

Saúde e alimentação: um binômio na cultura consumista

LONGO, Sueli; CUNHA, Magali do Nascimento; GONÇALVES, Elizabeth Moraes. A construção de um discurso sobre nutrição e saúde cardiovascular: análise da Revista Saúde é Vital. 2013. 161 f. Dissertação (mestrado em Comunicação Social) --Faculdade de Comunicação da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2013. Disponível em <
http://ibict.metodista.br/tedeSimplificado/tde_busca/processaPesquisa.php?listaDetalhes%5B%5D=1236&processar=Processar acesso 21/04/2015.

No artigo **O ideal de corpo na cultura consumista (criar hiperlink)** abordamos os aspectos sócio, históricos e culturais que envolvem o corpo e a saúde. Agora faz-se necessário entender como o alimento esta inserido neste contexto, afinal seu consumo é essencial para a sobrevivência do ser humano e assim como o corpo percorreu um grande percurso histórico. Não nos compete traçar a história da alimentação, mas é importante saber que se hoje estudamos os aspectos socioculturais da mesma é porque sua essencialidade a fez acompanhar a evolução do homem e como parte integrante da vida deste esta impregnada de simbologia, tradição e portanto merece muito respeito em seu trato.

Os alimentos consumidos e as formas de preparo dos mesmos constituem as práticas alimentares de uma população. Tais práticas sofreram modificações ao longo da história e estão intimamente ligadas as necessidades do cotidiano de cada período e lugar. Se analisarmos as práticas alimentares nos dias atuais veremos que não guardam similaridade com o que vivenciamos em nossa infância e muito menos com o que nos é contato por nossos pais. A rapidez com tais modificações acontecem por vezes nos impede de observar tal movimentação ficando apenas a lembrança de um passado vivido há tão pouco tempo.

Enquanto campo de estudos a alimentação também tem uma história a contar que comparada com as demais áreas da saúde pode-se afirmar que é recente.

Promover práticas alimentares saudáveis requer a compreensão e a reflexão sobre os papéis que alimento, nutrição e alimentação assumem enquanto campo científico do saber, consumo e cultura.

De acordo com Bourdieu “campo científico” corresponde a um sistema de relações objetivas em que agentes conquistam posições em um espaço de lutas e de continuidades na história, no qual se articulam variados tipos de homologia, como dominante e dominado, maior e menor influência, conservador e vanguarda, guiados por interesses em disputas mais concorrenciais do que complementares. A luta no campo científico envolve o monopólio da competência científica, considerado uma forma de capital, o científico, ainda segundo Bourdieu, e que atribui valores como poder, prestígio e notoriedade a quem o detém,

compondo uma hierarquia social que organiza a distribuição de recursos financeiros. As regras que determinam as pesquisas científicas são as de um jogo que se constitui processualmente na constituição do campo (SILVA, 2010 online).

No que diz respeito ao alimento podemos dividir os campos científicos em várias frentes de pesquisa. A nutrição estuda o alimento através de seus componentes – nutrientes – e da relação positiva ou negativa com a fisiologia humana. Os nutrientes presentes nos alimentos possuem funções no organismo do ser humano e devem ser consumidos em quantidades e proporções a fim de garantir a saúde do mesmo. Consumo excessivo ou insuficiente de nutrientes está relacionado com doenças.

O estudo do alimento por sua vez, envolve tópicos ligados aos aspectos químicos, sanitários e o de desenvolvimento de produtos. Aspectos econômicos e políticos fazem parte desta área de pesquisa uma vez que a produção e a distribuição de alimentos são também abordadas por este campo científico.

Já o conceito da alimentação encontra-se representado pelos inúmeros sentidos e significados, ritos e símbolos, saberes e práticas na criação histórico-cultural das sociedades, no decorrer dos tempos (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011 online; PRADO et al., 2011online).

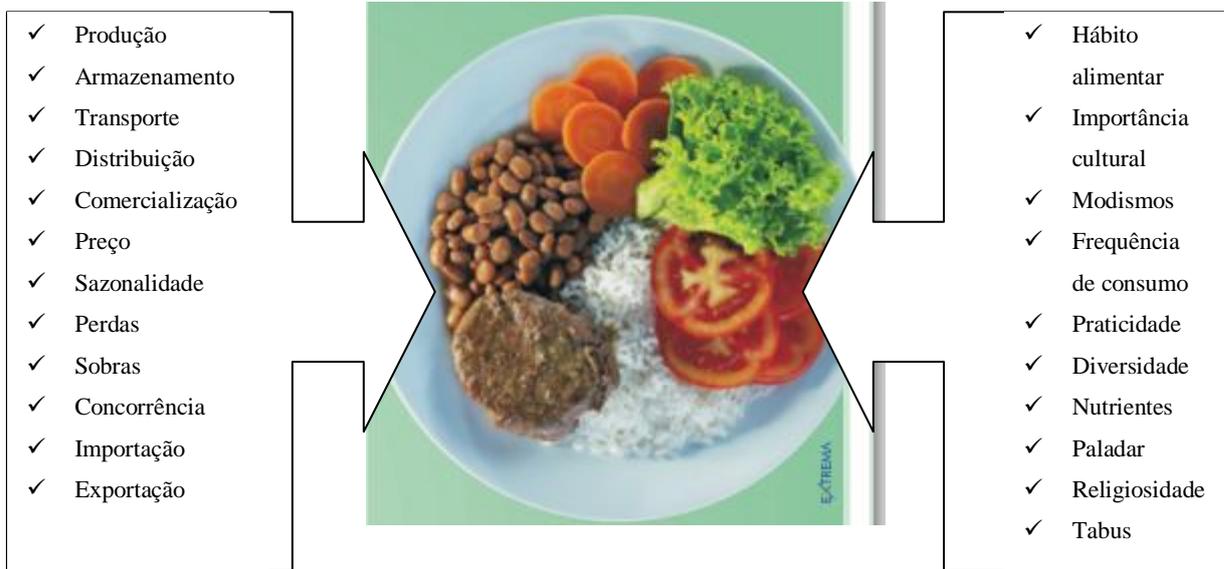
Faz-se necessário compreender que o alimento contém nutrientes cuja ação no organismo promove benefícios ou malefícios a saúde e que estes alimentos compõem a alimentação do ser humano. Esta alimentação carrega uma longa história através da qual se formaram as práticas alimentares de uma comunidade. Portanto, promover práticas alimentares saudáveis não implica em destruir uma história e tentar reconstruí-la por que a ciência descobriu algo de novo sobre um determinado nutriente. Temos de analisar com muito respeito a prática alimentar atual e convidar o velho a aceitar o novo, bem como o novo aprender a conviver com o velho, em prol da qualidade da saúde da comunidade.

Segundo Prado (2011, online) estudar um campo de saberes e práticas é enfrentar o caráter transformador que ele apresenta em sua trajetória. Isto que está presente, como processo histórico, em todos os campos do conhecimento e na tradição epistemológica francesa com Bachelard, Canguilhem e Foucault, e que se associa a vertente sociológica de Bourdieu, estende-se a área da Saúde Coletiva de forma exemplar.

Estudar a trajetória do alimento, da alimentação e da nutrição requer do pesquisador um aprofundamento na história socioeconômico, cultural e política de um país. A produção de alimentos está diretamente relacionada as políticas públicas de abastecimento que por sua vez

influenciam o consumo de alimentos, o qual carrega em sua história contextos religiosos e culturais.

Figural: Fatores que influenciam a alimentação



[...] A comida – alimento simbolizado – e o alimentar-se a si mesmo e ao outro ganham espaço na ordem do social, do cultural, do político, do filosófico e do psíquico. Tendo por referência as concepções sobre ciências humanas em Foucault, de que o comer e o nutrir, como fenômenos humanos, se fundem no amálgama empírico e simbólico da alimentação deste ser único que, distintamente de qualquer outro animal, trabalha na produção, distribuição e consumo da comida, faz dela expressão de sua linguagem e a tem em suas representações. Esse complexo, por sua vez, se mantém em movimentos constantes de reconstruções e de ressignificações de seu próprio trabalho, de sua linguagem e de suas representações sobre essa comida que se transforma e compõe, profundamente, as mudanças no mundo. Em suma, a Alimentação corresponde as relações humanas mediadas pela comida (alimento simbolizado) e a Nutrição, seu desfecho biológico [...] (SILVA, 2010, online).

Com o intuito de satisfazer as necessidades básicas (ou reflexos inatos) de seu organismo, o homem teve que providenciar e desenvolver atividades que o levassem a se alimentar, aquecer-se, vestir-se e proteger-se do frio e das demais intempéries. Tais problemas foram solucionados pelos indivíduos com ferramentas, mediante a organização em grupos. O desenvolvimento de técnicas de cultivo do solo, a partilha da produção e a divisão do trabalho estão na base da formação dos núcleos familiares. As questões desta divisão (que são sociais) vão desde como conseguir o alimento, plantio ou extrativismo, caça ou criação, até de quem vai ocupar-se do plantio e do preparo, papéis masculinos e femininos que reproduzimos, de certa maneira, até hoje nos cuidados domésticos com alimentação e educação nos núcleos familiares (ZUIN, 2009, online; CARVALHO, 2011, online).

É por meio de disposições adquiridas ao longo do tempo, *habitus*, que os agentes sociais conquistam suas posições no campo, que podem ser reforçadas ou enfraquecidas no decorrer do jogo, dependendo das trocas simbólicas que podem conferir maior capital científico aos agentes nas suas relações com seus pares no campo. Portanto, assim como o *habitus* é estruturado socialmente, ele também é estruturante das ações sociais. Refere-se a um grupo social, mas também ao indivíduo, garantindo a interiorização de valores, crenças e normas, adequando o agente a sua posição social (BOURDIEU, 1989).

Para Buss (2006, online) a identificação de determinados padrões comportamentais e estilos de vida na população em geral ou em segmentos da mesma, assim como a significação que adquirem na vida social, pode contribuir para o desenho de mensagens mais eficazes no campo da promoção da saúde.

A alimentação é um fato da cultura material de uma sociedade, fazendo parte de sua infraestrutura e de sua superestrutura social. A necessidade da alimentação ultrapassa o sentido de nutrir-se e materializam-se em hábitos, costumes, rituais, etiquetas. O que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come e com quem se come (ZUIN, 2009, online). Em sua dimensão sociocultural alimentar-se é um meio de marcar identidades, de estabelecer fronteiras entre segmentos sociais (ROMANELLI, 2006, online).

O ritual da alimentação conta muita da história de um povo. Valores familiares são definidos a mesa onde a posição de cada membro segue uma hierarquia (pai que se senta na cabeceira da mesa e é o primeiro a se servir ou ao contrário primeiro comem os filhos e depois os pais), a importância de todos estarem presentes na hora da refeição. As receitas de família e os pratos prediletos. Valores religiosos através da oração antes das refeições, alimentos permitidos ou proibidos em função de datas consideradas sagradas, o jejum

preconizado em algumas religiões, a ceia de Natal, o almoço da Páscoa. A tradição do receber bem (com fartura a mesa) ou onde a fartura é uma falta de respeito.

Segundo Canclini (1995, online) e Oliveira (2009, online) nas sociedades contemporâneas grande parte da racionalidade das relações sociais se efetua pela apropriação dos meios de distinção simbólica. Os locais de alimentação, diversão, educação, moradia de um grupo e a forma como eles relatam e transmitem aos outros possui coerência e significação. No consumo se constrói parte da racionalidade integrativa e comunicativa de uma sociedade.

Os bens de consumo podem ser considerados artefatos culturais produzidos com a finalidade de expressar tanto singularidades individuais e/ou coletivas, tanto classificações de pertencimento social. Esse sentido de mediação social que os bens carregam é construído com base em uma combinação com o sistema simbólico que é a cultura (OLIVEIRA, 2009, online).

O ato de se alimentar é carregado de significados estabelecidos socialmente. As regulamentações alimentares estão presentes na distinção social por meio do paladar, na construção dos papéis sexuais e das identidades étnicas, nacionais e regionais, assim como nas prescrições religiosas (CARNEIRO, 2009, online)

A transmissão de geração a geração garante que a tradição cultural se perpetue, bem como todos os conhecimentos historicamente construídos por eles. As tradições se perpetuam e se consolidam por meio do processo de ritualização. Na alimentação, temos marcas desses rituais desde o início da história da humanidade, uma vez que ela foi uma das necessidades básicas do homem. Diante desse fato, quando pensamos na alimentação como elemento cultural, verificamos que esta é um dos principais instrumentos de estabelecimento de rituais e que ainda mantém a tradição, e quando não, sendo um dos campos em que é possível o seu resgate, uma vez que a alimentação é uma das necessidades básicas do homem (ZUIN, 2009, online).

Os ritos estão relacionados não somente ao tipo de alimento e bebida consumidos, mas, também, aos diferentes modos de seu preparo, de sua colheita e de seu cultivo. Nas nossas refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) estamos envoltos por rituais que se iniciam na preparação e escolha do tipo de alimento a ser consumido, bem como ao uso dos utensílios a serem postos na mesa ou que foram empregados durante o seu preparo. Esses rituais variam de cultura a cultura, todavia eles não deixam de ser universais, já que em todas elas os rituais fazem parte do ato de se alimentar (ZUIN, 2009, online).

Uma cozinha, além dos ingredientes, denota princípios de condimentação, procedimentos culinários, conjunto de regras de uso, de prática, de representação simbólica e de valores sociais, morais, religiosos e higiênicos ou sanitários. Perceber as “regras” que permeiam o modo de preparar e comer os alimentos é perceber que não há uma natureza constante, *a priori*, mas um jogo de interesses e de forças que se reconstruem a todo o momento, o que nos remete a Bourdieu quando nos diz que o campo é um jogo no qual as regras do jogo estão elas próprias postas em jogo. O universo da alimentação “é um campo” que sofre pressões do campo econômico e político e, assim, está sujeito a imposições comerciais através da mídia e de determinações do Estado, entre outros (CARVALHO, 2011, online).

A mesa, ao redor da qual se realiza comensalidade, é uma das referências mais fundamentais da familiaridade humana. A mesa se fazem e se refazem continuamente as relações familiares. A mesa, antes que um móvel remete a uma experiência existencial e a um rito. Ela representa lugar privilegiado da família, da comunhão e da irmandade. Partilha-se o alimento e junto com ele comunica-se a alegria de encontrar-se, o bem-estar sem disfarces, a comunhão direta que se traduz pela não cerimônia dos comentários dos fatos cotidianos, das opiniões sem censura dos acontecimentos da história local, nacional e internacional. A mesa, além dos familiares, podem estar os amigos e os hóspedes. É a mesa que todos nos sentimos, de certa forma, membros da família humana. (BOFF, 2006).

Para Oliveira (2009, online) o significado é a propriedade essencial do objeto cultural, que por si só não cria forças materiais reais, mas, ao ser empregado pelos homens, cinge-as e governa a ordem cultural.

O comer é, assim, uma ação concreta de incorporação tanto de alimentos como de seus significados, permeada por trocas simbólicas, envolvendo uma infinidade de elementos e de associações capazes de expressar e consolidar a posição de um agente social em suas relações cotidianas.

Os bens possuem significados conforme são inseridos em um contexto, pois como possuem a capacidade de comunicação na sociedade, sua utilização não é neutra, possuindo direcionamentos que podem ser utilizados para estabelecer pontes entre grupo e indivíduos, ao mesmo tempo em que podem ser instrumentos de exclusão (OLIVEIRA, 2009, online).

Sendo assim, não basta ter acesso ao saber científico para modificar costumes alimentares, pois eles não estão fundados tão somente na racionalidade humana. Esta certamente existe, mas convive tensamente com valores simbólicos e com os prazeres

propiciados pela comida, sejam eles gustativos, psicológicos ou sociais, isto é, provenientes das relações criadas em torno das refeições (ROMANELLI, 2006, online).

Estudos mostram que os sujeitos apresentam dificuldade em substituir hábitos solidamente implantados ou para adequá-los ao saber científico, pois esses hábitos fazem parte de um sistema, onde cada item ocupa um lugar que faz “sentido”, pois está integrado em um corpo de saberes. Torna-se difícil encaixar novas orientações porque as regras alimentares estão incorporadas na interioridade dos sujeitos e encapsuladas pelo aspecto afetivo e pelo prazer que proporcionam.

As transformações que vêm ocorrendo na realidade, na alimentação, desejadas ou indesejadas, contam com um hibridismo de padrões que representa tanto uma mudança de regras, de preferências alimentares, como de novas combinações associadas a novas técnicas de preparo capazes de identificar e de dar sentido de pertencimento aos comensais. Nesse sentido, o alimento não serve somente para comer; serve para pensar, mas também para comunicar. A construção de um produto com uma ideia de “novo” se tornou uma necessidade de consumo. A escolha alimentar não diz respeito somente a uma questão racional, mas a construção de novas sensibilidades, transformações e permanências de significados nas práticas de alimentação. Os sentidos estão no campo de pesquisa, na realidade objetiva (em nível simbólico), e os conceitos, em nossas possibilidades de discutir os elementos percebidos no campo. A construção dos sentidos e significados na prática da pesquisa em alimentação demanda uma articulação entre os elementos percebidos na vivência das relações sociais e as possibilidades de pensá-los, iluminados pelas teorias e pela conceituação (CARVALHO, 2011, online).

E é neste jogo entre desejos e significados (cultura coletiva) que os bens de consumo ordenam a sociedade politicamente. O consumo é um processo em que os desejos se convertem em demandas e em ações socialmente reguladas (CANCLINI, 1995, online). Consumir é uma prática de se comunicar na sociedade, a medida que se podem reconhecer, pelo consumo, aspectos culturais de determinado contexto social, em que os bens possuem um caráter simbólico e de representação (OLIVEIRA, 2009, online).

O histórico da educação nutricional e o estreito vínculo com as políticas de alimentação e nutrição vigentes no país mostram os vários papéis que o alimento assume para a população.

De 1940 a 1960 as campanhas de educação nutricional foram pautadas no mito da ignorância como fator responsável pelos quadros de fome e desnutrição característicos das

populações de baixa renda. O binômio alimentação - educação pautou as ações educativas estimulando a introdução de novos alimentos e práticas alimentares (LIMA, 2000; SANTOS, 2005, online)

A partir de meados de 1970, o binômio alimentação - renda ganha visibilidade com reconhecimento da renda como principal obstáculo para uma alimentação saudável. Neste período as estratégias de suplementação alimentar passam a ser o eixo norteador das políticas públicas.

Ao compreender o consumo como um conjunto de processos sócio culturais em que se realizam a apropriação e a utilização dos produtos estabelece-se uma racionalidade econômica onde o consumo é estimulado por um ciclo de produção e reprodução social. O consumo situa-se ao final de um ciclo iniciado na produção e está atrelado a uma estrutura de administração do capital e da distribuição de bens, gerando, portanto conflitos de classes originados pela participação desigual na estrutura produtiva (CANCLINI, 1995, online).

Desse modo podemos afirmar que o padrão alimentar sugerido nas campanhas de educação nutricional até meados de 1970 tinham por base a introdução de novos alimentos a partir de um excedente de produção interna. Exemplo desta condição foi o “incentivo” ao consumo da soja, alimento que não fazia parte do hábito alimentar do brasileiro e que ao ser disponibilizado conquistou a “aversão” do consumidor, não contribuindo com a redução da fome e desnutrição, apesar de ser um alimento de excelente valor nutricional.

Tal fenômeno ocorreu em função do brasileiro não aceitar o paladar deste novo alimento, além de não saber manipulá-lo. Esta condição também se estendeu para a indústria de alimentos que produzia alimentos a base de soja com um sabor não aceito pela população. O reflexo desta rejeição pode ser observado até os dias de hoje. A população aprendeu a manipular a soja e a indústria de alimentos se empenha em elaborar produtos com um sabor mais próximo ao que agrada a consumidor, mas a aversão ao produto ainda é grande.

Outro exemplo deste contexto são as políticas de reaproveitamento de sobras e as multimisturas, ações estas muito criticadas no meio científico em função de serem avaliadas como “meio de ensinar o pobre a comer comida de baixa qualidade nutricional” (LIMA, 2000).

O conceito de multimisturas foi amplamente difundido pela Pastoral da Criança da Igreja Católica no Brasil como uma forma de combater a desnutrição e a mortalidade infantil nas regiões mais carentes do país. Entre partidários e críticos a multimistura é utilizada até hoje com a mesma finalidade. Já a política de reaproveitamento de alimentos surgiu num

primeiro momento como uma forma de combate a fome e com o passar do tempo agregou ao seu discurso a bandeira da sustentabilidade. Hoje, o reaproveitamento de alimentos carrega as duas bandeiras – como admitir a fome quando se desperdiça tanto alimento no mundo. Em ambos os casos o contexto socioeconômico, político e cultural fazem parte das discussões e alimentam os grupos de prós e contras quanto a utilização dos mesmos.

O ato de consumir é compreendido como forma de revelar inúmeras particularidades individuais e culturais de determinado contexto social, as quais são constituídas nas relações de troca (OLIVEIRA, 2009, online).

A qualidade e a natureza dos alimentos, as quantidades consumidas, os modos de preparo, tudo concorre simbolicamente para definir a classe de pertença.

[...] O termo ‘qualidade da pessoa’ utilizado pela medicina antiga para definir as características individuais do consumidor e suas necessidades alimentares passa, a partir da Idade Média (século VIII e IX), a designar a classe de pertença social da pessoa, onde a dietética não mais se define como um conjunto de preceitos de higiene, mas revela-se portadora de uma nova dimensão de norma social, de código de comportamento. Um código que se irá tornando cada vez mais rígido a medida que a própria ordem social se torna impermeável as mudanças e se mostra imutável[...] (FLANDRIN,1998).

Alimento e nutriente envoltos em uma teia simbólica fazem parte de um imaginário social. O alimento tem raízes simbólicas na religiosidade, nas festas culturais, na afetividade, entre outros. A presença ou ausência de determinados alimentos a mesa é símbolo de poder, hierarquia familiar e social. Pelo alimento confere-se o sentido de pertença a determinado grupo social. Alimentos são proibidos e permitidos. Alimentos são desnecessários, essenciais e funcionais. Alimentos são dotados de superpoderes, como emagrecer e ficar forte. Alimentos são controladores e exigem disciplina (dietas). Sendo assim, os alimentos são produto de uma construção histórica e como tal, passíveis das mais diversas formas de comercialização.

A partir de 1980 a chamada educação nutricional crítica identifica a incapacidade da educação nutricional, de forma isolada, promover alterações em práticas alimentares e volta-se para a pedagogia crítica dos conteúdos, de orientação marxista, considerando que a

educação nutricional não é neutra, como também não pode seguir uma metodologia prefixada. Nessa perspectiva, essa vertente da educação nutricional pressupunha assumir o compromisso político de colocar nossa produção técnica e científica a serviço do fortalecimento das classes populares em sua luta contra a exploração que gera a fome e a desnutrição. Como consequência, passa-se a discutir a fome e não apenas a desnutrição. A educação alimentar passa a contemplar não somente as práticas alimentares, pressupondo, também, a tarefa de esclarecer a população sobre os direitos de cidadania (SANTOS, 2005 online).

A ênfase no contexto político com o esvaziamento na educação nutricional predomina até meados de 1996, quando a temática retorna concebendo a alimentação como direito do ser humano, enfatizando a questão do sujeito, a democratização do saber, a cultura, a ética e a cidadania. As ações de combate a fome e desnutrição são substituídas pelo conceito de segurança alimentar, muito mais abrangente e norteador das políticas públicas em alimentação e nutrição (LIMA, 2000; SANTOS, 2005 online). No contexto da segurança alimentar a concepção da promoção das práticas alimentares saudáveis se estabelece como uma estratégia para a promoção da saúde.

Divulgar saúde, corpo e alimento requer por parte da comunicação a utilização de uma linguagem acessível à população, neste sentido o discurso de divulgação científica se diferencia do discurso científico e do discurso jornalístico aproximando ciência e população, contribuindo com a educação em saúde.

Referências:

BOFF, L. **Comer e beber juntos e viver em paz**. Petrópolis, Rio de Janeiro. Vozes, 2006

BOURDIER, Pierre. **O poder simbólico**. 1989. p. 7-17 e 59-74

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro: n.15(Sup. 2), p.177-185, 1999. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v15s2/1299.pdf>> acesso 15/04/12.

CANCLINI, Nestor Garcia. El consumo sirve para pensar In **Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de La globalización**. México: Grijalbo, 1995, pp 41-55
http://perio.unlp.edu.ar/catedras/system/files/garcia_canclini._el_consumo_sirve_para_pensar.pdf
> acesso 20/12/12

CARNEIRO, H. Comida e sociedade: uma história da alimentação In. ZUIN, L. F. S.; ZUIN, P. B. Alimentação é cultura – aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. . **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutrição**. São Paulo, v. 34, n. 1, p. 225-241, abr.

2009. Disponível em < <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs-2.2.4/index.php/historia/article/view/4640/3800>> acesso 20/12/12

CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro v.16 , n. 1, p 155-163, jan. 2011. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n1/v16n1a19.pdf>> acesso 27/12/12

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. Tradução: Luciano Vieira Machado e Guilherme João de Freitas Teixeira. 2.ed. São Paulo: Estação Liberdade. 1998.

LIMA ES. **Mal de fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar:1934-1946**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2000

OLIVEIRA, Josiane Silva de; VIEIRA, Francisco Giovanni David. Os bens de consumo como mecanismo de mediação da reprodução cultural das mulheres negras. **Comunicação, mídia e consumo**. São Paulo: n . 17, vol . 6, p. 73 – 99, nov. 2009. Disponível em < <http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/218/215>> acesso 20/12/12

PRADO, Shirley Donizete et AL. A pesquisa sobre alimentação no Brasil: sustentando a autonomia do campo Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro v.16, n 1. jan. 2011. Disponível em < <http://www.scielo.org/pdf/csc/v16n1/v16n1a15.pdf>> acesso 20/12/12

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Medicina, Ribeirão Preto**. V.39, n 3, p. 333-339, jul/set 2006. Disponível em < http://www.fmrp.usp.br/revista/2006/vol39n3/3_o_significado_alimentacao_na_familia.pdf> acesso 21/12/12

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.**, Campinas: n. 18, v.5, p. 681-692, set./out., 2005. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n5/a11v18n5.pdf>> acesso: 15/04/12

SILVA, Juliana Klotz; PRADO, Shirley Donizete, CARVALHO, Maria Caluda Veiga Soares, ORNELAS, Tatiane Freire Silva; OLIVEIRA, Patricia França . Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n 2, p. 413-442, 2010. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/physis/v20n2/a05v20n2.pdf>> acesso 23/12/12

ZUIN, L. F. S.; ZUIN, P. B. Alimentação é cultura – aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. . **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutrição**. São Paulo, v. 34, n. 1, p. 225-241, abr. 2009. Disponível em < <http://files.bvs.br/upload/S/1519-8928/2009/v34n1/a225-241.pdf>> acesso 23/12/12