



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Dayana de Andrade Esteves

A RECONSTRUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES BRASILEIROS NA BUSCA  
DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL A PARTIR DA TRIÁDE: POVOS  
ORIGINÁRIOS, PORTUGUESES E AFRICANOS

RIO DE JANEIRO

2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO-UNIRIO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE-CCBS  
ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Dayana de Andrade Esteves

A reconstrução dos hábitos alimentares brasileiros na busca da segurança alimentar e nutricional a partir da tríade: povos originários, portugueses e africanos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito final para obtenção do Grau de Bacharelado em Nutrição, da Unidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.

Orientador(a): Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Renata Borchetta Fernandes Fonseca

RIO DE JANEIRO

2024

Dayana de Andrade Esteves

A reconstrução dos hábitos alimentares brasileiros na busca da segurança alimentar e nutricional a partir da tríade: povos originários, portugueses e africanos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito final para obtenção do Grau de Bacharelado em Nutrição, da Unidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.

APROVADO EM \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Renata Borchetta Fernandes Fonseca  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO  
Orientadora

---

Prof<sup>a</sup>. M.Sc. Elka do Couto Coelho de Carvalho  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Rosa Maria de Sá Alves  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Dedico este trabalho à Dayana de 2019, que mesmo depois de altos e baixos se manteve firme em prol dos seus objetivos. Obrigada por sempre olhar para si mesma e ser sua própria inspiração.

## **AGRADECIMENTOS**

Começo agradecendo primeiramente a mim mesma. Os anos não foram fáceis, nada foi fácil, mas graças a minha dedicação, a Dayana de 2024 está se formando em Nutrição e em uma faculdade pública. Obrigada por muitas vezes ser seu próprio refúgio, pelas vezes que pensou em desistir e mesmo assim decidiu continuar pois sabia o seu futuro lá na frente. Obrigada por ser tão autêntica, dedicada e pró ativa, por sempre querer dar o seu máximo em tudo e não se acostumar com o fácil. Por ser otimista, lutar contra o peso do dia a dia e confiar fortemente nesse processo.

Agradeço a minha família, especialmente à minha mãe, por todo o apoio ao longo dos anos, por estarem sempre presentes ao meu lado me incentivando e me reerguendo.

Agradeço à minha orientadora Renata, que não mediu esforços para me orientar e por muitas vezes migrou do espaço da docência para o de amiga estando comigo em momentos difíceis e desafiadores.

Agradeço também à minha especial banca, professoras Elka e Rosa, por aceitarem o convite desse momento tão importante para a minha formação. Deixo expressa a minha total admiração e inspiração por ambas.

Por fim, agradeço às minhas amigas e futuras parceiras de profissão Isabela, Júlia e Rebecca, por toda a parceria e amizade, nós sabemos a intensidade desse processo.

## RESUMO

A gastronomia brasileira é constituída pela confluência de três tradições culturais, sendo elas dos povos originários, a portuguesa e a africana, podendo ser concluído que a culinária brasileira compõe a identidade nacional, sendo ela constituída de uma mistura de processos migratórios e aspectos regionais, que representam coletivamente o que é ser brasileiro. Assim como os demais países, o Brasil também passou por processos de industrialização, entretanto, com a intensificação das indústrias alimentícias o consumo de alimentos ultraprocessados se tornou cada vez mais comum entre os indivíduos gerando afastamento dos mesmos à sua cultura alimentar. Da mesma forma, os hábitos alimentares encontram-se em defasagem devido às mudanças no estilo de vida impactando diretamente na segurança alimentar e nutricional da população. Logo, o trabalho procurou resgatar a reconstrução dos hábitos alimentares brasileiros ressaltando a busca da segurança alimentar e nutricional a partir da tríade: povos originários, portugueses e africanos. Tratou-se de uma revisão de literatura do tipo revisão narrativa e para a realização do trabalho, dois levantamentos bibliográficos foram realizados, sendo um com foco no levantamento histórico sobre a construção dos hábitos alimentares brasileiros e outro na relação entre os impactos da industrialização e consumo de alimentos e a segurança alimentar e nutricional no Brasil. Os artigos selecionados foram submetidos à leitura na íntegra e conseqüentemente serviram para o embasamento da argumentação do texto. Os resultados e conclusão ressaltaram a forte influência indígena, portuguesa e africana para a construção e valorização da cultura alimentar brasileira assim como enfatizaram a importância do resgate dos hábitos alimentares originários como uma das estratégias para o combate à insegurança alimentar e nutricional no Brasil.

**Palavras-chave:** alimentação regional; hábitos alimentares brasileiros; colonização; segurança alimentar; insegurança alimentar; globalização.

## **ABSTRACT**

Brazilian gastronomy is made up of the confluence of three cultural traditions: those of the original peoples, the Portuguese and the Africans. It can be concluded that Brazilian cuisine is part of the national identity, made up of a mixture of migratory processes and regional aspects that collectively represent what it means to be Brazilian. Like other countries, Brazil has also undergone a process of industrialization. However, with the intensification of the food industry, the consumption of ultra-processed foods has become increasingly common among individuals, causing them to distance themselves from their food culture. In the same way, eating habits are lagging behind due to changes in lifestyle, directly impacting on the population's food and nutritional security. Therefore, this study sought to recover the reconstruction of Brazilian eating habits, highlighting the search for food and nutritional security based on the triad: native peoples, Portuguese and Africans. This was a narrative literature review and two bibliographic surveys were carried out, one focusing on the historical survey of the construction of Brazilian eating habits and the other on the relationship between the impacts of industrialization and food consumption and food and nutritional security in Brazil. The selected articles were read in full and consequently served as a basis for the text's arguments. The results and conclusion highlight the strong indigenous, Portuguese and African influence on the construction and appreciation of Brazilian food culture, as well as emphasizing the importance of rescuing native eating habits as one of the strategies for combating food and nutritional insecurity in Brazil.

**Key words:** regional food; Brazilian eating habits; colonization; food security; food insecurity; globalization.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Cultura Alimentar Brasileira.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Contribuições Indígenas, Portuguesas e Africanas Para a Culinária Brasileira.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Impactos da Industrialização Nos Hábitos Alimentares Brasileiros.....</b>	<b>13</b>
<b>2.4 Insegurança Alimentar e Nutricional no Brasil.....</b>	<b>14</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>16</b>
<b>4. OBJETIVOS.....</b>	<b>17</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>18</b>
<b>6. RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>7. DISCUSSÃO.....</b>	<b>25</b>
<b>8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O Brasil é sempre lembrado pela sua cultura alimentar. A gastronomia pode ser considerada um patrimônio cultural, tendo em vista que é constituída por um conjunto de práticas desenvolvidas e aperfeiçoadas ao longo dos anos e que são capazes de representar uma cultura, por isso, podemos compreender o conceito de cozinha como formas culturalmente estabelecidas de se alimentar, fazendo esta, parte de um sistema alimentar.

Para Carneiro (2005), comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização, pois, nas formas coletivas de se obter a comida, a espécie humana desenvolveu utensílios culturais diversos, talvez até mesmo a própria linguagem, dando origem aos hábitos alimentares que possui como definição atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis (Mezomo, 2002).

A cozinha brasileira possui como base a confluência de três tradições culturais, sendo elas dos povos originários, a portuguesa e a africana (Cascardo, 2011), podendo ser concluído que a culinária brasileira compõe a identidade nacional, sendo ela constituída de uma mistura de processos migratórios e aspectos regionais, que representam coletivamente o que é ser brasileiro (Barbosa, 2012). Sendo assim, historicamente, as migrações humanas são uma das maiores causas das origens culinárias e maneiras de comer. Entretanto, muitas transformações vêm ocorrendo no padrão alimentar brasileiro, apesar do Brasil ser fortemente marcado por sua culinária, muitas práticas alimentares vêm perdendo espaço na cozinha devido à globalização (Brasil, 2015).

Assim como os demais países, o Brasil também passou por processos de industrialização, ou seja, um evento que contribuiu para a evolução do território nacional e populacional. Entretanto, com a intensificação das indústrias alimentícias o consumo de alimentos ultraprocessados se tornou cada vez mais comum entre os indivíduos gerando afastamento dos mesmos à sua cultura alimentar. Da mesma forma, os hábitos alimentares encontram-se em defasagem devido às mudanças no estilo de vida impactando diretamente na

segurança alimentar e nutricional da população.

A privação da escolha alimentar é um indicativo para o aumento gradual do estado de insegurança alimentar e nutricional no país, assim como a ausência de alimentos em quantidades suficientes, deixando em evidência as desigualdades sociais. Ela também impacta diretamente no afastamento cultural entre populações, assim como na desvalorização da cozinha como patrimônio cultural.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 Cultura Alimentar Brasileira

A cozinha de um povo é criada em um processo histórico que articula um conjunto de elementos referenciados na tradição, no sentido de criar algo único - particular, singular e reconhecível. Entendendo a identidade social como um processo relacionado a um projeto coletivo que inclui uma constante reconstrução, e não como algo dado e imutável, essas cozinhas estão sujeitas a constantes transformações, a uma contínua recriação (Maciel, 2004).

A cultura alimentar nas Américas está fortemente relacionada às populações que para cá se deslocaram trazendo hábitos, necessidades, variedades de alimentos, temperos, mudança nas preferências, receitas, crenças e tabus (Sonati *et al*, 2009). Pensar no Brasil é pensar em diversidade, ou melhor, em diversidades de várias ordens, tais como a religiosa, a étnica ou as regionais (Maciel, 2004). A cozinha brasileira é o resultado das influências portuguesas, africanas e dos povos originários, a expressão em inglês “Melting pot” retrata bem o que é a cultura brasileira, uma “mistura” de raças, crenças, costumes e hábitos alimentares diferentes. As comidas regionais do Brasil possuem uma diversidade nos sabores, influenciadas por fatores ambientais (solo, clima, disposição geográfica, fauna) e pelo tipo de colonização (Sonati *et al*, 2009).

Nos primórdios da colonização, tráfico de escravos e intercâmbio cultural entre os continentes, os grupos africanos e portugueses foram responsáveis pelo surgimento de parte das condutas alimentares regionais e específicas do território nacional. Para os portugueses, a alimentação brasileira era dita monótona, devido a isso, houveram diversas trocas de hortaliças e especiarias trazendo uma nova forma de cultivo de alimentos contribuindo ainda mais para as múltiplas funções dos mesmos, além da inserção de pratos e doces típicos da cultura alimentar portuguesa até os dias atuais (Rêgo, 2021), sendo perceptíveis costumes Europeus como consumir doces após os salgados, preparações reproduzindo receitas Europeias com ingredientes da fauna e da

flora brasileira. Já a culinária Africana enriqueceu nossos pratos com o azeite de dendê, as pimentas e especiarias (Lopes *et al*, 2019).

Cada etnia identificada teve suas contribuições na cultura alimentar brasileira e a culinária desses povos fazem parte do registro cultural da humanidade que é delineado desde a alimentação primitiva até as cozinhas das famílias atuais, tendo em vista que alguns hábitos milenares se mantêm até hoje nas famílias brasileiras (Lopes *et al*, 2019).

## **2.2 Contribuições Indígenas, Portuguesas e Africanas Para a Culinária Brasileira**

Os povos originários que habitavam o Brasil em 1500, viviam da caça, da pesca, da agricultura de milho, amendoim, feijão, abóbora, batata-doce e principalmente mandioca. A alimentação tinha como alicerce a mandioca, na forma de farinha e de beijus, mas também, com a chegada dos portugueses, de frutas, pescado, caça, milho, batata, pirões e do inhame trazido da África. À culinária indígena, foi acrescentada com técnicas de preparo dos portugueses, a inclusão de novas matérias-primas, formas de preparo, hábitos e horários alimentares além das contribuições africanas que resultaram em farofas, xinxins, caldos, cozidos, bolos, biscoitos e vários outros componentes que farão única a cozinha brasileira (Tomazoni, 2022).

Os portugueses influenciaram decididamente a gastronomia brasileira quando inicialmente utilizavam os produtos encontrados e produzidos no Brasil, e quando atribuíam a estes produtos valor de troca. Apresentaram o sal e o açúcar oferecendo novos sabores às populações que aqui estavam modificando o paladar existente (Silva *et al*, 2018).

A intensificação do tráfico de escravos serviu para que muitos ingredientes viessem se instalar no Brasil como o azeite de dendê, quiabo, erva-doce, açafrão, gergelim, gengibre amarelo, amendoim africano, melancia, coco e a rainha das frutas, a banana, que vem a ser a mais usual herança da alimentação da África. Assim como diversas espécies de feijões. Esses ingredientes não apenas enriqueceram a diversidade da dieta brasileira, mas também se tornaram elementos essenciais de pratos tradicionais, como a

feijoada e o acarajé (Carneiro, 2010). O hábito de misturar comida numa mesma panela também é herança alimentar dos africanos. Essa culinária, pela criatividade das cozinheiras escravas, melhorou pelo cozimento de todos os produtos que o índio, por exemplo, comia (Sonati *et al*, 2009). A cozinha baiana é um exemplo da continuidade territorial entre os extremos leste e oeste do Atlântico Sul, do estreito vínculo entre a costa africana e o Brasil durante quase 300 anos (Lessa, 2009).

Na alimentação brasileira a contribuição africana afirmou-se pela introdução do azeite de dendê e da pimenta malagueta tão característica da cozinha baiana. As comidas indígenas e portuguesas foram modificadas pelo uso de condimentos que davam cor e sabor à comida, e pela técnica culinária dos africanos: a farofa, o quibebe e o vatapá (Tomazoni, 2022).

### **2.3 Impactos da Industrialização Nos Hábitos Alimentares Brasileiros**

A cultura alimentar brasileira engloba a cultura original de populações nativas, assim como um vasto número de tradições. Muitos alimentos típicos brasileiros são bem conhecidos, no entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos originais ou introduzidos há longas datas (aves, caprinos, arroz vermelho, amêndoas de coco) que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas foram, aos poucos, esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos está o fato das pessoas migrarem para as cidades grandes, viverem sob a égide de uma sociedade que valoriza a celeridade e dispõe de menos tempo para se dedicar a arte da cozinha, além do consumo excessivo de alimentos industrializados, disfuncionais e calóricos, os quais dão rápida saciedade e têm baixo custo. Dessa forma, o acesso aos alimentos, na sociedade moderna, predominantemente urbana, é determinado pela estrutura socioeconômica e pelo estilo de vida célere, individual e consumista da sociedade contemporânea (Silva *et al*, 2018).

Além disso, o fortalecimento de uma alimentação com base em alimentos ultra processados ou industrializados aniquila qualquer possibilidade da criança, por exemplo, vir a ter contato mais profundo com a história de sua cultura alimentar, impossibilitando-a em participar de um processo cultural que envolve

aprendizagens e transformações cognitivas e sociais (o simples ato de cozinhar envolve diversos saberes e escolhas, tempo de cozedura, combinações de alimentos e limpeza). Sem esse tipo de vivência a criança fica à mercê das imposições da sociedade consumista (Silva *et al*, 2018).

Atualmente, com a mudança do estilo de vida e a necessidade de refeições rápidas em grande parte das regiões metropolitanas brasileiras, se alimentar passou a ser mais um item a ser realizado na agenda, sendo o arroz com feijão facilmente substituído por um cachorro quente, um pastel, uma coxinha, enfim uma “comida de rua”. Comida de rua ou mundialmente conhecido como “*street food*” são termos destinados a comidas prontas vendidas nas ruas. O desemprego faz com que haja um aumento na venda de comida de rua, pois é um trabalho informal que muitas pessoas encaram como uma oportunidade real de trabalho para o sustento de suas famílias, e real ainda nos dias de hoje (Tomazoni, 2022).

## **2.4 Insegurança Alimentar e Nutricional no Brasil**

A questão alimentar no Brasil é um assunto muito relevante, se por um lado há uma abundância de recursos naturais e produção de alimentos, principalmente para a exportação, por outro lado brasileiros não têm o que comer. O Pacto Internacional de Direitos Humanos, Econômicos, Sociais e Culturais dispõe que a alimentação adequada é condicionada, tanto do ponto de vista de quantidade como de qualidade. O direito à alimentação passa pelo direito de acesso aos recursos e meios para produzir ou adquirir alimentos seguros e saudáveis que possibilitem uma alimentação de acordo com os hábitos e práticas alimentares de sua cultura, de sua região ou de sua origem étnica (Nunes, 2022).

A definição de segurança alimentar e nutricional, conhecida como SAN, se deu na II Conferência Nacional de SAN, em Olinda: é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam sociais, econômicas e ambientais (Nunes, 2022). A noção de SAN se inscreve no campo do direito dos cidadãos

de estarem seguros em relação aos alimentos e à alimentação nos aspectos da suficiência, proteção contra a fome e a desnutrição, qualidade, prevenção de males associados com a alimentação, e adequação, apropriação às circunstâncias sociais, ambientais e culturais. Caso não seja observada esta noção, estará diante de um quadro de insegurança alimentar, cuja oferta é irregular ou a capacidade nutricional é baixa, e contribui para acentuar as desigualdades sociais (Maluf, 2007).

No início da década de 2000, 55 milhões de brasileiros viviam na pobreza, com metade de um salário-mínimo mensal per capita, dentre os quais 24 milhões viviam com menos de um quarto de salário-mínimo, em condições de pobreza extrema. Esse cenário constitui uma realidade da estrutura econômico-social do país, que figura dentre as nações com maior desigualdade de renda de todo o mundo. Esse estado de pobreza, conseqüentemente de vulnerabilidade social, dificulta o acesso adequado a alimentos seguros e nutritivos, constituindo um panorama de alta prevalência de insegurança alimentar e nutricional (IAN) (Bezerra *et al*, 2020).

A Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil, do total de 211,7 milhões de pessoas, 116,8 milhões conviviam com algum grau de insegurança alimentar (IA), leve, moderada ou grave. Destes, 43,4 milhões não contavam com alimentos suficientes para atender suas necessidades. Tiveram que conviver e enfrentar a fome, 19 milhões de brasileiros(as). O estudo ainda demonstra que a insegurança alimentar é maior na zona rural, em domicílios chefiados por mulheres, pessoas negras, indígenas, quilombolas e camponeses (PENSSAN, 2021).

### 3. JUSTIFICATIVA

Os hábitos alimentares brasileiros, assim como a cultura alimentar reforçam a gastronomia do país como patrimônio cultural tendo em vista as diferentes expressões culturais e sociais que temos em todo o território brasileiro. Deste modo, conseqüentemente, a industrialização do Brasil impactou diretamente nesses costumes resultando na defasagem dos mesmos, sendo assim, as práticas de ter hortas em casa, fazer sua própria comida e cultivar o seu próprio alimento desapareceram conforme o passar dos anos. O acesso aos alimentos tem ficado cada vez mais difícil gerando um estado de insegurança alimentar e nutricional aos indivíduos, uma vez que há também perda de acesso à cultura nativa de determinadas populações que passam a consumir alimentos de mais fácil acessibilidade sendo privados do direito de escolha.

Diante do exposto, esse estudo se mostra relevante, pois, a cultura alimentar brasileira carrega um impacto histórico-social e miscigenatório, por isso, a segurança alimentar e nutricional se mostra muito importante não só para fortalecer as diferentes expressões culturais e sociais que temos em todo o território brasileiro, mas também para resgatar o cultivo de hortas em casa e o preparo de sua própria alimentação além de estimular o acesso à alimentação regional de determinados grupos populacionais.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo geral:**

Resgatar a reconstrução dos hábitos alimentares brasileiros ressaltando a busca da segurança alimentar e nutricional a partir da tríade: povos originários, portugueses e africanos.

### **4.2. Objetivos específicos:**

- Destacar as contribuições indígenas, portuguesas e africanas na construção da cultura alimentar brasileira;
- Ressaltar a relevância dos hábitos alimentares brasileiros para a contribuição da segurança alimentar e nutricional no Brasil;
- Relacionar os impactos da industrialização e consumo de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional no Brasil.

## 5. METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado por uma revisão de literatura do tipo revisão narrativa, esse tipo de revisão tem como característica não levar em consideração critérios sistemáticos na busca e na análise do material coletado. Logo, é um tipo de metodologia adequada à fundamentação teórica de artigos, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso (Universidade de São Paulo, 2015).

Para a realização do trabalho, foram feitos dois levantamentos bibliográficos, sendo um com foco no levantamento histórico sobre a construção dos hábitos alimentares brasileiros e outro na relação entre os impactos da industrialização e consumo de alimentos e a segurança alimentar e nutricional no Brasil.

No primeiro momento, o levantamento se deu sobre a formação da cultura alimentar brasileira a partir das contribuições da tríade: povos originários, portugueses e africanos. Para a realização da pesquisa, a fim de alcançar mais referências, foram utilizadas as bases de dados Google acadêmico, Scielo, Lilacs e Pubmed. Sendo os descritores utilizados: alimentação regional; hábitos alimentares; cultura alimentar; indígenas; portugueses; africanos; colonização. Quanto aos critérios de elegibilidade, foram levados em consideração artigos que possuam embasamento histórico, por isso, os trabalhos referenciais antigos foram priorizados tendo em vista os autores proeminentes na temática abordada. Levando em consideração o objetivo geral do trabalho, foram selecionados estudos apenas na língua portuguesa e textos completos. Além de artigos, também foram selecionados livros e trabalhos de conclusão de curso. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos trabalhos que não se encaixam no objetivo geral do estudo, assim como aqueles duplicados, textos incompletos e estudos de língua estrangeira.

No segundo momento, o levantamento bibliográfico consistiu na seleção

de artigos que abordavam a relação entre os impactos da industrialização e consumo de alimentos e a segurança alimentar e nutricional no Brasil. Para esse segundo momento a pesquisa foi realizada a partir da plataforma Periódicos CAPES, tendo como descritores: segurança alimentar; insegurança alimentar; globalização; hábitos alimentares brasileiros. Para a seleção dos artigos foram aplicados os seguintes filtros: recorte temporal de cinco anos (2018-2023), estudos somente na língua portuguesa e textos completos. Não foram considerados trabalhos que não se encaixam no tema abordado, textos duplicados ou textos incompletos.

Para dar continuidade, os artigos selecionados foram submetidos à leitura na íntegra e conseqüentemente fizeram parte do embasamento da argumentação do texto.

## 6. RESULTADOS

Para Mendes (2009), o alimento constitui uma categoria histórica, já que os padrões de permanência e mudanças dos hábitos e práticas alimentares têm referências na própria dinâmica social. Apesar de alimentar-se ser um ato nutricional, comer é um ato social, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Para Cascudo (2011), a cozinha brasileira possui como base a confluência de três tradições culturais, sendo elas a indígena, a portuguesa e a africana, tendo esta última maior destaque para o referido autor.

Os povos originários foram os primeiros habitantes no Brasil sendo os responsáveis pelo início da formação da nossa cultura alimentar, as tribos indígenas que habitavam o país foram pioneiras nesse processo. Desde antes dos movimentos migratórios, essas tribos possuíam uma alimentação pautada em alimentos presentes na natureza, tais como: mandioca, peixes, carnes de caça, milho, raízes, palmitos, castanhas e frutas nativas do Brasil. O indígena não tinha o hábito de plantar frutas, apenas colhia o que a natureza lhe oferecia fartamente: goiaba, maracujá, cajá, imbu, abacaxi, mamão e mangaba. Usavam como temperos basicamente sal e pimentas, alguns utilizavam também o limão, as ervas silvestres e caruru para temperar os alimentos (Gaspar, 2018). Abreu (1988), afirma que mesmo sendo os indígenas os primeiros habitantes do país, antes da colonização, é importante ressaltar que eles apresentavam no que diz respeito à forma de economia alimentar, um aspecto geral comum: a atividade coletora. Cascudo (1968) deixa claro a grande diversidade de frutas, leguminosas, verduras e caças presentes neste país e que eram consumidos pelos indígenas, hábito que se perpetua até os dias de hoje. Podemos citar como exemplo de consumo dos brasileiros, a mandioca, também conhecida como macaxeira ou aipim (Silva, 2021).

Em relação aos hábitos alimentares portugueses, segundo dados históricos de Rêgo (2021), para eles, a alimentação brasileira era dita monótona, devido a isso, houveram diversas trocas de hortaliças e especiarias trazendo uma nova forma de

cultivo de alimentos contribuindo ainda mais para as múltiplas funções dos mesmos, além da inserção de pratos e doces típicos da cultura alimentar portuguesa até os dias atuais. Costa (2016) aponta uma notável contribuição, que foi a introdução da cana-de-açúcar no Brasil, que desencadeou uma expansão significativa na doçaria nacional. Dentre as criações que se destacam estão: o quindim, uma adaptação das 'brisas de Lis', doce tradicional português à base de amêndoas que foi substituído por coco no Brasil; a baba de moça, que originalmente era um doce de ovos português; o pudim brasileiro, inspirado no Pudim do Abade de Priscos, que além de água, açúcar e gemas, inclui toucinho de porco; e o bolo-de-roló, amplamente apreciado em Pernambuco, derivado do 'colchão de noiva' português, um pão-de-ló recheado com nozes, adaptado no Brasil com recheio de goiaba, fruta abundante no nordeste. Um fato interessante apontado por Cascudo (1968), é que o indígena não conhecia a cana de açúcar, que só veio com a colonização portuguesa, mas era utilizado o mel de abelha como adoçante natural quando necessário, que existia em abundância nas matas brasileiras. O hábito de comer pão também foi trazido pelos portugueses, que em um primeiro momento substituíram a farinha de trigo por farinhas locais (Canella, 2003).

Já os hábitos da cultura africana, segundo Carneiro (2005), o tráfico de escravos serviu para a implementação de ingredientes nativos como o azeite de dendê, espécies de feijões e pimentas. Esses ingredientes se tornaram elementos essenciais de pratos tradicionais, como a feijoada e o acarajé. Sonati (2009), relata que o hábito de misturar ingredientes numa mesma panela também é herança alimentar dos africanos. Esse costume originado pelas cozinheiras escravas, melhorou o cozimento de todos os alimentos que eram consumidos. Através da arte de cozinhar, as mulheres negras conseguiram perpetuar tradições culinárias repassadas de geração em geração no interior das casas nas quais trabalhavam, utilizando os restos e sobras, pois não havia reservas suficientes para elas. Assim as práticas culinárias, que foram desenvolvidas no Novo Mundo, são respostas culturais adaptadas a uma nova situação à imagem do destino do africano trazido para o sertão que, ao comer, tentar e encontrar um gosto que lembra sua terra natal (Batalha e Silva, 2015).

Para Yamaguchi (2020), os sabores dos temperos e da culinária que embarcaram nas caravelas com os africanos contribuíram a favor da cultura de todas as regiões brasileiras, principalmente no Nordeste que é rico em sua gastronomia de influência afro-brasileira, ganhando aromas e sabores em doces, salgados e quitutes, cada um com o toque de criatividade do cozinheiro que o deixa mais apetitoso. O acarajé, o quibebe, o caruru, o abará e o bobó, relatados por Saraiva (2016), são alimentos de origem africana, dos povos Jeje, Angola e Moçambique, esses quitutes preparados, aqui no Brasil, eram preparados pelas escravas africanas, permitindo a propagação da influência africana na alimentação. O caruru, segundo Khatounian (1994), foi muito difundido no Norte e Nordeste, onde os escravos impuseram o sabor inconfundível da cozinha africana. A cozinha baiana é um exemplo da continuidade territorial entre os extremos leste e oeste do Atlântico Sul, do estreito vínculo entre a costa africana e o Brasil durante quase 300 anos, afirmou Lessa (2009).

Segundo Mezomo (2002), a alimentação de hoje é profundamente diferente dos nossos antepassados, que viviam em contato com a natureza, alimentando-se de tudo que ela lhes oferecia. Atualmente, diante da variedade de facilidades que a indústria alimentícia proporciona, associada à falta de tempo e a praticidade que é fornecida, é possível delinear e caracterizar os novos hábitos alimentares da população brasileira. Os alimentos modernos são aqueles que se difundiram pelo mundo por meio da intensificação do comércio e do intercâmbio provocada pelas navegações transoceânicas da “primeira globalização” do século XVI (Mendes *et al.* 2013). Segundo Sonati (2009) cada região desenvolveu uma cultura alimentar peculiar e característica, porém, atualmente, com a mudança do estilo de vida e a necessidade de refeições rápidas em grande parte das regiões metropolitanas brasileiras, se alimentar passou a ser mais um item a ser realizado na agenda, fortalecendo o mercado conhecido como “comida de rua”. O termo tem sido utilizado para designar alimentos e bebidas vendidos em vias públicas, destinados ao consumo imediato ou posterior, porém que não necessitam de etapas adicionais de processamento (Cardoso *et al.* 2009).

Durante o último século, dois movimentos acentuaram o processo de mundialização: a diversificação de produtos e a passagem da cozinha tradicional,

com a preparação de pratos típicos, para uma cozinha industrial. Deste modo há um desenraizamento da alimentação. É possível encontrar pratos típicos de qualquer parte do mundo, e os alimentos, que antes eram sazonais nos países desenvolvidos, são agora oferecidos durante todo o ano. A desterritorialização do alimento difunde-o em escala mundial. Cerveja, biscoito, chocolate, refrigerantes pertencem ao mundo. E o que aconteceu com a comida tradicional típica? Ela persiste, mas metamorfoseada para adaptar-se à expansão. Perdeu sua peculiaridade. A comida deixa de ter vínculo territorial. Neste sentido tanto faz uma pizza, um hambúrguer ou um croissant, todos perderam suas origens ou sua essência tradicional e, embora mantenham seu valor simbólico, tornaram-se produtos da cozinha industrial (Garcia, 2003).

Para Ribeiro (2017), nos dias atuais, o consumo de alimentos é influenciado pelo ritmo da vida urbana, no qual a escassez de tempo contribui para que a população tenha comportamentos alimentares prejudiciais à saúde, através da diminuição no consumo de alimentos tradicionais e do aumento no consumo dos ultraprocessados e refeições rápidas que, em sua maioria, são mais disponíveis e acessíveis. Essa situação é consequência das principais características do sistema alimentar mundial, como a predominância de um padrão de produção agrícola intensivo,, mecanizado e com elevada utilização de produtos químicos; o processamento dos bens, a fim de ampliar a durabilidade e agregar serviços, podendo implicar perda das características e qualidades originais do alimento; a crescente padronização de hábitos alimentares, acompanhada da difusão de produtos próprios de determinadas culturas ou regiões.

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2017/2018) publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2020, 36,7% da população apresentava algum grau de IA. Além disso, segundo relatório divulgado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), 2019, dos 77 países que passaram por desaceleração econômica entre os anos de 2011 e 2017, 65 apresentaram aumento de casos de subnutrição. Ainda, com o advento da pandemia de COVID-19, esses números pioraram intensificando o estado de vulnerabilidade social (Lopes, 2023). Levando em consideração os dados relatados, o resgate dos hábitos alimentares brasileiros se faz de extrema necessidade para o

fortalecimento da cultura alimentar no nosso país, tendo em vista as diferentes expressões culturais e miscigenações, assim como forma de prevenção à saúde e ao meio ambiente.

Diversos fatores de âmbito coletivo e individual, objetivo e subjetivo, interagem exercendo influência no processo de construção ou reconstrução de hábitos cotidianos, o que contribui positiva ou negativamente à busca de uma vida melhor. Hábitos de consumo das sociedades urbanizadas representam hoje sérios problemas tanto ao meio ambiente quanto ao ser humano devido, principalmente, à degradação acelerada dos recursos naturais e à superprodução e ineficiência no trato com os resíduos gerados (Mendes, *et al.* 2009). O movimento *Slow Food*, de forma bastante simplista, conjuga prazer e regionalidade no hábito alimentar. Podem-se considerar como princípios fundamentais do movimento: defesa dos pequenos prazeres e do ritmo de vida do homem; oposição à extremada simplificação das refeições; oposição ao uso desnecessário e excessivo dos produtos químicos e agrotóxicos no tratamento dos alimentos e preservação dos tradicionais significados culturais da culinária nas mais diversas regiões. Procurando estreitar a relação entre comida e cultura, o movimento *Slow Food*, através de seus representantes e membros associados, criou nos mais diversos cantos do mundo eventos chamados de *convivium*, que tem por finalidade a celebração da cultura local através da gastronomia. Estes grupos reúnem-se periodicamente para a degustação dos pratos típicos da região onde está se realizando o evento, procurando, desta forma, destacar a culinária, transmitindo e preservando as tradições culturais da localidade (França *et al.* 2012).

## 7. DISCUSSÃO

O ato da alimentação, mais do que biológico, envolve as formas e tecnologias de cultivo, manejo e a coleta do alimento, a escolha, seu armazenamento e formas de preparo e de apresentação, constituindo um processo social e cultural. As questões simbólicas relacionadas com o alimento e as comidas são tratadas do ponto de vista antropológico por DaMatta (1986, 1987) onde a “comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se” (Sonati, 2009).

Os movimentos migratórios trouxeram influências portuguesas e africanas à culinária dos povos originários, introduzindo novos ingredientes na cultura alimentar brasileira ao longo do tempo. O que se chama hoje de "cozinha brasileira" é o resultado de um processo histórico, o qual traz em si elementos das mais diversas procedências que aqui foram modificados, mesclados e adaptados. Não é possível pensar em uma "cozinha brasileira" sem pensar em uma miscigenação (Maciel, 2004). Desta forma, como citado por Sonati (2009 apud Reinhardt, 2007, p.3):

A comida típica que representa uma tradição não necessariamente faz parte do dia a dia de seu povo, o importante é que ela desperta um sentimento de apropriação, que faz com que a comida vista a “roupagem” de seu país de origem.

As comidas regionais do Brasil possuem uma diversidade nos sabores, influenciadas por fatores ambientais (solo, clima, disposição geográfica, fauna) e pelo tipo de colonização (Brasil, 2004). Na região Norte, a mandioca é um alimento típico herdado da população indígena nativa. A mandioca é servida cozida ou em farinha. Por ser uma região de grandes rios, o peixe também é muito apreciado, tendo como pratos típicos o Tacacá e a Maniçoba. A região Centro-Oeste, por ser uma região banhada por duas bacias hidrográficas (Amazônia e do Prata), é uma região que consome produtos da pesca e da caça. Alguns pratos típicos são: carne com banana, costelinha, bolinhos de arroz, pamonha, feijão tropeiro e carne seca.

Quando se trata da região Sudeste, talvez seja a que mais recebeu influência de outros povos. No Espírito Santo, por exemplo, temos uma influência ainda marcante da cultura dos povos originários, como por exemplo, a moqueca de peixe cozida em panela de barro à base de coentro e urucum. Já na região Nordeste, além da influência portuguesa, indígena e africana, recebeu contribuições de holandeses, ingleses e franceses. Utilizam como alimentos básicos a farinha de mandioca, o feijão, a carne de sol (influência indígena), a rapadura, o milho, peixes e frutos do mar. Os pratos nomeados de abóbora com leite, queijo com rapadura, batata doce com café, doce de leite com banana, são de origem portuguesa. O acarajé, caruru e vatapá são pratos típicos dessa região e são de origem africana. O vatapá é reconhecido como "o mais brasileiro dos pratos", pois nele estão as contribuições das três raças formadoras da identidade nacional: a farinha de trigo dos portugueses no pão, o azeite de dendê dos africanos, o amendoim e a castanha de caju dos indígenas (Sonati, 2009).

Ao se deparar com a diversidade cultural de cada região, é notória as diferentes expressões e miscigenações culturais, sendo assim, "há regras culturais implícitas no consumo dos alimentos que fazem parte do modo de vida das comunidades e que devem ser aprendidas" (Nakamura, 2004, pág 24).

Uma das questões mais evidentes sobre a alimentação atual é o processo de distanciamento humano em relação aos alimentos. A história da alimentação humana reflete que a preocupação constante com a busca/produção de alimentos vem passando por modificações tanto na forma de produzir quanto de distribuir esses alimentos. As possibilidades tecnológicas de produção de alimentos em larga escala e a sua conservação por longo tempo, bem como a viabilidade global de transporte e negociação desses itens, vêm ocasionando a ruptura espacial e temporal da produção e do acesso. Nessa mesma linha, a própria industrialização é percebida como um processo que pode distanciar o alimento das pessoas, na medida em que, muitas vezes, pode dificultar a percepção da origem e/ou dos ingredientes que compõem um determinado alimento (Proença, 2010).

Segundo dados percentuais do Consumo Alimentar Fora do Domicílio divulgados pela POF (2008/2009), o consumo de leguminosas e cereais se fez presente em 12% da população estudada, sendo o arroz e o feijão de mais

destaque. O pão de sal e a farinha de mandioca estão em aproximadamente 19%, assim como a banana e laranja e as hortaliças estão em 15%. Em contrapartida, os alimentos industrializados se mostraram em maior evidência atingindo o percentual de aproximadamente 25%, dentre eles estão os biscoitos recheados, biscoitos doces e cereais matinais. Alimentos fritos como por exemplo a batata frita atingiram o percentual de 30%, o maior percentual dos dados relatados.

Apesar do impacto da indústria alimentícia ser considerável sobre a alimentação tradicional brasileira, ainda se observa a permanência de alguns hábitos originários na população, o consumo de arroz e feijão, assim como os alimentos à base de farinha branca se mostraram prevalentes mesmo quando os indivíduos estão distantes de seu domicílio.

Como mencionado anteriormente, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é entendida no Brasil pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), em 2004, como:

A realização do direito humano a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com base em práticas alimentares saudáveis, respeitando as diversidades culturais e sendo sustentável do ponto de vista socioeconômico e agroecológico.

Desta forma, a IA é a negação daquele direito e pode-se apresentar em diferentes níveis, sendo a desnutrição uma consequência de seus níveis mais avançados (Mendes *et al.* 2009).

O agravamento nos níveis de insegurança alimentar e nutricional que vem acontecendo nos últimos anos teve uma piora com a pandemia de COVID-19. De acordo com Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil, mais da metade da população brasileira está em situação de insegurança alimentar, são 19 milhões de brasileiros passando fome no nível mais grave, cerca de 9% da população. Os dados também mostraram que a situação piora nas áreas rurais. Esse último fato evidencia a fragilização do meio rural brasileiro, onde famílias rurais perderam a capacidade de produzir até o próprio alimento, ou porque não têm terra suficiente, ou porque a terra é de má qualidade, ou porque falta técnica, apoio e água (Batista, 2021).

É importante ressaltar que a IA no Brasil não é um produto da pandemia, entretanto, alguns programas fundamentais sofreram retrocesso. A partir do ano de 2016, os instrumentos que foram fundamentais para a trajetória do combate à IA foram sendo esvaziados, como o fechamento do CONSEA e da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar. Assim, o Sistema Nacional de Segurança Alimentar ficou desfalcado, funcionando em condições muito mais precárias pela ausência do apoio federal, que, no Brasil, sempre foi muito importante (Batista, 2021).

Os resultados dessas mudanças na alimentação, do ponto de vista da saúde pública, são bastante conhecidos: a falta de uma alimentação balanceada e diversificada somado à falta de exercícios físicos, induz ao aumento da incidência de sobrepeso, de doenças não transmissíveis como diabetes, hipertensão, cânceres, artrites, cardiopatias e tantas outras doenças causadas por práticas alimentares inadequadas e relacionadas com o estilo de vida moderno (Belik, 2010). Nos últimos anos tem sido difundida, tanto pela mídia como também pelos profissionais da área da saúde, a ideia da transposição de modelos de dieta tradicionais como referência para prescrições nutricionais direcionadas à promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Sonati, 2009).

A agroecologia, que pode ser a base da agricultura urbana e periurbana, permeia diversas dimensões da sociedade, pois se insere em um processo sistêmico, transformando os mecanismos hegemônicos de exploração social e valorizando uma agricultura socialmente mais justa, economicamente viável e ecologicamente apropriada. Esta ciência, que se encontra em dinâmica, resgata e respeita o saber popular dos povos tradicionais, em especial dos agricultores, e valoriza toda a sabedoria intrínseca na relação sustentável entre ser humano e natureza, além de promover a equidade de gênero e a autonomia do produtor agrícola com foco em uma economia mais solidária, agregando também o conhecimento científico (Aquino, 2005).

A agricultura urbana e periurbana ganhou força no Brasil na década de 1980, juntamente com a ascensão dos movimentos sociais em meio às contradições agrárias: modernização da agricultura, concentração de terras, êxodo rural e violência no campo (Telles, 2009). Devido a sua característica interdisciplinar, a

agricultura urbana e periurbana também dialoga com as propostas da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde. Tem como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitam a diversidade cultural e que são ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2009). Particularmente na linha da Promoção da Saúde, ainda contribui para mudanças na sociedade como o oferecimento de ambientes sustentáveis, participação comunitária e empoderamento individual e coletivo (Ribeiro, *et al.* 2017).

Os alimentos tradicionais de cada cultura podem ser recuperados e valorizados a partir da descoberta da diversidade alimentar proporcionada pela prática da agricultura urbana e periurbana, reforçando a nutrição e a saúde, além de fortalecer as características culturais do grupo. Muitos indivíduos estão desconectados do ciclo de vida destes alimentos e perderam as habilidades de cultivá-los e prepará-los (Ribeiro, *et al.* 2017). Quando a agricultura urbana e periurbana se desenvolve em consonância com os princípios da agroecologia, contribui para o acesso a alimentos frescos e saudáveis, além de prover autossustento às populações urbanas mais vulneráveis, tornando-se instrumento para suprir parte das carências alimentares e auxiliar na reconstrução dos saberes da vida rural, como os cultivos antes praticados nas roças e nos espaços abertos das casas (Costa, 2012).

Atualmente percebe-se a consolidação de um movimento que valoriza a diferença e a preservação da identidade cultural, as cozinhas regionais e o caráter sazonal dos alimentos. Esse movimento, denominado *Slow Food* surgiu como uma resposta à homogeneização da comida proposta pelos *fast foods* e também ao ritmo frenético da vida moderna (Werner, 2005). É um movimento de base, organizado em rede, de atuação local e articulação global, presente em mais de 160 países e contando com mais de 1600 núcleos de ação local. Para viabilizar o objetivo resumido no lema alimento bom, limpo e justo para todos, o movimento atua em 3 frentes amplas: Valorização e salvaguarda da biodiversidade e cultura alimentar, promoção da educação alimentar e do gosto e o estímulo à incidência política, realizadas por meio das diversas campanhas, programas, projetos, articulações e temas em que trabalha. O movimento compreende as múltiplas dimensões do que comemos e propõe uma ideia abrangente e inclusiva sobre a alimentação. Explora a

potência da comunicação e dissemina informações claras e corretas, estimula mudanças no comportamento e práticas para aproximar as pessoas ao redor do alimento e promove o diálogo e a articulação com outros atores, públicos e privados, com o intuito de fomentar uma mudança sistêmica (Slow Food Brasil, 2023).

A implementação de políticas públicas é fundamental no combate à fome, uma vez que a IA é resultado das escolhas políticas e econômicas. O assistencialismo não substitui as políticas públicas, uma vez que a IA é um problema estrutural e não momentâneo. Além disso, as iniciativas voltadas para ajudar os que passam fome tiram do Estado a responsabilidade de garantir a todos o direito à alimentação adequada. Desta forma, a importância de projetos que promovem a soberania alimentar com biodiversidade para populações tradicionais, como o Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro e o Sistema Agrícola Tradicional Quilombola do Vale do Ribeira devem ser incentivados, os espaços públicos ociosos podem ser usados para a produção de alimentos, criação e incentivação de hortas comunitárias (Alves; Costa, 2021).

Logo, vale a pena ressaltar a importância do resgate das nossas tradições alimentares não só como parte da estratégia para o combate à insegurança alimentar, mas também para a valorização da cozinha como patrimônio cultural.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cultura alimentar brasileira carrega um impacto histórico-social miscigenatório, é possível compreender que, a nossa gastronomia é diversificada e complexa, sua originalidade enfatiza a valorização da mesma como patrimônio cultural. Tendo em vista os movimentos migratórios e as influências dos povos originários, portugueses e africanos, o seu surgimento se deu a partir dos processos histórico-culturais no país dando origem aos hábitos que conhecemos hoje. A contribuição das culturas alimentares portuguesa e africana aos povos originários serviu para a inserção de novos ingredientes, maneiras de preparo e consumo dos alimentos, assim como o surgimento de pratos típicos que fazem parte do nosso cotidiano até os dias atuais.

Entretanto, apesar da riqueza cultural e nutricional da nossa gastronomia, o Brasil passou e passa por processos de industrialização, assim como crises econômicas e sanitárias, implicando diretamente no acesso, produção e consumo dos alimentos. Deste modo, a população perde o direito de escolha alimentar passando a consumir produtos industrializados, este fato colabora para o enfraquecimento da nossa cultura alimentar originária. Tendo em vista a globalização e conseqüentemente o difícil acesso à alimentação de qualidade, a sociedade enfrenta um estado de insegurança alimentar, onde se faz necessário a reconstrução desses hábitos alimentares tradicionais através de programas a partir da implementação de políticas públicas, assim como o incentivo das mesmas.

É importante ressaltar que, os alimentos e preparações regionais apresentam potencialmente boa aceitabilidade por fazerem parte da tradição e da cultura alimentar, possibilitando assim a boa utilização dos recursos públicos. Certos pratos podem ser considerados como bens culturais, como lugares de memória e como patrimônio imaterial.

## REFERÊNCIAS

ABREU, JC. **Capítulo de história colonial, 1500-1800**. Belo Horizonte: Itatiaia/São Paulo: Editora Universidade de São Paulo, 1988.

ALVES, J, COSTA, C. **A fome não espera: são necessárias políticas públicas, além do assistencialismo**. *Jornal da USP*, maio/2021.

AQUINO, AM, MONTEIRO, D. **Agricultura urbana**. In: Aquino AM, Assis RL. *Agroecologia: princípios e técnicas para uma agricultura orgânica sustentável*. Brasília: Embrapa; 2005. p. 185-198.

BARBOSA, TP. **Antropologia e gastronomia: a identidade de ser brasileiro a partir da alimentação**. In: III Seminário de Pós-Graduação em Sociologia da UFSCar, São Carlos, Brasil, dez. 2012.

BATALHA, LN, SILVA, FM da. **Influência cultural africana: danças, jogos e brincadeiras na educação básica em Parintins/AM**. *Realize*, Campina Grande, v. 1, e. 4, p. 1-11, 2015.

BATISTA, D. **Renato Maluf: 'A insegurança alimentar no Brasil não é só produto da pandemia'**. Centro de Estudos Estratégicos da Fiocruz Antonio Ivo de Carvalho - CEE. 2021.

BELIK, W, SILIPRANDI, E. **Hábitos Alimentares, Segurança e Soberania Alimentar**. In: *Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI*. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Capítulo 14, 2010.

BEZERRA, MS. *et al.* **Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com indicadores de vulnerabilidade**. *Rev. Ciênc. saúde coletiva*, 25(10):3833-3846, 2020.

BRASIL. **Avanços e desafios na implementação do direito humano à alimentação adequada**. In: CONSEA. Brasília, 2009.

BRASIL. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**. In: CONSEA, editor. *II Conferência Nacional de Olinda*; 2004; Olinda, Pe, Brasil; 2004. p. 81.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. Ministério da Saúde, Secretaria De Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Cultura Alimentar**. Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília – Área Técnica de Alimentação e Nutrição do

Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde. 2004.

CANELLA, RS. **Pão: arte e ciência**. São Paulo: Editora Senac, 2003.

CARDOSO, R, SANTOS, SM, SILVA, E. **Comida de rua e intervenção: estratégias e propostas para o mundo em desenvolvimento**. Ciência & Saúde Coletiva. P.1215-1224. 2009.

CARNEIRO, HS. **Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação**. História: Questões e Debates, Curitiba, n. 42, p.71-80, 2005.

CASCUDO, LDC. **História da Alimentação no Brasil**. 4 ed, São Paulo: Global, 2011.

COSTA, HSM, ALMEIDA, DAO. **Agricultura urbana: possibilidades de uma práxis espacial?** Cadernos de Estudos Culturais, 2012; 4(8):1-21.

COSTA, RGDC. **Doces Brasileiros Inspirados em Doces Portugueses**. Jornal Mundo Lusíada, 2016.

DaMATTA, R. **Sobre o simbolismo da comida no Brasil**. Correio da Unesco, ano 15, n. 7, julho. 1987.

FRANÇA, FCO, MENDES, ACR, ANDRADE, IS, RIBEIRO, GS, PINHEIRO, IB. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. I Seminário: alimentação e cultura na Bahia. Centro de estudos do recôncavo-UEFS, ed.1, p 1-7, 2012.

GARCIA, RWD. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana**. Rev. Nutr., Campinas, v.16, n. 4, p. 483-492, out./dez., 2003.

GASPAR, L. **Índios do Brasil: alimentação e culinária**. Pesquisa Escolar Online, Fundação Joaquim Nabuco, Recife, 2022.

KHATOUNIAN, CA, *et al.* **Produção de alimentos para consumo doméstico no Paraná: caracterização e culturas alternativas**. Londrina: Iapar, 1994.

LESSA, NC. **Soberania alimentar no recôncavo baiano: as mulheres do candomblé e do samba de roda do mst na luta por justiça ambiental pelas terras e água**. SEMOC: Semana de Mobilização Científica, 2009.

LOPES, IC. **A influência indígena, portuguesa e africana na formação dos hábitos alimentares brasileiros**. Trabalho de conclusão de curso. Rio de Janeiro, 2023.

LOPES, SK, BECKER, LB, AMARAL, MND. **A cultura alimentar brasileira: uma revisão integrativa da literatura**. In: 6º Congresso internacional em saúde, 2019.

MACIEL, ME. **Uma cozinha à brasileira**. Rev. Estudos Históricos, v. 1 n. 33, janeiro-junho de 2004, p. 25-39.

MALUF, RSJ. **Segurança alimentar e nutricional**. Vozes. Petrópolis, Rio de Janeiro, 2007.

MENDES, BC, Perrota, RCC, Quinzani, SSP. **A miscigenação na gastronomia do Brasil**. Artigo apresentado no Congresso Mesa Tendência do SENAC e Revista Prazeres da Mesa, 2013.

MENDES, RT, VILARTA, R, GUTIERREZ, GL. **Qualidade de vida e cultura alimentar**. Editora IPES, ed. 1, 2009.

MEZOMO, IFB. **Os serviços de alimentação: planejamento e administração**. Barueri (SP): Manole; 2002.

MOVIMENTO SLOW FOOD. Slow Food Brasil. 2023.

NAKAMURA, E. **Representações sobre o corpo e hábitos alimentares; o olhar antropológico sobre aspectos relacionados aos transtornos alimentares**. In: BUSSE,S.R. (org) Anorexia, Bulimia e Obesidade. Barueri: Manole, 2004.

NUNES, JL. **Direito à alimentação: insegurança alimentar no Brasil**. Revista Jurídica Direito, Sociedade e Justiça, Rio de Janeiro, v. 9, n. 13, Jan Jun/2022.

REDE PENSSAN. **Inquérito nacional sobre insegurança alimentar no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil**. 2021.

RÊGO, AHD. **O descobrimento do Brasil e outros ensaios**. Biblioteca Brasileira Guita e José Mindlin. p. 352. São Paulo, 2021.

RIBEIRO, SM, FRANCO, JV, GARCIA, MT, BÓGUS, CM, WATANABE, HHW. **Resgate de práticas saudáveis e sustentáveis a partir de vivências com a agroecologia e agricultura urbana**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, 12(4); p.1113-1131; 2017.

ROQUE, JDFM. **A herança alimentar brasileira. Trabalho de conclusão de curso**. Rio de Janeiro, 2018.

PROENÇA, RPDC. **Alimentação e globalização: algumas reflexões**. Rev. Cienc. e Cult. vol.62 n.4, São Paulo, 2010.

SARAIVA, EDJ. **A Influência Africana na Cultura Brasileira**. Clube de Autores, 2016.

SILVA, ACBD, SILVA, Marina CCBD. **Debate sobre culturas alimentares: conversas em torno da cultura alimentar brasileira**. Rev. Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade. v. 04, nº 03, set-dez., 2018, artigo nº 677.

SILVA, GSDS. **Formação da Cultura Alimentar Brasileira a partir da miscigenação entre Indígenas e Portugueses**. Trabalho de conclusão de curso. Rio de Janeiro, 2021.

SONATI, JG, VILARTA, R; SILVA, CDC. **Influências culinárias e diversidade cultural da identidade brasileira: imigração, regionalização e suas comidas**. In: Qualidade de Vida e Cultura Alimentar. Capítulo 14, p.137-147, 2009.

TELLES, L. **A agricultura urbana agroecológica: tecendo a história da ação da rede em Belo Horizonte (MG)**. In: Theodoro SH, Duarte LG, Viana JN (orgs). Agroecologia: um novo caminho para a extensão rural sustentável. Rio de Janeiro: Garamond; 2009.

TOMAZ, TP, ALVES, RMDS, FONSECA, RBF. **Práticas alimentares desde a colonização do Brasil**. In: 3º ENCONTRO DE GASTRONOMIA, CULTURA E MEMÓRIA. Rio de Janeiro, 2018.

TOMAZONI, AMR. **Gastronomia brasileira: olhares para origem e contexto histórico**. Editora do CCTA. João Pessoa, 2022.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Tipos de Revisão de Literatura**. Botucatu, 2015.

WEINER, S. **O manual Slow Food**. Tradução de Loreta Sardo. 2 ed. pág. 47, SlowFood, 2005.