

PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DE CONSUMIDORES NA CULINÁRIA JAPONESA: PERCEPÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

AUTORA: VITÓRIA FABRICI OLIVEIRA

ORIENTADORA: ANA MARIA DE SOUZA PINTO

RESUMO

O consumo da culinária japonesa tem sido crescente e com isto, surge uma preocupação acerca da preferência dos consumidores nesta categoria específica de gastronomia. Para identificar o favoritismo das preparações oferecidas na comida japonesa, o presente projeto de pesquisa desenvolveu entrevistas com clientes de restaurantes do tipo self-service no município de Santos (SP) que ofereçam este tipo de comida. Considerando os pratos tidos como preferidos (Sashimi de Salmão, Hot Roll e Shimeji), foi feita uma comparação de seus respectivos valores nutricionais aos conceitos sobre alimentação saudável presentes no Guia alimentar para a população brasileira. Quando comparadas aos Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável e à utilização de ingredientes in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, as preparações analisadas neste projeto não estão em total conformidade com as orientações propostas, devido a utilização de ingredientes ultraprocessados e uso excessivo de açúcar e gorduras em alguns casos. Destaca-se o consumo de molho shoyu associado à essas preparações, que contém altas quantidades de sódio, e podem acarretar problemas como hipertensão e ansiedade.

Palavras-chave: Comida japonesa, preferência alimentar, qualidade nutricional, restaurante self service, alimentação saudável.

1. INTRODUÇÃO

O ato de alimentar-se é uma das atividades humanas de maior importância, pois envolve razões biológicas, econômicas, sociais, científicas, políticas, psicológicas e culturais (PROENÇA, 2010). Na alimentação de um indivíduo, também estão relacionados o atendimento fisiológico, representação social e meio de integração; e é fortemente influenciada pelo estilo de vida e valores pessoais (CARMO, 2012).

Com a inserção das culinárias estrangeiras no Brasil, como resultado das imigrações humanas, as empresas de alimentação coletiva têm como resultado a indução de novos comportamentos alimentares (PROENÇA, 2001). Dentre as diferentes cozinhas, destaca-se neste trabalho, o consumo

elevado de produtos oriundos da comida japonesa e o questionamento acerca dos motivos pelos quais consumidores optam por esta culinária específica, peculiar e extremamente exótica se comparada aos costumes brasileiros.

Composta principalmente por frutos do mar, arroz, legumes, folhosos, algas marinhas e soja e seus derivados, a comida típica japonesa tornou-se bastante prestigiada entre os brasileiros devido ao valor nutricional que está atrelado a ela (SATO, 2013).

Com o crescente surgimento de restaurantes especializados na cozinha típica japonesa, a popularidade desta culinária foi aumentada, gerando adaptações ao paladar brasileiro para sustentar as suas vendas e agradar aos consumidores (LARA; NISHIYAMA; SOUSA, 2016). As receitas da comida japonesa estão amplamente difundidas nos grandes centros urbanos, uma vez que os restaurantes que oferecem este tipo de refeição são encontrados com facilidade e pelo fato de que existem estabelecimentos do tipo *self-service*, onde alguns pratos como o *sushi* e *sashimi* também são oferecidos, misturando-se às comidas locais.

Tratando da comercialização da comida japonesa e seu significado para as empresas de alimentação coletiva e restaurantes comerciais abertos ao público (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2016), destaca-se a relevância do conhecimento acerca da preferência dos consumidores dentro deste tipo específico de gastronomia.

Com o alto consumo da comida japonesa e as preferências dos clientes, surge um questionamento acerca da qualidade nutricional fornecida por estes alimentos, uma vez que a variedade dos cardápios oferecidos é ampla e ao considerar as adaptações feitas para melhorar o atendimento dos gostos dos brasileiros.

2. OBJETIVOS

O objetivo do presente projeto de pesquisa foi identificar a preferência dos consumidores no município de Santos dentre as receitas fornecidas pela cozinha típica japonesa, bem como conhecer o valor nutricional oferecido por estes alimentos.

3. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo parecer 2.287.910 e teve caráter transversal e foi realizado no período de dez meses, tendo início no mês de Agosto de 2017 e término no mês de Junho de 2018; sendo a coleta de dados iniciada em Setembro de 2017 com duração de cinco meses, em restaurantes comerciais do tipo *self-service* (autosserviço), com gastronomia japonesa. A modalidade *self-service* foi estabelecida por ser amplamente difundida, e ainda apresentar

grande potencial de crescimento diante do aumento do consumo de refeições fora de casa e possibilitar escolhas por parte dos clientes.

A área de abrangência do estudo foi definida pela disponibilidade de restaurantes da culinária a ser estudada, tendo sido estabelecida como zona de pesquisa o Município de Santos – São Paulo.

A proposta deste projeto foi a partir de pesquisa qualitativa exploratória, realizar entrevistas e analisar as preferências dos consumidores de comida japonesa, assim como seus relatos sobre as motivações e fatores determinantes da escolha.

É considerado como parte importante da pesquisa qualitativa o embasamento nos textos e na escrita, desde notas de campo à interpretação dos resultados e da pesquisa como um todo (ANGROSINO, 2009).

Após estudo da qualidade nutricional das preparações orientais (TOMITA; CARDOSO, 2000) reconhecidas como prediletas, as mesmas foram relacionadas ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) para verificação de sua possível conexão com o conceito de alimentação saudável.

Quanto aos termos éticos, o contato com o proprietário e/ou responsável técnico foi estabelecido a fim de explicar os objetivos da pesquisa. Aqueles que consentiram em participar do estudo receberam uma carta de apresentação e a garantia de sigilo de identidade, após assinatura da carta de autorização, sendo uma cópia do entrevistado e outra para a pesquisadora. Para levantamento das informações foi realizada uma entrevista com o cliente do restaurante e em seguida, registros fotográficos das preparações consumidas pelos entrevistados, em cada restaurante.

Foi elaborado um roteiro específico de entrevistas contendo questões semiestruturadas para abordagem dos consumidores da gastronomia japonesa. O diálogo tem como objetivo a obtenção das respostas provenientes do roteiro previamente estabelecido para extrair dos entrevistados diferentes respostas da mesma pergunta, para a formação de um banco de dados, para que sejam comparadas (MARCONI; LAKATOS, 2007).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

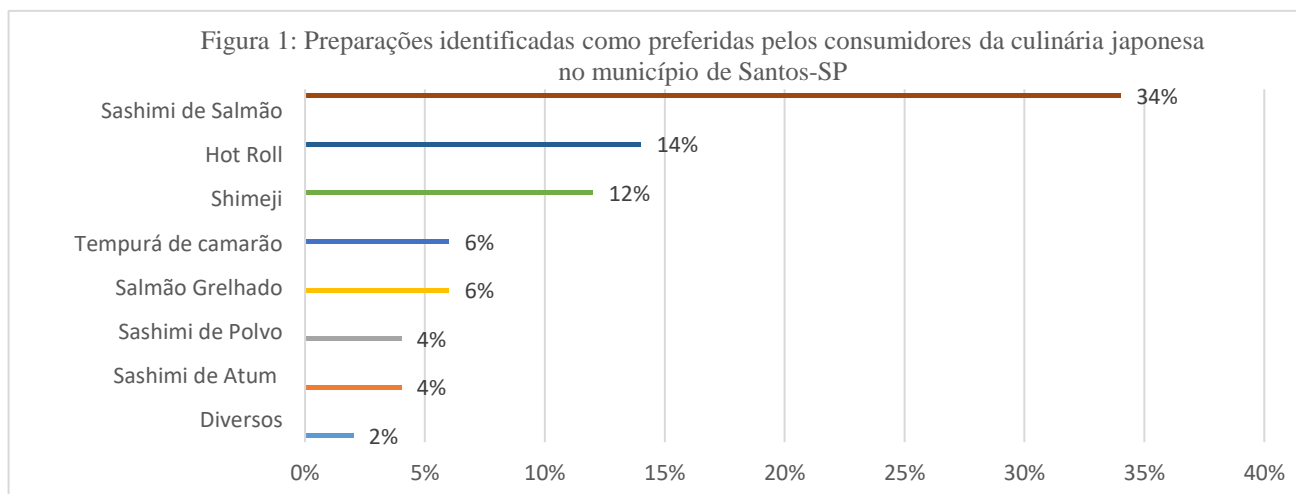
Durantes três meses foram visitados 5 restaurantes da culinária japonesa, com modalidade *self service*, no Município de Santos - SP e entrevistados 50 clientes com base no roteiro proposto para esta pesquisa, no qual eram questionadas aos consumidores da culinária japonesa informações sobre: frequência e motivo de consumo, preferências alimentares e alimentação saudável.

Tratando-se da frequência de consumo, nota-se que a maioria dos consumidores frequentam restaurantes especializados pelo menos uma vez por semana (64%), enquanto os outros entrevistados

consomem em diferentes espaços de tempo: duas vezes ao mês (14%), uma vez ao mês (16%), uma vez a cada bimestre (4%) e uma vez a cada semestre (2%).

Quanto ao motivo de consumo da culinária japonesa pelos entrevistados, destaca-se o sabor, fator mais citado pelos entrevistados (66%), seguido pela saúde (24%), prestígio social (4%), tradição (4%) e praticidade (2%).

A figura 1 apresenta as preparações mais consumidas pelos entrevistados, dentre as opções oferecidas pela culinária japonesa:



Considerando as preparações mais citadas pelos consumidores, foram feitas as fichas técnicas a partir do receituário de um dos restaurantes, contendo os cálculos dos valores nutricionais dos pratos: Sashimi de Salmão (Tabela 1), Hot Roll (Tabela 2) e Shimeji (Tabela 3).

Tabela 1: Valores Nutricionais da preparação Sashimi de Salmão (1 porção)

Per Capita (g)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	Lip (g)	Na (mg)
50	71	-	9,92	3,17	22

Tabela 2: Valores Nutricionais da preparação Hot Roll (1 porção)

Per Capita (g)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	Lip (g)	Na (mg)
181,4	456,3	80,62	7,54	10,42	240,83

Tabela 3: Valores Nutricionais da preparação Shimeji (1 porção)

Per Capita (g)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	Lip (g)	Na (mg)
68,75	66,23	7,53	2,37	4,10	471,9

Cerca de 94% dos participantes da pesquisa afirmaram que consideram as preparações japonesas como sendo saudáveis. Quando questionados sobre o motivo da afirmativa, a maior parte das respostas relacionam-se com a utilização de peixes, por ser leve e uma boa fonte de proteínas e ômega 3, mencionado na fala de N.L.:

“No geral a maior parte das preparações são saudáveis, tem muitas vitaminas e o peixe tem ômega 3.”

Os entrevistados que não consideram a culinária japonesa saudável (6%) alegam que este tipo de alimentação tem muitas preparações fritas e grandes quantidades de sódio e gordura, mencionados na fala de S.T.:

“Porque tem muita fritura, e o camarão tem muito colesterol, é ruim pra quem tem problema de triglicérides e colesterol.”

Em um estudo de Salles (2004), é feito um questionamento sobre o que era alimentação saudável para auxiliares de enfermagem, que respondem como “saudável era a alimentação observada na novela de televisão”, com isso é possível perceber como um conceito pode ser manipulado e levado a direções errôneas.

Tendo como base as entrevistas realizadas e as fichas técnicas das preparações identificadas como preferidas, é possível discutir os valores nutricionais destes pratos e o conceito de alimentação saudável, proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

Nas recomendações presentes no Guia (BRASIL, 2014), destaca-se para este estudo os itens: 1 (Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação); 2 (Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias); 3 (Limitar o consumo de alimentos processados) e 4 (Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados).

Ao observar as fichas técnicas das preparações identificadas como preferidas pelos consumidores (Shimeji, Sashimi de Salmão e Hot Roll), foi feita análise dos ingredientes de acordo com o grau de processamento segundo o Guia Alimentar: in natura, minimamente processado, processado e ultraprocessado. Nota-se que a maioria dos itens utilizados nas preparações podem ser classificados como minimamente processados. Tratando da primeira orientação proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, na qual é recomendado que os alimentos in natura e minimamente processados devem compor a base da alimentação, é possível afirmar que as preparações preferidas dos consumidores estão de acordo com esta recomendação presente no Guia (BRASIL, 2014).

No segundo item, é recomendada que a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar seja em pequena quantidade ao criar as preparações. Ao analisar a preparação Sashimi de Salmão, nota-se que esta não inclui nenhum dos ingredientes mencionados na orientação do Guia e, portanto, está

de acordo com a mesma. Tratando-se do Hot Roll, há a presença do açúcar refinado para preparo do arroz japonês, totalizando 29,6% da energia total da preparação, além de ser uma preparação frita por imersão; por estes fatos, a preparação não está em conformidade com a orientação proposta pelo Guia (BRASIL,2014). Na preparação Shimeji são utilizados o açúcar refinado e a manteiga com sal em pequena quantidade considerando a porção proposta; logo, este prato segue as instruções da orientação em pauta.

Na terceira recomendação, orienta-se limitar o consumo de alimentos processados, mas, em nenhuma das três preparações identificadas como preferidos pelos consumidores da culinária japonesa há a presença de processados, respeitando a orientação apresentada.

No último item a ser considerado neste projeto, propõe-se evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Dentre as três preparações analisadas, somente o Sashimi de Salmão não inclui nenhum ingrediente ultraprocessado no preparo. Porém, o consumo desta preparação, na maioria das vezes, está associado ao consumo de shoyu, assim como a maior parte da culinária japonesa (ISHII, 1980).

O shoyu é um molho produzido a partir da fermentação da soja (GOMES et. al, 2017); seu consumo não deve ultrapassar de uma colher e meia de sopa por dia (BRASIL, 2011). Caso o limite proposto seja excedido, pode resultar em problemas de saúde como a ansiedade (CABRERA, 2017) e principalmente a hipertensão devido à alta concentração de sódio presente neste ingrediente (GOMES et. al, 2017).

O crescente consumo da culinária japonesa ressalta a importância de conhecer mais os aspectos nutricionais desta gastronomia, uma vez que esta tem sido cada vez mais popular entre os brasileiros. O desenvolvimento do presente estudo possibilitou a análise de algumas preparações identificadas como preferidas na população entrevistada, através da observação das fichas técnicas das mesmas.

Quando comparadas às recomendações do Guia Alimentar e à utilização de ingredientes in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, as preparações analisadas neste projeto não estão em total conformidade com as orientações propostas, devido a utilização de ingredientes ultraprocessados e uso excessivo de açúcar e gorduras em alguns casos. Destaca-se o consumo de shoyu associado à essas preparações, que contém altas quantidades de sódio, e podem acarretar problemas como hipertensão e ansiedade.

Considerando os resultados desta pesquisa, recomenda-se que o consumo deste tipo de alimentação seja moderado, além de ser realçada a relevância de novos estudos sobre a qualidade da culinária japonesa do Brasil, bem como seu mercado e desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Edeli Simioni de; SPINELLI, Mônica Glória N.; PINTO, Ana Maria de Souza. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. 6. ed. São Paulo: Metha Ltda., 2016. 392 p.
- ANGROSINO, Michael. **Etnografia e observação participante**. Porto Alegre: Artmed Editora S.a, 2009. 138 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- CABRERA, Catalina Camas; SPONHOLZ JUNIOR, Alcion. Ansiedade e Insônia. In: BOTEGA, Neury José. **Prática Psiquiátrica no Hospital Geral: Interconsulta e Emergência**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Cap. 18.
- CARMO, Joiza Angélica do. Amizade, Prazer e Felicidade: Ralações entre Atributos e Valores na Ótica de Consumidores de Comida Japonesa. **Contextus: Revista Contemporânea de Economia e Gestão**, [s. L.], v. 10, n. 1, p.67-82, jun. 2012.
- GOMES, Vinícius Marques et al. AVALIAÇÃO DA DISPONIBILIDADE DE SÓDIO EM MOLHO DE SOJA UTILIZANDO A TÉCNICA DE ESPECTROMETRIA DE ABSORÇÃO ATÔMICA. **Colloquium Exactarum**, [s.l.], v. 9, n. 3, p.13-20, 23 ago. 2017. Associação Prudentina de Educação e Cultura (APEC).
- ISHII, Midori. **Estudo de uma população de origem japonesa e de seus hábitos alimentares quando integrada no sistema ecológico de duas localidades da expansão cafeeira paulista**. 1980. 172 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública (usp), São Paulo, 1980. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6133/tde-28032018-164559/en.php>>. Acesso em: 23 abr. 2018.
- LARA, José Edson; NISHIYAMA, Gisele Cristina; SOUSA, Caissa Veloso e. **Da Neurociência à Análise Sensorial: Percepções de consumidores sobre a gastronomia japonesa**. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE GESTÃO DE PROJETOS, INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE, 5., 2016, São Paulo. **Anais do V SINGEP**. São Paulo: Singep, 2016. p. 1 - 16. Disponível em: <<http://www.singep.org.br/5singep/resultado/397.pdf>>. Acesso em: 11 maio 2017.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa**, São Paulo: Atlas S.a, 2007. 12 p. Disponível em: <http://www.labev.uerj.br/textos/tecnicas-pesquisa_documentacao-direta-intensiva.pdf>. Acesso em: 13 mai. 2017.
- PROENCA, Rossana Pacheco da Costa. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Cienc. Cult.**, São Paulo, v. 62, n. 4, Oct. 2010 . Available from

<http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400014&lng=en&nrm=iso> . access on 11 May 2017.

SALLES, R. K. "**Análise da atividade laboral dos técnicos de enfermagem de um hospital que adota programa de gestão humanizado: sua influência no comportamento alimentar**". Tese de doutorado em engenharia, no Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, UFSC, 2004.

TOMITA, Luciana Yuki; CARDOSO, Marly Augusto. **Relação de medidas caseiras, composição química de receitas de alimentos nipo-brasileiros**. São José do Rio Preto: Famerp, 2000. 49 p.