

## **CARACTERÍSTICAS E CONSUMO DE PESCADO NO SUL DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

FRANCIÉLE VARGAS DA SILVA<sup>1\*</sup>; KENNIA MENDES PRIETCH<sup>2</sup>; CARLA MENDONÇA<sup>2</sup>; JOSIANE FREITAS CHIM<sup>3\*\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>*Universidade Federal de Pelotas, Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e Alimentos, Curso de Bacharelado em Química de Alimentos.*

*\*Autor para correspondência: frann.vrsilva@hotmail.com*

*\*\*Orientador para correspondência: josianechim@gmail.com*

### **1. INTRODUÇÃO**

O pescado é uma das principais fontes de proteínas na alimentação humana. Mas não é apenas alimento nutritivo, pois também proporciona obtenção de óleos, rações e produtos de valor agregado para a indústria. Esse uso tão variado pode ser explicado pelas diversas espécies de peixes que existem e pelas variadas estruturas histológicas e composição química de suas partes (ORDÓÑEZ, 2005).

De acordo com seu modo de vida, os peixes podem ser divididos nos seguintes grandes grupos: marinhos, de água doce e migratórios. São ricos em proteínas, aminoácidos e gorduras. Os componentes nitrogenados do pescado fazem parte das proteínas, entretanto, o tecido muscular contém igualmente compostos nitrogenados não proteicos (ORDÓÑEZ, 2005).

De acordo com Araújo (2011), o conteúdo de gordura no pescado sofre variações muito significativas, dependendo da época do ano, dieta, espécie, sexo, temperatura da água, salinidade e suas gorduras são classificadas em cinco categorias pouca gordura (menos de 15%), gordura média (5 a 15%), muita gordura (mais de 15%)

Segundo Ordóñez (2005), a carne de peixe possui abundante variedade de minerais, nos quais, grande parte são cálcio, fósforo, sódio, potássio e magnésio e em quantidades residuais podem se encontrar iodo, ferro, cobre, flúor, cobalto e zinco.

Este trabalho teve por objetivo conhecer as características e avaliar o baixo consumo da carne de peixe, do sul do Rio Grande do Sul no qual as

pessoas desde a infância apresentam falta de hábito para o consumo deste tipo de carne, a qual contém nutrientes essenciais para nossa dieta alimentar.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma pesquisa com perguntas relacionadas ao consumo de pescado para pessoas com diferentes faixas etárias e classes sociais. Para tanto, entrevistou-se 43 pessoas através de um questionário com 11 perguntas. As respostas foram todas avaliadas e expressas em porcentagem (média) do consumo da carne de peixe nos municípios de Canguçu, Pelotas e Jaguarão - RS.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A água é um dos componentes do peixe que apresenta maiores variações relacionadas às espécies e as épocas do ano, podendo compreender de 53% a 80% do total. De maneira geral, admite-se que há nos peixes correlação inversa entre o conteúdo de água e o de lipídios totais, muito mais acentuadas no caso das espécies gordas (ORDÓÑEZ, 2005).

Não é fácil oferecer a composição química das principais espécies comerciais de pescado devido as variações sazonais e do outro tipo que sofrem, mas a título de orientação na tabela 1 apresenta-se a composição média de algumas espécies.

Tabela 1. Composição química aproximada em porcentagem (%) de algumas espécies de pescado e de marisco

Espécie	Água	Proteína	Gordura	Sais minerais
Merluza	79,2	17,9	1,5	1,3
Bacalhau	80,8	17,3	0,4	1,2
Truta	78,2	18,3	3,1	1,4
Cavala	67,5	18,0	13,0	1,5
Atum	70,4	24,7	3,9	1,3
Ostras	83,0	9,0	1,2	2,0
Mexilhões	83,0	10,0	1,3	1,7

Fonte: Ordóñez, 2005.

A gordura não é distribuída por igual em todo o corpo do animal, a composição varia bastante, dependendo do tecido ou órgãos considerados, os peixes magros como o bacalhau têm fígado gordo e a pele de algumas

espécies tem como dos escombrídeos (ex. cavala) possui alto conteúdo de gordura, que representa 50% dos componentes da pele e 40% da gordura corporal (ARAÚJO, 2011).

Quanto maior é o conteúdo de gordura total maior é a porcentagem de lipídeos de reserva, portanto de glicerídeos. O pescado de maneira geral, tem gordura muito mais insaturada, sendo por isso um alimento condensado, mais saudável do ponto de vista nutritivo em relação aos níveis de colesterol sérico e de eicosanoides dos consumidores, sendo usado para prevenção de certas doenças, especialmente as cardiovasculares (ORDÓÑEZ, 2005).

Os pescados e os mariscos possuem grande variedade de minerais, os quais podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2. Porções de alguns minerais na carne de peixe

Tipo	Cálcio	Fósforo	Sódio	Potássio	Magnésio	Ferro
Peixe inteiro	5 a 200mg/100g	100 a 400g/100g	30 a 150mg	200 a 500mg/100g	10 a 50mg/100g	1mg/100g

Fonte: Ordóñez, 2005.

Portanto com os dados da tabela 2 podemos observar que o conteúdo do pescado em sódio é baixo, por esta razão seu consumo é recomendado para pessoas com dietas pobres nesse mineral, com exceção dos produtos enlatados, que devido ao sódio adicionado durante o processamento podem ser ricos em sódio.

A quantidade de vitaminas encontradas no pescado variam conforme a espécie, a idade, a estação, a maturidade sexual e a área geográfica (ORDÓÑEZ, 2005). Sendo assim, encontradas em diferentes concentrações (quantidade), conforme pode ser observado na tabela 3.

Tabela 3. Vitaminas presentes no pescado

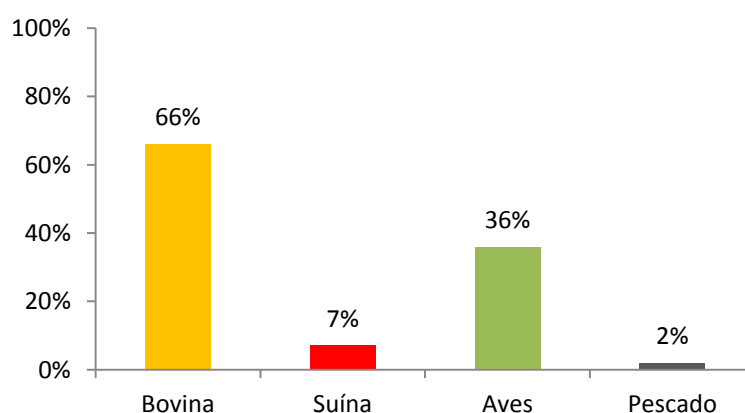
Vitamina	Encontrada	Quantidade	Porção
A	Nas vísceras e fígado	0,5 a 2,3 mg	100g
D	Na carne	0,9 a 3,1 mg	100g
B	Nos músculos	0 a 1,9 mg	100g

Fonte: Ordóñez, 2005.

Vale ressaltar que a vitamina C não é encontrada em quantidades significativas nas porções comestíveis do pescado.

Dos entrevistados 88% apresentam o hábito de consumo de carnes em geral, mais de 5 dia/semana, 11% consomem raramente e 1% não possuem o hábito do consumo de carnes, independente da origem e do processamento realizado nos produtos cárneos.

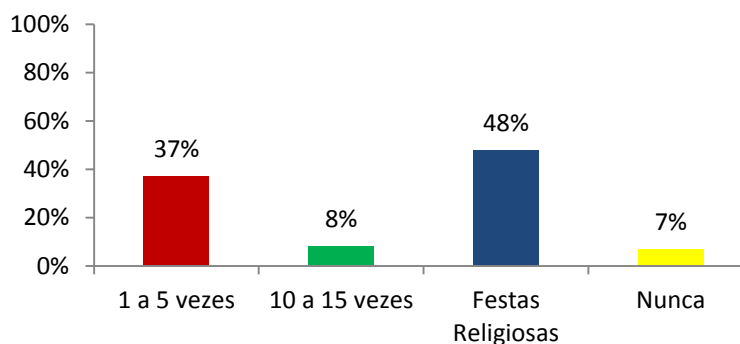
No gráfico 1 é mostrado que origem de carne é mais preferível nas regiões entrevistadas, o qual demonstra o pequeno aceitação de pescados em geral.



**Gráfico 1.** Consumo de carne da população de Pelotas, Canguçu e Jaguarão

Com estes resultados é possível averiguar o baixo consumo do pescado, devido à preferência de carnes de origem diferentes, na maioria da população a aceitação é carnes de origem bovina e aves em geral.

No gráfico 2 está representado o aumento do consumo de pescados diante de festas religiosas, que ocorrem nas regiões.



**Gráfico 2.** Frequência de consumo por mês em comparação com o período de festas religiosas

No gráfico 2 mostra que nos feriados religiosos (semana santa e páscoa), da região apresenta uma aumento de 48% do consumo devidos aos hábitos religiosos da população, representativos na alimentação atualmente, ressaltando-se, como foi mostrado no gráfico anterior é mais preferível o consumo de produtos de outras origens animal no dia a dia dos entrevistados.

Grande parte da população (72%) mesmo tendo conhecimento dos altos valores nutricionais na carne de peixe como o ômega 3, sua fonte de ferro, vitamina B12 e cálcio e em termos de proteínas disponíveis que chega ser 4,6% superior em relação às outras carnes, ainda prefere outros substituintes em relação a carne.

Na tabela 4 são representados alguns dos aspectos do consumidor, tanto na hora da compra, quanto no momento do próprio consumo, representando o que mais afeta o baixo consumo dos pescados.

Tabela 4. Aspectos que interferem na intenção de compra do consumidor de pescado

Aspectos considerados na hora da compra	Causas do baixo consumo	Preferência de consumo
Aspectos Visuais 86%	Alto custo 53%	Frita 86%
Preço 12%	Dificuldade de encontrar 19%	Assada 9%
Tradição de mercado 2%	Não gosta do Sabor 28%	In natura 2%
Outros 0%	Outros 0%	Nenhuma 9%

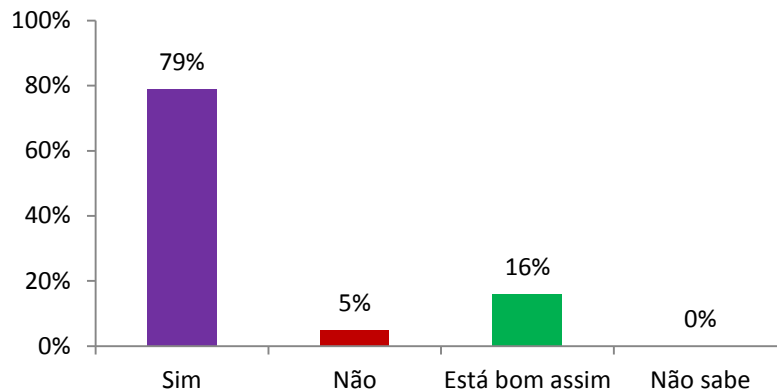
Fonte: Oetterer, 1996

Pode se observar que 86% das pessoas consideram na hora da compra do pescado, o seu aspecto visual, porém é o alto custo que tem se mostrado um dos fatores que impedem na hora da compra dos pescados.

A carne de peixe leva uma grande vantagem em relação às outras carnes, porém uma média de 84% não sabe preparar esta carne para o consumo devido à preferência por consumi-la na forma de frituras.

A carne de peixe é recomendada como fonte de proteínas de alto valor biológico e o pescado inteiro em forma de farinha como fonte de cálcio e fósforo. Há também recomendação de ingestão devido ao baixo colesterol e alto teor de ácidos graxos insaturados para dietas de pacientes que sofrem da

coronárias. Indiscutivelmente o primeiro ponto a considerar em termos de valor nutritivo do pescado é o referente à proteína.



**Gráfico 3.** Mudanças alimentares

Quando perguntado aos entrevistados o desejo de mudança em seus hábitos alimentares, as respostas foram positivas para 79%, confirmando que para muitas pessoas a falta de informação sobre os valores nutricionais do pescado também tem influência no seu baixo consumo.

#### 4. CONCLUSÃO

O consumidor apresenta a intenção de mudar seus hábitos sobre o consumo de carne, mas na prática não é isso que ocorre. Mesmo apresentando conhecimento da importância do consumo de pescado que contém nutrientes essenciais para nossa dieta alimentar fundamentais para nosso organismo. Para mudar estes índices é recomendado um maior incentivo e diversidade por parte dos produtos de pescado que são postos no mercado, mantendo uma maior qualidade, com um custo acessível a população, proporcionando assim, uma maior procura deste alimento nutritivo.

## 5. REFERÊNCIAS

ORDÓÑEZ, J. A. **Tecnologia de Alimentos: Alimentos de Origem Animal**. V.2. São Paulo: Ed. Artmed, 2005. Cap.11, p. 219 -239.

ARAÚJO, J. Maria. **Química de Alimentos Teoria e prática**. V.2. Minas Gerais: Ed. UFV, 2011. P. 94-96.

OETTERER, M. Tecnologia do Pescado, São Paulo. Acessado em 03 de março de 2013. Oline. Disponível em: <http://www.esalq.usp.br/departamentos/lan/pdf/Tecnologia%20do%20Pescado.pdf>.