los platos característicos de la Región Nordeste de Brasil incluyen:



La moqueca



El vatapá

Ambos con moluscos y aceite de palma

Nordeste



El *acarajé*, plato considerado como patrimonio inmaterial en 2004 por el *Instituto do Patrimonio Histórico e Artístico Nacional* por su manera de preparo y comercialización. (una especie de bollo de frijoles blancos y cebolla frita en aceite de palma con camarones y pimentón picante).



Nordeste



El carurú

Nordeste



Otras comidas comunes son:



La farofa



La paçoca

Nordeste



La canjica



La pamonha

Ambos con hechos con maíz

Nordeste



La carne-de-sol



La buchada de bode

Nordeste



El queijo coalho



La rapadura

Nordeste



Un bollo originario del estado de *Pernambuco*, y que posteriormente se expandió por todo el país es el *bolo de rolo*, elaborado con harina de trigo y dulce de guayaba.



Centro-oeste



El *pequi* es muy popular en la cocina del estado de Goiás y es servido generalmente con arroz. En los menús de las haciendas de la región predominan los pescados y la carne, junto con la soja, el arroz, el maíz y la mandioca.



Sureste



En el estado de *Minas Gerais* los platos regionales incluyen maíz, carne de cerdo,



Queijo minas



Pão de queijo

Sureste



Feijão tropeiro
*(Mezcla de frijoles, harina de mandioca,
hojas de col, huevos y bacon)*



Tutu à mineira
*(Pasta de frijoles con harina de
mandioca)*



Plátano Frito



Angu
*(Pasta de maíz salada que
muchas veces se sirve con
carne de buey)*

Sureste



En *São Paulo* el plato típico es el *virado à paulista*, elaborado con arroz, tocino, huevo, col picada, platano además del *tutu de feijão*.



Sureste



El plato local en el estado de Espírito Santo es la *moqueca capixaba* (que incluye principalmente lubina o dorada y tomates), diferente del plato bahiano pues no incluye aceite de palma ni leche de coco.



Sur



En la Región Sur de Brasil existe una fuerte influencia de la cocina italiana que se puede ver en platos como la polenta así como de la cocina alemana con preparaciones de carne de cerdo.



Sur



En *Rio Grande do Sul* el plato típico es el churrasco (grandes piezas de carnes bovinas asadas en churrasqueras).



Sur



La comida tradicional del estado de *Paraná* es el *barreado*. Consiste en colocar capas de carne en ollas de barro.

Se tapan la ollas con una preparación a base de harina fina diluida en agua fría que sirve para evitar la salida de vapor durante toda la cocción a fuego lento.



Feijoada

Este plato proviene del tiempo de la colonia portuguesa. Tiene algunas similitudes con el *Cozido à portuguesa*.



Bebidas



Caipirinha: elaborada con *cachaça* (aguardiente de caña de azúcar), azúcar, zumo de limón y hielo.

Bebidas



Muy populares son los batidos de zumos de frutas exóticas.
Suelen ir acompañados con hielo picado.

Bebidas



“Cafezinho” (cafecito) bien cargado, sin leche y con azúcar.

Bebidas



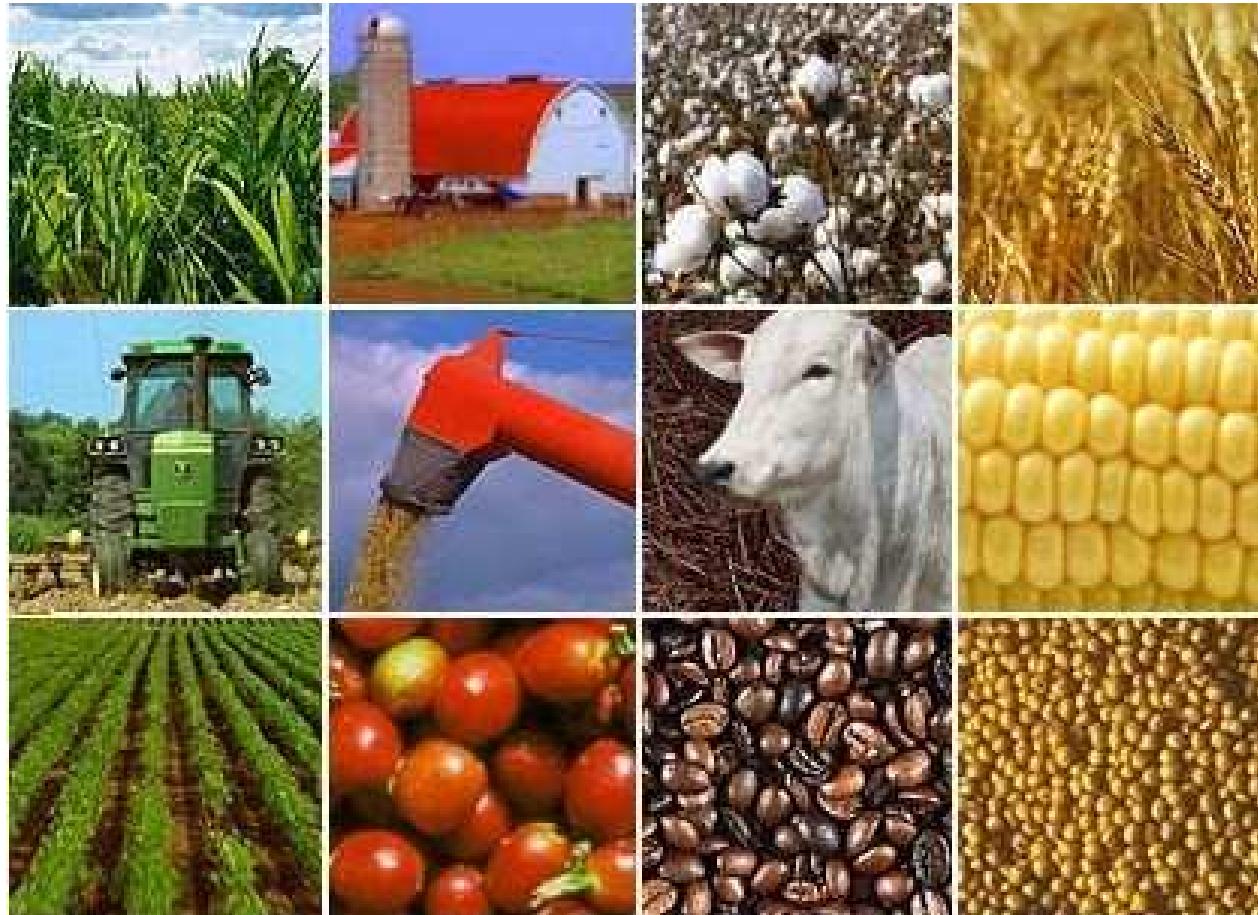
La cachaça de cana de azúcar fabricadas en Brasil.

Bebidas



Vino (*vinho*) es también muy consumido, algunas veces de se mescla con agua y azúcar, recibiendo el nombre de sangría. La cerveza comenzó a ser consumida a finales del siglo XVIII. Hoy es una de las bebidas alcohólicas más comunes.

Brasil se Convierte en el Tercer Mayor Exportador Agrícola





El clima, la inversión en tecnología, superficie cultivable y la calidad del producto.

China, la Unión Europea y Estados Unidos, y los países de Mercosur



Productos de exportación de Brasil

Cachaça

Uno de los productos estrella de la industria alimentaria brasileña para la explotación es la cachaza, a la que se suman algunos licores hechos con caña de azúcar.



Productos de exportación de Brasil

Galletas

Brasil es el segundo mayor productor de galletas en el mundo, según la Asociación Nacional de Fabricantes de Galletas (Anib).

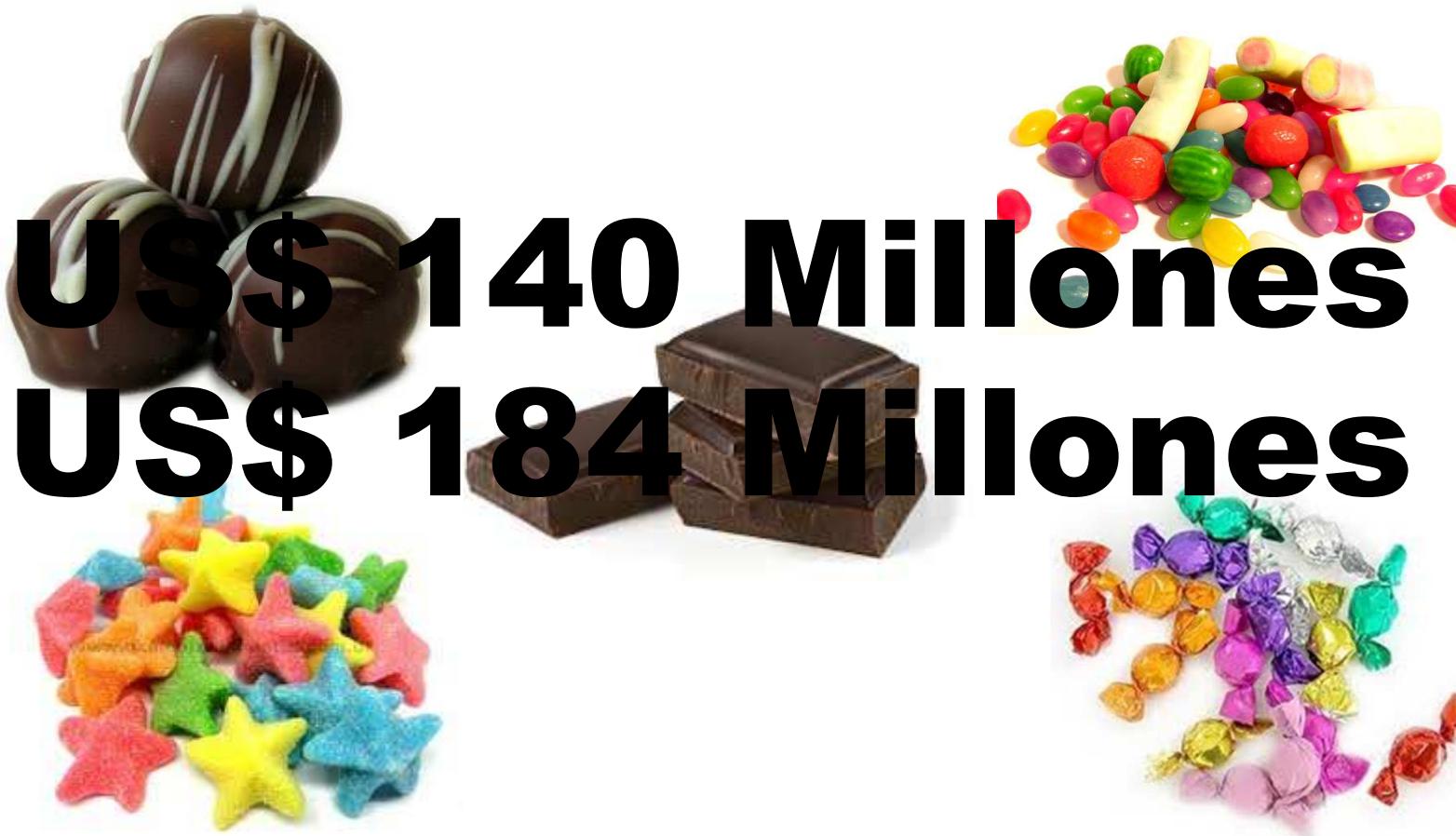


cas, que producen alrededor de 1,2 millones de toneladas expor

Productos de exportación de Brasil

Chocolates y caramelos

El cuarto mayor productor



US\$ 140 Millones
US\$ 184 Millones

Productos de exportación de Brasil

Vino

En 2009, Brasil tenía 82.500 hectáreas de tierras plantadas con uvas.

En 2008, Brasil exportó 10,77 millones de litros, lo que equivale a US\$ 7,7 millones de dólares.



Vino en España

España: 1,03 millones de hectáreas.

El país con mayor extensión de viñedo de la Unión Europea y del mundo.

30% de la superficie total de la UE

13,8 % del total mundial



Productos de exportación de Brasil

Café

Estos cafés son totalmente procesados, industrializados y envasado en el país con las técnicas de más alta calidad.

Europa



África



Asia

América del Norte

Otros productos de exportación de Brasil

Las frutas, castañas, fibras naturales, miel, condimentos, hierba mate, comidas regionales (cocina típica de Brasil) y productos orgánicos.



Consumo alimentario

Alimentos de mayor consumo diario *per cápita* en todo Brasil (datos de compra)

Alimento	Consumo diario <i>per capita</i>
Café	215,1g ✓
Frijoles	182,9 g ✓
Arroz	160,3 g ✓
Zumos	145,0 g ✓
Bebidas con gas	94,7 g ✓
Carne bovina	63,2 g ✓

Adquisición alimentos en Brasil: Media anual per cápita

Alimentos	*POF 2002-2003	*POF 2008-2009
Arroz	31,6kg	14,6kg 
Frijoles	12,4kg	9,1kg 
Azúcar refinado	6,1kg	3,2kg 
Bebidas con gas	9,1kg	12,7kg 
Agua mineral	10,9kg	13,9kg 
Cerveza	4,6kg	5,6kg 

* Pesquisa de Orçamento Familiar

POF 2008-2009

% Macronutrientes/Kcal según adquisición domiciliaria de alimentos en Brasil

MACRONUTRIENTES	Aportación Energética relativa 2002-2003 (%)	Aportación Energética relativa 2008-2009 (%)	Valores de referencia OMS/FAO 2003
	TOTAL		
HIDRATOS DE CARBONO	59,56	59,2	
Otros Hidratos de Carbono	45,85	42,9	55% - 75%
Azúcares (sacarosa)	13,7	16,4	<10%
PROTEINAS	12,85	12,1	
Animales	9,1	6,6	10% - 15%
Vegetales	5,86	5,4	
GRASAS	27,61	28,7	15% - 30%
Ácidos grasos saturados	8,64	8,3	<10%
Ácidos grasos poli-insaturados	8,72	9,2	6%-10%
Ácidos grasos mono-insaturados	7,25	9,2	Por diferencia

er capita la necesidad energética media diaria de la pop

Diferencias entre zonas Rurales y Urbanas

Según datos de la *Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009** podremos constatar que las medias de consumo *per cápita/día*,

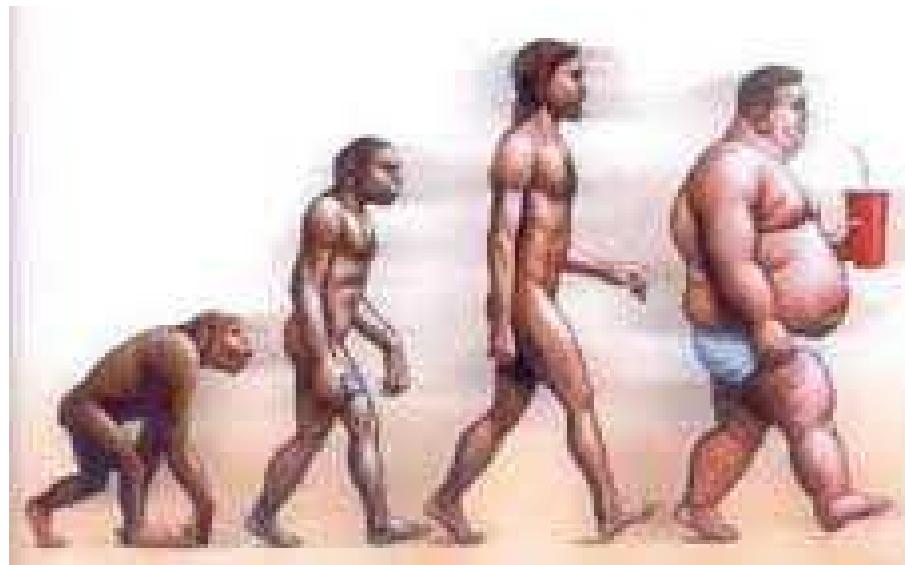
Zonas Rurales	Zonas Urbanas
Arroz	Pan, galletas rellenas
Frijoles	Yogurt
Patata dulce, mandioca	Bocadillos y pizzas
Mango, naranjas	Masas saladas fritas y asadas
Pescados frescos y salados	Bebidas gaseosas, zumos,
Carnes saladas	cervezas



POF 2008-2009*

Transición nutricional

El proceso de transición nutricional se caracteriza, esencialmente, por alteraciones en la estructura de la dieta y en la composición corporal de los individuos asociadas a factores relacionados con estilos de vida, resultando en importantes modificaciones en el perfil de salud de los individuos.



Dieta Occidental

Los principales cambios ocurrieron en las dos últimas décadas del siglo XX, cuando las sociedades modernas adoptan un patron alimentario caracterizado por...

- una elevada proporción de grasa saturada y de azúcar
- un consumo de alimentos con bajo contenido de fibras
- unos estilos de vida definidos por bajos niveles de actividad física



Transición nutricional en Brasil

En Brasil, los datos de estudios sobre la disponibilidad domiciliaria de alimentos en las áreas metropolitanas del país, desde la década de 70 hasta 2003 (datos disponibles hasta el momento presente) indican una evolución negativa de la dieta de la población brasileña:

- reducción del consumo de alimentos como arroz, frijoles, raíces y tubérculos
- aumento de hasta 400% del consumo de galletas y bebidas gaseosas
- consumo excesivo de azúcar
- consumo reducido de frutas y hortalizas



Cantidad comprada por año por persona en Brasil año 2002-2003
y España año 2003

Productos	Brasil 2002-2003 (POF 2002-2003)	España 2003 (MAGRAMA 2003)
	Kg por persona	Kg por persona
Huevos	1,716	13,032
Carnes y transformados	39,098	67,600
Productos de la pesca	4,587	36,500
Leche Líquida	42,662	111,332
Derivados Lácteos	49,906	37,100
Pan	14,796	57,000
Galletas, Bollería y pastelería	5,503	13,700
Chocolate y cacao	0,922	3,100
Cafés y otras infusiones	3,212	3,000
Arroz	31,578	5,900
Pastas Alimenticias	4,783	4,500
Azúcar	20,470	7,600
Miel	0,061	0,500
Legumbres secas	12,860	4,600
Aceites	0,236	20,000
Margarina	1,620	1,000
Patatas	6,561	45,400
Hortalizas frescas	2,500	66,600
Frutas Frescas	24,487	100,700
Aceitunas	0,096	3,800
Frutos secos	0,051	3,200
Platos preparados	2,365	10,100
Vinos	0,647	28,200
Cervezas	4,572	58,075
Otras bebidas alcohólicas	0,229	4,560
Zumos	1,360	19,751
Aguas minerales	10,954	66,100
Gaseosas y refrescos	23,906	68,724

Consumo alimentario diario g/día/persona

Brasil año 2008-2009

España año de 2009-2010

Productos	Brasil 2008-2009 (POF 2008-2009) Nº de participantes 188.000	España 2009-2010 (ENIDE 2011) Nº de participantes 3.000
	g/día por persona	g/día por persona
Huevos	11,70	30,70
Carnes y transformados	127,30	163,84
Productos de la pesca	27,40	89,19
Leche Líquida	39,40	193,50
Derivados Lácteos	60,50	108,38
Pan	53,90	100,81
Galletas, Bollería y pastelería	29,60	33,08
Chocolate y cacao	4,30	4,29
Cafés y otras infusiones	246,40	89,14
Arroz	168,40	17,85
Pastas Alimenticias	46,50	20,66
Azúcar	8,77	7,04
Legumbres secas	184,20	17,92
Aceites y grasas	6,80	31,50
Patatas	14,70	66,48
Frutas Frescas	83,90	212,02
Hortalizas	52,7	179,17
Vinos	1,60	38,10
Cervezas	31,10	87,07
Otras bebidas alcohólicas	1,40	1,16
Zumos	145,00	58,44
Gaseosas y refrescos	102,90	129,23

Alimentos que aportan proteína

Productos	Brasil 2008-2009 (POF 2008-2009)	España 2009-2010 (ENIDE 2011)
	g/día por persona	g/día por persona
Carnes y transformados	127,3	163,84
Productos de la pesca	27,40	89,19
TOTAL	166,40	283,73
Leche	39,40	193,50
Derviados lácteos	60,50	108,38
TOTAL	99,9	301,88
Arroz	168,40	17,50
Legumbres secas	184,20	17,92
TOTAL	352,6	35,42

Fuentes vegetales de provitamina A

Productos	Brasil 2008-2009 (POF 2008-2009)	España 2009-2010 (ENIDE 2011)
	g/día por persona	g/día por persona
Frutas Frescas	83,90	212,02
Hortalizas	52,7	179,17
TOTAL	136,60	391,19

Regiones consideradas de riesgo

La Región Nordeste es la mas vulnerable:

16% a 55% de los niños presentan niveles de vitamina "A" por debajo de 20 mcg/dl, caracterizando situaciones carenciales



Áreas de Riesgos:

En Brasil, Además de la a región Nordeste, Vale do Jequitinhonha en Minas Gerais e Vale do Ribeira en São Paulo, Sureste de Brasil son consideradas áreas de riesgo



(McAulife e cols. ,1991; Diniz ,1997; Veras e cols., 1998)

Programa de suplementación de vitamina A en Brasil

- ❖ Promoción de la lactancia materna y orientación a familia para incrementar el consumo de alimentos que contengan vitamina o provitamina A;
- ❖ Garantizar la suplementación periódica y regular de los **niños de 6 a 59 meses de edad**.
- ❖ Incentivar la producción de alimentos ricos en provitamina A a través de huertos domésticas;
- ❖ Garantizar la suplementación con mega dosis de vitamina A para **puérperas en el pos - parto inmediato, antes del alta hospitalaria** y;
- ❖ Promoción de la alimentación saludable, asegurando la información adecuada para incentivar el consumo de alimentos ricos en vitamina o provitamina A



Función Vitamina A

- ❖ Reduce un 23% la mortalidad infantil y un 40% la mortalidad materna;
- ❖ Reduce la gravedad de las infecciones, como la infección respiratoria aguda y diarrea (mantiene las mucosas saludables);
- ❖ Permite mantener una adecuada visión (protege la salud de la córnea);
- ❖ Es fundamental para lo crecimiento saludable de los niños.



Conclusión

- De forma general, la alimentación en Brasil es muy rica y variada, y existe una alta disponibilidad alimentaria en el país
- Brasil está experimentando cambios socioeconómicos intensos que están provocando a su vez cambios en el patrón alimentario y estilos de vida de la población
- Para que no se pierdan los aspectos de la cultura alimentaria brasileña es necesario trabajar en la...
 1. educación alimentaria y nutricional de la población
 2. la protección del patrimonio cultural y de la biodiversidadpara fomentar una mayor autonomía del consumidor que le permita una correcta elección de alimentos

Gracias por su atención!

moniqueitej@hotmail.com