

# Literaturas e Diálogos para uma Alimentação Saudável

João Neto<sup>1</sup>, Roberto Araújo<sup>2</sup>.

1 Graduando em Gastronomia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE / Baturité

2 Historiador, Gastrônomo e Professor, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE / Baturité.

joaonetocrato@gmail.com

**Palavras chaves: Gastronomia, guias alimentares, comensalidade, saúde, sustentabilidade.**

## INTRODUÇÃO

Os Guias Alimentares são instrumentos oficiais que definem as diretrizes alimentares a serem utilizadas na orientação de escolhas de alimentos mais saudáveis pela população. Seguindo orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS) – são referenciais que possuem mensagens de caráter científicos escritos de modo objetivo e acessível à população sobre alimentação e modos de vida saudáveis. O propósito desses materiais é prevenir as diferentes formas de má nutrição e manter o bom estado de saúde da população. Para isso, são fornecidas recomendações estabelecidas em âmbito nacional, que são harmonizadas de acordo com as políticas e programas de agricultura, saúde e nutrição de cada país. Em relação aos aspectos sociais que envolvem a alimentação, este estudo enfatiza o comer juntos, que dentro da visão da sustentabilidade proposta pela Avaliação de Sustentabilidade dos Sistemas de Alimentos e Agricultura(1). Os guias (ou diretrizes) alimentares autorizados e não comerciais são, assim, documentos extremamente úteis para informar políticas públicas nacionais, iniciativas comunitárias e ação individual(2,3).

Comensalidade significa conviver à mesa. Isto envolve não somente o padrão alimentar e o que se come, mas também, como se come. Por ser um momento que possui caráter estruturante da organização social, acaba revelando a alimentação como estrutura da vida cotidiana, abarcando o núcleo mais íntimo, manifestando assim, a sociabilidade na comida compartilhada(4).

Esse ápice implica em comer em grupos, de modo que, enquanto come, há também a oportunidade de

dialogar e trocar experiências diárias, e assim percebe-se que “estar sentados à mesa evidencia o quanto o momento das refeições é um mosaico de relações e interações e igualmente, uma forma de partilhar sensações e reforçar o pertencimento”(5), evidenciando a sua importância. Para além do aspecto social, foi evidenciado também o impacto da prática de comer juntos na Saúde Pública.

A título de exemplo para adiante dos aspectos sociais,(6)crianças que comem em família apresentavam um maior consumo de frutas e verduras, maior ingestão de fibra, cálcio, ferro, vitaminas B6, B12 e menor consumo de gorduras trans, saturadas e de açúcar.

Em sua essência os guias e comercialidade são instrumentos de promoção da alimentação saudável, espera-se que o fenômeno alimentar seja abarcado em sua integralidade, sendo considerado os fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais.

Objetivou-se apresentar e discutir os guias alimentares e comercialidade para a população brasileira, buscando identificar aspectos que possam subsidiar estratégias na Política Nacional para promover a sustentabilidade na dimensão social brasileira.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi de caráter descritivo, tendo como *corpus* Guias Alimentares para a população brasileira por se tratar de instrumentos de referências na promoção da saúde, amplamente utilizado na atenção básica. Para a coleta de demais dados foram utilizadas a análise textual e eleição de artigos através de pesquisas bibliográficas. O

referencial teórico é baseado em artigos científicos localizados nas bases de dados bibliográfico Google escolar, SCIELO, LILACS e MEDLINE, em livros, textos na língua portuguesa, inglesa, espanhola, e em publicações do Ministério da Saúde, OMS e pesquisa complementar em livros da biblioteca do Instituto Federal do Ceará, campus Baturité, considerados relevantes para a temática abordada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se como resultados após a leitura do corpus que os Guias Alimentares para a população é de fácil acesso com o advento da internet e os meios de comunicação, com resultados de pesquisas sobre os aspectos sociais, culturais, econômicos e ambientais de forma integral e direciona a população quanto a uma dieta saudável, bem como os profissionais de saúde, educação, o governo e setor produtivo de alimentos

O Guia Alimentar para a população brasileira(7), por sua vez, leva em consideração aspectos que vão além do estrutural, deixando em evidência o quanto a tranquilidade e conforto são importantes nesse momento para que não haja excessos, entendendo que o ambiente influencia as questões e escolhas alimentares.

A principal discussão voltou-se sobre o papel de cozinhar em família como uma oportunidade de convívio entre seus membros, sendo um momento de reforçar o papel que a Gastronomia tem de agregar pessoas. Dessa maneira, o guia culmina com essa ideia ao incentivar a distribuição desta tarefa na família, sabendo que, certamente, esta é uma estratégia facilitadora para a incorporação de alimentos mais saudáveis na sua rotina, além da interação social e estreitamento de vínculo. Nessa perspectiva, vê-se a necessidade de entender a comensalidade em todo o contexto que a permeia, de modo que a fragmentação das áreas e não abordagem do fenômeno alimentar em sua integralidade pode ser um risco à alimentação..

## CONCLUSÃO

Dessa maneira, os tema-chave Guia de Alimentação e a Comensalidade é dirigido no presente estudo com a intenção de que seja comprovado como uma ação global capaz de contribuir verdadeiramente na

construção de sistemas alimentares sustentáveis, por compreender a dimensão social como parte imprescindível do fenômeno alimentar. Além de tudo, ficou evidenciado que comer juntos tem papel protagonista na melhoria da qualidade das escolhas alimentares, contribuindo nas discussões no campo da Saúde Pública e promovendo Alimentação Saudável e Adequada através de Práticas Sociais Estruturantes.

## REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- (1) FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. El estado de las Guías alimentarias basadas en alimentos em América Latina y el Caribe: 21 años después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición. Roma, 2014
- (2) Martins KA, Freire MCM. Guias alimentares para populações: aspectos históricos e conceituais. Brasília Méd 2008; 45:291-302.
- (3) Barbosa RMS, Salles-Costa R, Soares EA. Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. Rev Nutr 2006; 19:255-63.
- (4) CARNEIRO, H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Editora Campus; 2003.
- (5) CASTRO, H. C.; MACIEL, M. E. Entre laços, afetos e subjetividades: a comensalidade em uma cozinha comunitária. In: 30ª REUNIÃO BRASILEIRA DE ANTROPOLOGIA, 2016, João Pessoa.
- (6) Gillman M.W, Rifas-Shiman S.L., Frazier A.L., Rockett H. R., Camargo C.A. Jr., Field A.E. , Berkey C.S. Colditz G.A. Jantar familiar e qualidade da dieta entre crianças mais velhas e adolescentes Arco. Fam. Med., 9 ( 2000 )
- (7) BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.