

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: A SOCIABILIDADE ALIMENTAR

Ana Maria Rosalém Dazzi¹

RESUMO

O estudo da alimentação não é algo novo e na atualidade desperta o interesse de um vasto campo de estudiosos e a gama de informações é tamanha, que traz grande insegurança e fragilidade na escolha do que comer, como e onde comer. O objetivo deste estudo foi compreender as mudanças da alimentação na atualidade e a influencia dos ambientes sociais na escolha alimentar. O método utilizado foi artigo revisão, valeu-se dos autores da sociologia como Giddens e Moscovici, assim como autores da área, Carneiro e Poulain, artigos científicos e outras fontes de conhecimentos confiáveis. Conclui-se que mesmo com toda a evolução dos estudos nutricionais a população ainda precisa despertar para o verdadeiro sentido de uma boa alimentação, e pensar no alimento não somente como um momento prazeroso e de satisfação pelo gosto agradável, e sim sua importância nutricional na vida humana.

Palavras chave: Alimentação. Comedores. Educação nutricional. Espaços sociais. Sociabilidade alimentar.

INTRODUÇÃO

A alimentação é considerada uma das mais importantes funções biológicas, e uma alimentação saudável, é causa e consequência do bem estar físico e psicológico de um indivíduo. Compreendemos também que é praticamente impossível definir as causas envolvidas no processo alimentar. Mas é possível acompanhar as consequências de um estilo de vida inadequado diante as ofertas dos mais variados tipos de alimentos no vasto campo dos ambientes sociais.

Nas últimas décadas houve grandes mudanças nos padrões alimentares, principalmente no aumento do consumo de açúcar, refrigerantes, carnes e embutidos, *fast foods* e a diminuição do consumo de alimentos saudáveis como as frutas e verduras e os alimentos integrais. Nas famílias brasileiras tais mudanças passam a ser rotina aliado ao trabalho das mulheres fora de casa e ao crescimento da indústria de alimentos facilitando o trabalho no preparo dos alimentos.

¹Professora do Curso Tecnólogo em Estética e Cosmética da Fundação Novo Milênio. Mestre em Sociologia Política, graduação em Nutrição pelo Centro Universitário de Vila Velha. E-mail: ana.dazzi@novomilenio.br

Outras situações da vida contemporânea traçam o perfil dos adultos principalmente do jovem universitário que trabalha, estuda e ainda precisa se divertir. Durante a semana os espaços sociais de consumo de alimentos são as cantinas das escolas que oferecem alimentos industrializados ricos em gorduras e açúcares, não diferentes dos alimentos oferecidos nos espaços noturnos de encontros sociais. Mesmo diante as informações oferecidas pelos meios de comunicação, os indivíduos encontram grande dificuldade em apropriar-se dessas informações e trazê-las para a vida cotidiana devido a uma rotina fora do ambiente familiar.

O estudo do fenômeno da alimentação não é algo novo e sim abrangente pelos diversos campos das ciências sociais. Em análise apresentada por alguns autores após os anos 1980, definiu-se e conceituou-se o que poderia ser uma socioantropologia da alimentação, pois antes desta data, esses estudos ainda não tinham a preocupação de construir métodos e teorias específicas para abordar o tema (FONSECA, 2014).

É possível encontrar grandes referências sobre as origens da sociologia ou antropologia da alimentação. Esses autores procuram analisar as obras dos cientistas sociais e a forma como as grandes correntes de pensamento sócio-antropológico se deparam com o fato alimentar.

É importante lembrar a grande contribuição da cultura alimentar negra e indígena no Brasil. “a participação da cozinha - ou das cozinhas – africanas no processo de sistema alimentar brasileiro que apresenta um aspecto particular. Ela vem se fixando na dieta do povo desde o século XVIII.” (FERNANDES, 2005 p. 21).

A cultura alimentar negra é muito forte em nosso país e muitos de nossos costumes são fortemente marcados pela cultura negra e muito bem aceita, se considerarmos que os filhos dos brancos, principalmente os mais afortunados que viviam nas grandes fazendas eram alimentados pelas mãos dos escravos que preparavam os alimentos que, por mais que fossem orientados, sempre utilizavam de seus costumes na preparação dos pratos.

Existe um contrassenso na realidade mundial, enquanto muitos indivíduos sofrem por falta de alimentação, com carências de nutrientes importantes, outros são vítimas dos excessos e erros alimentares. Na tentativa de solucionar estragos estéticos e fisiológicos causados pela superalimentação, os indivíduos submetem-se

a repetidas dietas caras e desgastantes. A obesidade pode ser uma influência indireta pela dificuldade que os homens arrostam para se alimentar e se sentirem melhor e mais saudáveis (CUPPARI, 2005).

A alimentação contemporânea esta relacionada a mudanças e permanências de hábitos alimentares. Os impactos da mundialização entre McDonalização, a reinvenção das cozinhas regionais e a transformação da organização alimentar da vida cotidiana sobre as maneiras de comer. E o risco acentuado na alimentação moderna, vem transformando as pessoas em mercadorias da sociedade.

O objetivo deste estudo será compreender as mudanças na alimentação e a influência dos ambientes sociais na escolha alimentar dos indivíduos. O referencial teórico apresentado nesta pesquisa será de grande relevância para avaliar a qualidade da alimentação na atualidade e a contribuição dos estudos sociológicos para o entendimento do fenômeno alimentar. Justifica-se avaliar sobre a influência dos tipos de alimentação entre os grupos sociais, e o que os espaços de alimentação oferecem e os tipos de comedores atuais.

A metodologia utilizada constará de uma revisão bibliográfica para fundamentação teórica, embasada em conhecimento para melhor argumentação do tema proposto. Será utilizada uma literatura que engloba livros, artigos científicos, vídeos, reportagens, todos os recursos que possam trazer informações seguras para melhor reflexão temática.

Inicialmente este artigo apresenta a importância da alimentação na vida humana não somente como uma necessidade biológica, mas também com uma gama de significados que vem transformando os hábitos alimentares nos últimos anos. Em seguida a importância dos avanços tecnológicos e os meios de comunicação para o crescimento do setor alimentício, o comércio da alimentação e como os espaços sociais foram substituindo as cozinhas e qual o papel que o alimento ocupa nos espaços sociais atuais.

Segurança alimentar: o direito humano a alimentação

Se considerarmos que todo ser humano tem direito a uma alimentação adequada em níveis nutricionais, quantidade e disponibilidade de alimentos para manter-se saudável, estamos pensando na segurança nutricional para um indivíduo ser bem equilibrado, ter uma vida com qualidade, prevenindo doenças, principalmente, as doenças transmissíveis por alimentos, poder trabalhar e ter uma vida com qualidade.

A alimentação é um setor que evolui muito em nível de pesquisas e estudos principalmente quanto as boas práticas de higiene, valores nutricionais e novas tecnologias para produção de alimentos práticos, fáceis de preparar e com sabores atrativos que muito contribuem para a adesão dos comedores. Associados a essas facilidades encontram-se os espaços alimentares cada vez mais atrativos e confortáveis onde oferecem alimentos saborosos e com custos possíveis a todas as classes sociais, tornando-se ponto de encontro que atendem as necessidades de todos os grupos sociais.

Segundo Leão (2013), as questões de segurança alimentar no Brasil como no mundo, estão relacionadas a uma grande diversidade de interesses voltados para diversos aspectos sociais, políticos e econômicos, tornando-se um assunto muito discutido e questionado por vários setores de interesses sociais e da saúde, de tal forma que o conceito de Segurança Nutricional e Alimentar está sempre em permanente construção. Após a segunda guerra a segurança alimentar foi tratada como uma questão de insuficiência de disponibilidade de alimentos, assim, a partir desta compreensão foi possível pensar e desenvolver iniciativas de promoção de assistência alimentar. Em princípio a insegurança alimentar era vista como uma produção insuficiente de alimentos nos países pobres. Assim foram criadas várias iniciativas para o aumento da produção de alguns alimentos. E isso foi possível, aumentou a produção de alimentos no planeta, mas não foi acompanhada pelo declínio da fome mundial. Comprovou-se então que o acesso ao alimento estava ligado a outros fatores e não a maior produtividade de alimentos, mas à falta de acesso a terra para produção e falta de renda para aquisição do alimento.

Esta percepção da alimentação como necessidade nutricional para manter o corpo e o bem estar, mudou muito nos últimos anos, apesar de ser um setor com grandes incentivos por parte dos setores políticos e até pelas campanhas de incentivo a uma boa alimentação em escolas e pelos meios de comunicação. Existe o outro lado comercial possibilitando uma forma de alimentação prática e rápida, possíveis em

todas as classes sociais, levando o comedor a apreciar uma nova forma de alimentar-se distante das cozinhas caseiras e da alimentação que era praticado nos lares onde as famílias se reuniam para conversar durante as refeições.

Quanto a formação dos hábitos alimentares BLiel (1998), argumenta que a escolha dos alimentos difere em cada indivíduo por inúmeras razões, e que o comportamento alimentar está relacionado a nutrição e fatores culturais. “A comida é uma forma de comunicação, na qual o indivíduo vai explicitar inclusive sua visão de mundo, ou seja, “comer é revelar-se”.” (BLIEL, 1998, p. 3). Essa escolha também pode revelar a que grupo o indivíduo deseja pertencer, seja social, étnico ou por faixa etária. Os seres humanos costumam eleger os alimentos que não apenas satisfazem o corpo, mas também suas necessidades sociais. “A cultura estabelece o que é comestível, ou seja, a cultura ensina e leva a gostar de todo tipo de comida, dos mais variados sabores desde a pimenta à tamarindo” (BLIEL, 1998, p. 3). A cultura é que estabelece os gostos como aceitáveis ou não, ou seja, são transmitidos como parte de uma cozinha cultural.

O consumo alimentar também não se restringe apenas a situação econômica, apesar de ser um fator importante em um mundo de desigualdades, mas muitas vezes os comedores ajustam e reajustam suas escolhas quando os preços aumentam por escolhas de menor preço, devido a grande variedade de ofertas de alimentos. Muitas vezes também a escolha dos alimentos está ligada as crenças que podem não estar de acordo com a ciência e a razão.

Os estudos voltados para a área da alimentação na atualidade, não se restringem apenas ao sentido biológico da alimentação, mas sim também em outros fatores que não podem ser desconsiderados como crenças, costumes, questões sociais e familiares, pois são inúmeras as razões que podem ser consideradas como frustrantes quanto aos estudos que desprezarem esses valores atuais.

Transformações da alimentação contemporânea

Para entender a história da alimentação é preciso ir além do pensar nos alimentos, como são produzidos, preparados, distribuídos, armazenados e consumidos. Sua importância na vida humana é mais que uma necessidade biológica, abrange um

grande sistema de significados socioculturais, sexuais, religiosos, sociais, políticos, éticos e outros. Na atualidade as mudanças nos hábitos alimentares fazem do alimento não somente uma função nutricional, mas o que se come é tão importante quanto onde se come, como se come, quando se come e com quem se come.

Segundo Carneiro (2003), os hábitos alimentares possuem uma relação de poder. Todos os atos sociais são permeados por regulamentações alimentares como o gosto, as identidades étnicas, nacionais e regionais, as opções sexuais, os papéis sociais do indivíduo na sociedade, na família, etc, pois a fome biológica vai além do apetite, pelo simples fato de comer, mas se consolida em hábitos e costumes, em etiquetas e determinados rituais.

Todos estes requisitos voltados a alimentação justifica o fato de existirem muitos e variados espaços alimentares, e a grande diversidade entre eles, tanto em nível de espaço e comodidade, como na variedade dos pratos oferecidos de forma criativa e diferenciada para atrair os comedores.

Sociabilidade alimentar

“A sociologia é o estudo da vida social humana, grupos e sociedades. É uma tarefa fascinante e constrangedora, na medida em que o tema de estudo é o nosso próprio comportamento enquanto seres sociais.” (GIDDNES, 2008, p. 18). O universo de estudos da sociologia é de tamanha abrangência que pode ir de simples encontros casuais nas ruas à devassa em processos sociais globais. A maior parte dos seres humanos enxerga o mundo conforme suas próprias vidas ao qual estão familiarizados. A sociologia apresenta que é essencial adequar uma concepção mais ampla da forma como somos e como agimos. “[...] ensina-nos que o que consideramos natural, inevitável bom ou verdadeiro, pode não o ser, e que o que tomamos como “dado” nas nossas vidas é fortemente influenciado por forças históricas e sociais.” (GIDDNES, 2008, p. 18).

Na forma de nos alimentarmos o nosso comportamento é o mesmo como em qualquer ação do nosso dia a dia enquanto ser social. A alimentação é algo natural e inevitável, sem ela não sobrevivemos, mas é algo possível de ser analisado e estudado para melhor adequação.

Segundo Poulain (2004), a facilidade da comunicação entre países distantes aumentou muito na diversidade da culinária. A homogeneização de costumes ampliou demasiadamente as receitas culinárias, e perderam-se costumes típicos de uma cultura, adquirindo novos hábitos trazidos de culturas totalmente contrárias, confundindo gostos e sabores, típicos de determinada região, na realização de receitas trazidas de todas as partes do mundo.

Com tantas mudanças na alimentação humana, aumentam as preocupações com relação à saúde e ao bem estar do homem, despertando a necessidade de maiores estudos nesta área.

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2002 - 2003), realizada pelo IBGE, em parceria com o Ministério da Saúde, mostrou que 40,6% da população brasileira, com 20 anos ou mais, está com excesso de peso. Bem diferente há 30 anos, quando apenas 16% dos adultos tinham sobrepeso.

Segundo Polain (2004), nos tempos modernos atuais, principalmente com a criação do fast food, a maioria das pessoas faz suas refeições diárias fora de casa, e no restaurante, o comedor é que constrói a sua escolha, a partir de uma oferta mais ou menos aberta, diferente do contexto familiar em que tal decisão cabe à dona da casa, porque os profissionais da área da alimentação para responder a diferentes pedidos de uma clientela diversificada necessitam de ofertas multiplicas, e isso faz com que o sujeito coma, ao capricho de suas vontades, quantidades mais ou menos importantes. Ou seja, não se come de tudo, mas pelo menos um pouquinho de quase tudo.

Podemos pensar no restaurante self servisse, onde nos colocamos diante a tantas ofertas e somos induzidos a sentir necessidade de provar um pouquinho de quase tudo, principalmente, porque os pratos se apresentam de formas muito atrativas que só no olhar já sentimos o sabor e a necessidade de comprovar colocando no prato. Não percebemos, mas aos poucos nos acostumamos com isso e comemos ao gosto dos olhos.

Através da oferta, pesa à pessoa, dificuldades que resultam do sistema de ação concreta no qual se desenvolve, principalmente na alimentação no setor de produção de refeições coletivas. Quando a alimentação é oferecida pela própria

empresa, a série de pratos propostos a um cliente de restaurante de empresa é, em princípio, o resultado de uma negociação entre um comitê da empresa ou a Direção de Recursos Humanos (DRH) com uma empresa produtora de refeições. Eles o fazem a partir de uma série de representações sociais mais ou menos explícitas, as necessidades dos sujeitos. (O que eles consideram como bom para o consumidor), mas também o que eles pensam que o dito consumidor deseja sua própria imagem da alimentação da empresa, suas próprias normas alimentares e, enfim, a cultura da empresa à qual eles pertencem (POULAN, 2004).

Esta apresentação da alimentação diante um balcão de self servisse é tão atrativa que mesmo com um trabalho de educação nutricional dificulta na decisão do comedor. Podemos citar o exemplo da alimentação nas empresas, pois o trabalhador, principalmente, os de cargos mais simples fazem suposições contrárias quando o alimento oferecido não satisfaz as suas necessidades culturais.

O estudo da sociologia segundo Giddnes (2008), não é algo isolado como um método rotineiro de um amontoado de conhecimentos, mas sim levar o sociólogo a ser alguém capaz de pensar nas coisas num contexto mais abrangente. A alimentação é algo indispensável em todos os momentos sociais e, portanto, acompanha a evolução tanto em desenvolvimento tecnológico como étnico-político e social. Um exemplo muito interessante de imaginação sociológica apresentado por Giddnes (2008), de nos apartarmos da vida cotidiana nas rotinas familiares pelo simples ato de tomar uma xícara de café. Ele questiona. “O que há a dizer, do ponto de vista sociológico, acerca de um comportamento tão desinteressante? Imenso” (GIDDNES, 2008, p. 18). E argumenta que o café não é somente uma bebida da nossa alimentação na vida cotidiana, ele tem um valor simbólico. O ritual em tomar o café é mais importante que o seu consumo, pois duas pessoas que marcam para tomar um café estão mais interessadas em conversar ou por estarem juntas do que o ato de tomar o café.

Na realidade comer e beber em todas as sociedades promovem ocasiões para interações sociais e execuções de rituais sociais onde o alimento é o ponto forte entre esses encontros, utilizado como uma ferramenta de alento e aproximação nas relações sociais.

Segundo Santos, (2007), problemas sociais atuais são emergentes, é preciso continuar com a ideia de emancipação social, é preciso deixar de pensar em termos modernos, pois as ferramentas que regulam a desafinação entre reforma e evolução, experiência e expectativa, regulação e emancipação, hoje estão em crise. O que não está em crise é a ideia de uma sociedade melhor e mais justa e que as promessas de modernidade, liberdade, igualdade e solidariedade continuam sendo uma aspiração para a população mundial.

A sociologia da alimentação pode ser considerada como um estudo das participações políticas, devida a importância não somente como alimento para manter as necessidades nutricionais e energéticas do corpo, mas como um ato social de grande relevância para a sociedade.

A alimentação de um indivíduo pode ser influenciada pelo ambiente em que vive ou pelos grupos sociais que frequentam. As representações sociais estudadas por Moscovici (2015), onde o padrão comportamental das pessoas é desenvolvido de forma espacial e temporal, e que os padrões de comunicação foram influenciados nos anos de pós-guerra onde processos fixaram uma imagem específica da Europa. Moscovici utiliza a influência da Europa como padrão de comunicação para mostrar como as representações sociais tornam-se senso comum. “Elas entram para o mundo comum e cotidiano em que nós habitamos e discutimos com nossos amigos e colegas e circulam na mídia que lemos e olhamos”. (MOSCOVICI, 2015, p. 8).

Assim as representações sociais constituem as realidades de nossas vidas no dia a dia e são os meios mais importantes para estabelecer associações que vão fazer as ligações entre os indivíduos. Mas o trabalho de Moscovici (2015), quanto as representações sociais devem ser vistas em busca da ideia da construção da psicologia social do conhecimento, de como ela pode ser produzida, o espaço que ela pode explorar e qual a chave de suas características. Apresenta o conhecimento na perspectiva da psicologia social “nunca é uma simples descrição ou uma cópia do estado de coisas. Ao contrário, o conhecimento é sempre produzido através da interação e comunicação e sua expressão está sempre ligada aos interesses humanos que estão nele implicados”.(MOSCOVICI, 2015, p. 8, 9).

O estudo das representações humanas direciona um olhar para o conhecimento humano que nunca é desinteressado, surge das paixões. Ele surge do produto de um grupo de pessoas que estão ligadas em projetos definidos.

O desaconchego alimentar

Nas últimas décadas, grandes mudanças ocorreram na forma de alimentação dos povos em todo mundo. Com os avanços tecnológicos e os meios de comunicação, as formas de preparo e os locais de alimentação passaram por grandes mudanças. A cozinha foi afastada do lar e ocupou os espaços sociais alimentares. O hábito de alimentação em casa foi se transportando para estes espaços, devido a necessidade da mulher na participação da renda familiar e a necessidade de dividir as tarefas do lar com o trabalho fora de casa. Essa foi uma das contribuições da evolução dos grandes acontecimentos gastronômicos na criação de espaços atrativos para alimentação fora do lar. E essas mudanças nas últimas décadas assistiram a uma propagação de novos alimentos e novas formas de distribuição em nível mundial, contribuindo assim para as grandes mudanças alimentares em todo o mundo.

Segundo Mintz (2001), podemos citar alguns exemplos dessas mudanças e de como o capitalismo opera como a invasão da Ásia pela comida com os *fast food* norte-americano, da mesma forma que restaurantes familiares asiáticos se difundiram nos Estados Unidos.

Mintz (2001), considera que a comida muito antes dos dias atuais foi um estágio marcante na história do capitalismo para alimentar as pessoas e buscar forma de como ganhar dinheiro com alimentação.

Aqui temos dois exemplos, inteiramente diferentes e não relacionados, de como o capitalismo opera. No caso das comidas asiáticas na América do Norte, milhares de famílias da China, da Malásia, da Tailândia, do Vietnã, do Camboja, das Filipinas e de outros lugares, arriscaram suas economias abrindo pequenos cafés, restaurantes e deliveries de um extremo a outro dos EUA. E os norte-americanos tiveram oportunidade de experimentar novos conceitos de refeição, novas ideias sobre a relação entre a proteína animal e outras comidas. Esses empreendimentos, muitos dos quais fracassaram no primeiro ano, são condizentes com a história do primeiro capitalismo, e a coragem desses empreendedores é inspiradora. Em contrapartida, a difusão dos restaurantes norte-americanos *fast food* na Ásia tem uma aparência corporativa: apenas os acionistas arriscam. Como documentam os ensaios do livro editado por James L. Watson sobre o McDonald's, *Golden arches east*, na Ásia, essas empresas são também

encaradas de maneira diferente. Na China, por exemplo, comer no McDonald's é sinal de mobilidade ascendente e de amor pelos filhos. Onde quer que o McDonald's se instale na Ásia, as pessoas parecem admirar a iluminação feérica, os banheiros limpos, o serviço rápido, a liberdade de escolha e o entretenimento oferecido às crianças. Mas também percebe-se que eles gostam mais dessas coisas do que propriamente da comida! . (MINTZ, 2001, p. 34).

Esses espaços tornam-se bem apropriados a encontros onde se faz uma refeição rápida agregada a outros valores considerados muito importantes no cotidiano da nossa sociedade atual, passando a ser um ponto de encontro entre duas pessoas, grupos de amigos, grupos de estudantes, pessoas da família e até reuniões de trabalho.

Segundo Mintz (2001), a comida e o ato de comer, o que se come, quando e onde se come é um comportamento que está ligado diretamente a identidade social de cada indivíduo, e a forma como reagimos sobre a comida é alvo de atenção de outras pessoas da mesma forma que também reagimos ao ato de comer de outros. Conforme a autora é grande o interesse de estudiosos, antropólogos e a população sobre o comportamento alimentar dos povos como também na diversidade de estudos que surgem sobre a alimentação. Ela atribui esse grande interesse pelos estudos e as pesquisas sobre o alimento devido ao valor sentimental voltado ao ato de comer e não apenas simplesmente de saciar a fome. A alimentação, enfim, o que comemos é à base de nossa sobrevivência. Sem o alimento adequado na nossa vida diária podemos adoecer e até morrer, por isso ao comer e saciar a fome somos tomados por grandes emoções, por isso que não experimentamos outro comportamento que nos leve de forma tão íntima a nossa sobrevivência.

O que conhecemos sobre comida vem de encontro a valores que nos são impostos desde criança e que está inserido em um contexto sociocultural, assumindo assim uma posição histórica e rotineira na vida social dos indivíduos. Mesmo que esses hábitos alimentares possam mudar completamente na vida adulta, memórias e o peso do primeiro aprendizado alimentar podem permanecer para sempre em nossa consciência de tal forma que ao sentirmos o cheiro ou o gosto de alguns alimentos desta memória passada trará fortes emoções presentes.

Sarti (2012), analisa a história da alimentação em suas múltiplas facetas ao longo do período que vai do fim da Idade Média ao século XIX, devida a importância que era depositada à cozinha e a mesa, e a confiança de quem a prepara. A alimentação sempre ocupou papel de destaque na sociedade não somente com o valor material, mas também na sua importância simbólica, assim quem deveria assumir o papel das atividades relacionadas a mesa e a cozinha deveria ser pessoas de confiança que como o antigo regime era organizada por fortes hierarquias e assimetrias de gênero entre homens e mulheres. As pessoas que assumiam as cozinhas e a sala de jantar deveriam ser muito competentes, pois a vida e o bem estar do dono da casa e de sua família dependiam totalmente da confiabilidade e competência técnica do pessoal que assumiam este trabalho. Assim também como os hóspedes deveriam ser preservados evitando quaisquer danos alimentares.

As mulheres eram acusadas de inconfiáveis, por incompetência ou incapacidade de cozinhar bem; ou também porque eram fontes de contaminações diretas das comidas pela falta de higiene e desleixo; ou por serem perigosas, ou por sua vontade precisa de prejudicar; e por outros vários motivos. As mulheres eram entendidas tanto pela sociedade como por alguns autores por terem mais facilidade em dar venenos do que os homens “se deste delito for acusada alguma mulher, o Juiz poderá mais facilmente acreditar: porque tendo a mulher um ânimo vil [...] e não podendo ela com a força, procura vingar-se ” (SARTI, 2012, p. 94). Por conseguinte, havia uma tradição muito antiga que associava as mulheres, mais do que os homens, ao uso do veneno, que era oferecido principalmente junto a bebidas ou comidas. Além do mais, a fronteira entre práticas consideradas socialmente aceitáveis e práticas consideradas feitiçarias era fugaz. Por um lado, entre o fim da Idade Média e a Idade Moderna, com a consolidação do conhecimento médico "oficial" (masculino), as mulheres que preparavam poções e unguentos cada vez mais facilmente corriam o risco de serem acusadas de bruxaria; por outro, “o imaginário popular representava as bruxas como mulheres atarefadas ao redor de panelas e caldeirões a fim de preparar poções e filtros” (SARTI, 2012, p. 92).

Quanto às formas de alimentação dos povos, lidamos com as questões da identidade. Em cada país ou regiões específicas do universo existem costumes diferentes de formas de alimentação e questões relacionadas a identidade. Mesmo com a miscigenação e a facilidade dos meios de comunicação em levar informação,

os costumes alimentares permanecem arraigados em cada povo que atribui seu valor a esses costumes. Mas permanece uma grande disposição em experimentar novos sabores e novas formas de preparação de alimentos. Isso pode explicar como a rede McDonald`s se tornou um símbolo mundial.

O aumento considerado do consumo de produtos a base de proteína animal, gorduras, o aumento do açúcar e o uso crescente de alimentos preparados principalmente para crianças pode não ser as escolhas corretas, não porque o gosto das pessoas está mudando, mas porque forças maiores estão operando. Quando a alimentação era preparada nos lares, a dona da casa ou as pessoas responsáveis pela cozinha ou sala de jantar, exigia qualidade nos alimentos e competência no preparo, para oferecer uma alimentação adequada e bem diversificada, com o intuito de atender as necessidades nutricionais diárias de cada indivíduo.

Com a evolução no setor de alimentação, crescimento das indústrias alimentícias, os supermercados e os espaços facilitados que oferecem comida prática, rápida e com baixo preço, os comedores tornaram-se indivíduos autônomos, onde podem exercer liberdade de escolha diante a grande oferta. Mas esta liberdade precisa vir acompanhada da responsabilidade e conhecimento, pois esta autonomia pode fazer parte de um consumismo como qualquer outro bem e criar alguns conflitos devido a grande quantidade de informações, questionamentos, pesquisas, prescrições e proibições, tornando cada vez mais difícil fazer a escolha certa.

Com o desligamento da cozinha no lar para os espaços de alimentação o comedor corre o risco de tornar-se um consumidor e se não fizer a escolha certa com responsabilidade pode sofrer fortes consequências como a obesidade e doenças relacionadas a alimentação.

CONCLUSÃO

Conclui-se com esta pesquisa que algo tão simples, natural e necessário ao homem como o ato de comer, pode tornar-se um vício ou um consumismo, ao contrário de algo prazeroso e importante para manutenção do corpo.

Na atualidade a alimentação tornou-se alvo dos estudiosos, pesquisadores, médicos, nutricionistas e profissionais afins, enviando uma enxurrada de informações aos comedores, além de inúmeras entrevistas que circulam pelas vias de comunicação com celebridades e jovens belas, mostrando o que comer e o que não comer para ficar cada vez mais belas e jovens. E assim transformando os momentos de alimentar-se cada vez mais individualista e ao mesmo tempo fragilizando a capacidade de escolha do que comer e onde comer e se o que está comendo tem seu verdadeiro sentido biológico para o corpo.

E a prática de uma alimentação planejada e bem preparada com todos os cuidados de uma boa alimentação, cada vez mais se afasta das cozinhas caseiras, e os espaços alimentares tornam-se cada vez mais atrativos, tornando-se ponto de encontros não somente para laser, ou seja, naqueles momentos de descanso do trabalho, finais de semana e feriados, e sim, locais de encontros para todos os tipos de ocasiões.

Desta forma, esses locais assumem valores antes creditados aos lares e o alimento associa-se a outros valores que não a nutrição e manutenção da saúde e do bem-estar do corpo. Este estudo não tem a intenção de duvidar dos estudos atuais sobre alimentação e nem de criticar ou desfazer dos espaços para alimentação, ao contrário são demasiadamente importantes para as pessoas que não têm tempo de preparar seu alimento em casa, principalmente para a mulher atual que precisa contribuir com a renda familiar.

Mas o fato de os indivíduos não saberem o que estão comendo e a incerteza diante tantas informações sobre os alimentos como, valores nutricionais, contaminação por substâncias que precisam ser adicionadas para conservação e higiene, podem causar doenças e até a morte. Vivemos na incerteza do que será amanhã, não somente no setor da alimentação, mas em todos os campos que nos rodeiam.

O que importa nas questões nutricionais, são as pessoas tornarem-se mais atentas, apreciarem a comida como um ato de subsistência, valorizando a vida e desfrutar do momento de comer como algo prazeroso, como brincar e viajar. É possível comer bem fora de casa, pois a oferta é muito grande e oferece oportunidade de selecionar o que comer sem permitir que a ideia do alimento seja um bem de consumo.

6 REFERÊNCIAS

BLEIL, Suzana Inez. **O Padrão Alimentar Ocidental**: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. Cadernos de Debate, Vol. VI, 1998. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3322764/mod_resource/content/1/o-padroo-alimentar-ocidental-consideracoes-sobre-a-mudanca-de-habitos-no-brasil.pdf.

Acesso em: 11/09/2019.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e Sociedade**: uma história da alimentação. 7.ed. Elsevier. Rio de Janeiro: 2003.

CUPPARI, Lílian. **Guias de medicina ambulatorial e hospitalar**: nutrição clínica no adulto. 2 ed. São Paulo: Manole, 2005.

FERNANDES, Caloca. **Viagens gastronômicas através do Brasil**. Senac são Paulo. São Paulo: 2005.

FONSECA, B. Alexandre. *et al.* **Modernidade alimentar e consumo de alimentos**: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n9/a21v16n9.pdf>. Acesso em: 03/10/2014.

GIDDENS, Anthony. **Sociologia**. 6. Ed. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa: 2008.

IBGE, 2004. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003**: análise da disponibilidade domiciliar de alimento e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Trabalho realizado em parceria com o Ministério da Saúde.

LEÃO, Marília. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: ABRANDH, 2013. 263 p. : il. ISBN 978-85-63364-06.

MOSCOVICI, Serge. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. 11 ed. Petrópolis, RJ. Vozes, 2015.

MINTZ, W. Sidney. **Comida e antropologia**: uma breve revisão. Rev. bras. Ci. Soc. vol.16 no.47 São Paulo Oct. 2001 <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69092001000300002> .

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação**. UFSC. Florianópolis: 2004.

SANTOS, Boaventura de Souza. **Renovar a teoria crítica e reinventar a emancipação social**. Boitempo. São Paulo: 2007.

SARTI, Raffaella. **Melhor cozinheiro**: um percurso sobre a dimensão de gênero da preparação da comida (Europa ocidental séculos XVI a XIX). Cad. Pag no.39 Campinas July/Dec. 2012.