



HÁBITOS ALIMENTARES DA REGIÃO NORTE DO BRASIL

¹Gabrielle do Pro Alves Vieira, ¹Juliana Paulo Cancio da Silva, ²Monica Palomino de Los Santos

Os hábitos alimentares da região norte do país possuem uma riquíssima tradição, que mesmo se modificando e recebendo influência de outras gastronomias ainda apresentam uma forte herança indígena e se dividem em frutos do mar, por ser a região mais abundante em água, e frutos da terra, vivendo em função de especialidades regionais. Ela tem um ritual próprio na caça, pesca e nos molhos, alguns dos quais como o tucupi guardam ainda um sabor selvagem. Analisar as comidas típicas da região Norte do Brasil, assim verificando os hábitos alimentares da população, logo identificando se estes são favoráveis, ou não, à saúde. O trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas e com apresentação na forma de seminário. Resultados: *Roraima*: Recebeu influência de diversas outras regiões, não possuindo uma comida tipicamente regional. Muitos pratos do Brasil chegaram aos roraimenses através de pessoas que foram viver fora do estado. *Amazonas*: A culinária amazonense é uma das mais exóticas do país e tem forte influência indígena. O peixe é a base da alimentação e os pratos são temperados com pimenta, herança dos índios que não conheciam o sal, também recebeu influências da cozinha portuguesa e africana. *Acre*: O acreano é grande consumidor de carne bovina. O Acre é um pequeno produtor no Brasil, porém, vem ganhando destaque entre os Estados do norte do país. Um dos itens mais marcantes da culinária acreana, também é um dos mais combatidos pelo governo do Estado, a caça de animais silvestres. Ainda, temos uma mistura da cozinha nordestina, paraense, síria e libanesa. *Rondônia*: Assim como nos demais estados, em Rondônia a culinária é a base de peixe, também com influência indígena. *Pará*: Na culinária paraense há predomínio de influências indígenas e grande utilização de produtos oriundos da floresta amazônica. A base da cozinha do Pará é a mandioca, utilizada no preparo de beijus, pirões e mingaus. *Amapá*: Utilizando-se de vários ingredientes da Amazônia, como faziam seus antepassados. O Amapá também é a origem do Açaí, fruto do qual é extraído o famoso suco, apreciado em todo o Brasil e no exterior. *Tocantins*: Tem predomínio da cozinha indígena, portuguesa, paulista e mineira. Encontramos neste estado, arroz com pequi, feijão tropeiro, galinhada, peixe na telha e outras preparações. Além da cultura Indígena, Tocantins recebe em sua culinária diversas influências de outros lugares, como São Paulo, Minas Gerais e Portugal. Conclui-se que o consumo de peixe é elevado, tornando o prato do nortista mais saudável, devido às propriedades benéficas deste alimento. O consumo de frutas regionais também é um hábito saudável. Observamos também que nesta região, os alimentos fontes de

¹Discentes do Curso de Nutrição da Urcamp

²Profª Doutora do Curso de Nutrição da Urcamp

carboidratos e proteínas estão presentes, porém não se verificou o consumo frequente de saladas com verduras e legumes, que fornecem vitaminas e minerais importantíssimos para a saúde.

Palavras- chave: Hábitos Alimentares; Região Norte do País; Influência Indígena.