

# Refletindo sobre as escolhas alimentares na contemporaneidade

*Reflecting on the food choices in contemporary times*

Romilda de Souza Lima

Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE/Campus de Francisco Beltrão.  
Colegiado de Nutrição – Grupo de Pesquisa em Segurança Alimentar e Nutricional.  
{romislma2@gmail.com}

**Resumo.** No mundo contemporâneo, alimentar-se de forma a suprir as necessidades fisiológicas e, ao mesmo tempo, manter-se conectado à comida enquanto valor cultural e simbólico, representa um desafio. Isso porque os modos de vida moderno, com tempo escasso para executar as diversas atividades diárias, impõe a mesma lógica quando se trata da alimentação. O consumidor recorre cada vez mais a produtos ultraprocessados porque são práticos e, portanto, facilitam o dia a dia. Porém, isso tem um custo para a saúde e para a relação simbólica entre o indivíduo e aquilo que ingere. Neste contexto, é necessário escolher o que comer usando o bom senso e a capacidade de relativizar. Este ensaio, tem o objetivo de propor uma reflexão, pensando o “comer” e a comida “nossa de cada dia”, no intuito de contribuir para a ampliação do debate necessário sobre comida e cultura.

**Palavras-chave:** cultura, comida, alimento industrializado, contemporaneidade.

**Abstract.** *In the contemporary world is a challenge for the person to feed in order to meet the physiological requirements and, at the same time, relate to the food while cultural and symbolic value, because the modern lifestyles, with scarce time to perform the various daily activities, enforces the same logic when it comes to food. The consumer uses increasingly industrialized products because they are practical and therefore facilitate the day by day. But, this has a cost to health and to the symbolic relationship between the individual and what he eats. In this context, it is necessary to choose what to eat using the critical thinking and the ability to relativize. This paper aims to propose a reflection, thinking the "eat" and "food" to contribute to the expansion of the necessary debate about food and culture.*

**Key words:** culture, food, industrialized food, contemporary times.

**Contextos da Alimentação** – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade  
Vol. 4 no 1 – setembro de 2015, São Paulo: Centro Universitário Senac  
ISSN 2238-4200

Portal da revista Contextos da Alimentação: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/>

E-mail: [revista.contextos@sp.senac.br](mailto:revista.contextos@sp.senac.br)

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

O ritmo contemporâneo impõe um estilo de vida cada vez mais acelerado, sobretudo, aos habitantes das áreas urbanas, atentos ao relógio e ao tempo curto para cumprir todas as atividades. Além disso, tudo muda o tempo todo e o apelo ao novo é constante. No mundo do efêmero, do descartável e da pressa, como nos lembra Bauman (2009), essa escassez de tempo interfere em várias atividades e de diversas maneiras no cotidiano das pessoas.

Uma dessas atividades, que é primordial ao ser humano, se refere às práticas alimentares. Alimentar-se é condição básica de sobrevivência. Mas, essa atividade que já foi momento prazeroso em tempos de vida mais lenta, passou a ser quase que apenas uma tarefa a mais para se cumprir na lista de afazeres diários na vida agitada da "modernidade líquida" (Bauman, 2003). Assim, já que não se pode "perder tempo", é preciso colocar em ação a praticidade que essa modernidade oferece, inclusive para se alimentar. Mergulhado no mundo do trabalho e da produtividade, vamos nos afastando da cozinha de nossas casas e da alquimia que envolve o processo de cozinhar, como sinaliza Pollan (2014).

Cozinhar sempre foi uma atividade importante ao longo da história e os grupos reservavam tempo cotidiano para isso, segundo apontam autores como Wrangham (2010), Lévi-Strauss (2004), Flandrin; Montanari (1998), Câmara Cascudo (2004) e Fernández-Armesto (2004). Mas nos tempos modernos, essa atividade, cada vez mais, tem sido transferida para fora do espaço doméstico – em restaurantes, lanchonetes, etc, ou substituída pelos alimentos processados, industrializados e congelados, que mesmo sendo consumidos em casa, não envolve muito tempo e dedicação em seu prepare. Vai diretamente do *freezer* ao forno e em seguida para o prato. Em nome da facilidade, os produtos industrializados têm ocupado lugar importante no carrinho de compras dos brasileiros.

Pesquisa realizada por Bleil (1998), aponta que alimentos como o feijão, arroz, farinha de mandioca e farinha de milho, que historicamente e culturalmente foram alimentos com presença frequente na mesa das famílias brasileiras têm sofrido redução em seu consumo. Dados também apontados pelo IBGE – Pesquisa de Orçamentos Familiares (2011). A mesma pesquisa aponta que em sentido contrário, os produtos industrializados estão cada vez mais presentes nas dietas. As formas rápidas de comer, denominados como *fast food*, foram determinadas, pela autora, como as prioritárias nos centros urbanos brasileiros.

Pesquisa mais recente realizada pela FIESP/ITAL sobre o perfil de consumo no Brasil, o "Projeto Brasil *Food Trends 2020*" publicada em 2010, aponta que "praticidade e conveniência" são os principais motivos eleitos pelos consumidores ao optarem por produtos industrializados. Do total de entrevistados pela pesquisa, 34% optaram por estes dois itens, deixando aspectos como "confiabilidade e qualidade", "sensorialidade e prazer" e "saudabilidade e bem-estar, ética e sustentabilidade" em segundo, terceiro e quarto lugar, respectivamente. Este último quesito foi eleito como prioritário para apenas 21% dos entrevistados.

Ainda mais atual, o "Guia Alimentar para a População Brasileira", publicado em 2006 e atualizado em 2015, também corrobora as informações na mesma direção das pesquisas citadas anteriormente. O Guia Alimentar aponta que de uma alimentação baseada em produtos primários, ou minimamente processados, adquiridos prioritariamente nos pequenos e médios comércios varejistas, como arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras, o sistema de alimentação brasileira passou para uma forma industrializada, processada, prontas para consumo.

Citando uma pesquisa feita na França, Poulain (2013), mostra que, entre 1969 e 1991, os produtos industrializados passaram de 10,4% para 62,2% nas compras de

alimentos. Segundo este autor, um dos efeitos da industrialização de alimentos é o corte do vínculo existente entre o alimento e a natureza, desconectando "parcialmente o comedor de seu universo biocultural" (p.46). Pondera ainda, que na contemporaneidade, apesar de as indústrias alimentícias gerarem uma enormidade de produtos que facilitam a vida do comedor, não são capazes de substituir a cozinha doméstica enquanto um espaço socializador.

Propondo produtos cada vez mais perto do estado de consumo, a indústria ataca a função socializadora da cozinha, sem, no entanto, chegar a assumi-la. Assim, o alimento é visto pelo consumidor como "sem identidade", "sem qualidade simbólica", como "anônimo", "sem alma", saído de um local industrial não identificado, numa palavra, dissocializado (POULAIN 2013 p. 47).

Para tentar contornar essa situação as indústrias alimentícias têm buscado associar, nas publicidades dos produtos, elementos simbólicos da comida caseira, que reporta o consumidor a refeições em família, ou em lembranças de temperos, etc. Algumas publicidades desses produtos, de tão perfeitas parecem exalar um cheiro de bolo feito pela avó, ou aquele cheiro do tempero da cozinha de nossa infância. Sensações semelhantes às apontadas por Poulain (2013, p, 47): " (...) flertam com a memória de nossas férias, quando não de nossa infância campestre. Tudo tendo como pano de fundo a representação da transmissão intergeracional de valores ou habilidades".

Ainda que quiséssemos abrir mão completamente dos alimentos industrializados, isso seria praticamente impossível, até porque, não se pode deixar de considerar, o fator "facilitador" que essa indústria representou para muitas mulheres ao conquistarem espaço no mercado de trabalho externo aos seus lares e ainda, remunerado, conforme apontado por Pollan (2014). Afinal, historicamente e culturalmente, a responsabilidade de alimentação da família sempre recaiu às mulheres, com raríssimas exceções culturais na divisão sexual e social do trabalho. E ainda hoje, essa condição feminina não se alterou muito, conforme reflexões de Arnaiz (1996), Dória (2012), Giard (2012) e outros<sup>1</sup>.

Pollan (2014, p. 15), destaca também a possibilidade de diversificação alimentar facilitado pela indústria de alimentos: "fazendo com que mesmo pessoas sem habilidades culinárias e com pouco dinheiro pudessem desfrutar um tipo completamente diferente de culinária a cada noite. Tudo o que precisam é de um microondas".

Porém o próprio autor acima e outros, como Poulain (2013), Arnaiz (1996), Fischler (1996), Silva Mello (1956), discutem sobre os efeitos negativos dos alimentos industrializados, tanto na saúde como nas alterações dos hábitos alimentares e das relações culturais com a alimentação do comedor ocidental. Fischler (1996 e 1979) e Arnaiz (1996), por exemplo destacam um processo de uniformização alimentar. Como destaca Fischler (1996, p. 859): "Enquanto suprime as diferenças e particularidades locais, a indústria agroalimentar envia aos cinco continentes determinadas especialidades regionais e exóticas, adaptadas ou padronizadas". Arnaiz (2005), a partir do estudo sobre a alimentação dos espanhóis e baseado nas argumentações de outros autores, apresenta quatro tendências para o sistema alimentar moderno:

---

<sup>1</sup> Faço uma breve discussão da função histórica feminina na culinária brasileira em minha tese de doutorado, em andamento, que será defendida em novembro de 2015, na Universidade Federal de Viçosa: "Práticas alimentares e sociabilidades em famílias rurais da Zona da Mata Mineira: mudanças e permanências".

O fenômeno da homogeneização do consumo em uma sociedade massificada; a persistência de um consumo diferencial e socialmente desigual; o incremento da oferta personalizada (pós-fordista, nos termos dos autores), avaliada pela criação de novos estilos de vida comuns, e finalmente o incremento de uma individualização alimentar, causada pela crescente ansiedade do comensal contemporâneo (ARNAIZ, 2005, p.148. Tradução nossa).

Poulain (2013), chama a atenção para o caráter de simples mercadoria que passa a ser dada ao alimento, fazendo surgir o “comedor-consumidor” (p. 48). Enquanto simples consumidor, deixamos de pensar ou de dar importância à origem daquele alimento, à forma como é feito, aos ingredientes utilizados, a mão de obra envolvida. Importando apenas o produto em si e seu custo benefício.

No que se refere a saúde, o “Guia Alimentar Brasileiro” é também um material educativo. Neste sentido, alerta sobre os perigos à saúde de uma dieta baseada em alimentos muito processados, ao mesmo tempo em que oferece sugestões mais saudáveis para melhorar a qualidade de vida alimentar da população, como a necessidade de evitar frituras e alimentos com grande quantidade de aditivos químicos. Para tanto, sugere a priorização dos alimentos *in natura* e uma maior aproximação com uma cultura alimentar voltada às práticas tradicionais. Propõe que o consumidor leve em consideração aspectos importantes da alimentação que vão desde a origem e a forma de produção, relacionado à sua sustentabilidade social e ambiental e aqueles voltados à saúde humana, sugerindo priorizar a seleção de produtos oriundos da agricultura familiar. Estimula ainda, a valorização dos modos tradicionais de alimentação que são passados de geração a geração, que envolvem saberes diversos, inclusive sobre as variedades de plantas, suas adaptações climáticas, respeito à sazonalidade, etc., de modo a manter as características organolépticas do alimento e seus nutrientes e suas relações culturais. O documento chama a atenção para os riscos à saúde do excesso de consumo de alimentos processados e ultraprocessados, pois aponta serem quase sempre ricos em açúcar, gorduras e sódio.

De Garine (1987) defende que uma das formas de valorizar a produção menos processada é, por exemplo, os países em desenvolvimento abrirem mão de boa parte do peso das importações de alimentos e estimularem a produção local de alimentos autóctones.

Outro aspecto tratado por alguns desses pesquisadores sobre os modos contemporâneos do comer, diz respeito aos momentos destinados à alimentação. Citando o estudo realizado por Mennell et al. (1992), Fischler (2011) chama a atenção para a tendência de um modelo alimentar contemporâneo que coloca em risco a comensalidade enquanto poder de sociabilidade, de agregação, considerando que o mundo moderno tem facilitado a individualização, inclusive no que se refere à alimentação.<sup>2</sup> Comer sozinho nos locais de trabalho ou nas proximidades, ou mesmo em casa, já que o ritmo moderno cria horários diferenciados para os diversos membros de uma família. Cada pessoa tem a possibilidade de preparar rapidamente em porções individuais sua própria alimentação ao chegar em casa. A individualização alimentar no dia a dia da vida urbana moderna parece ser uma tendência.

Se não é possível, tampouco conveniente, abrir mão totalmente do consumo de produtos agroalimentícios por diversas razões requeridas pelo estilo de vida moderno,

---

<sup>2</sup> Sobre isso ver discussão mais aprofundada de recorte feito de um capítulo da tese de doutorado, que fiz no artigo: “Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade”, publicado na Revista Demetra; 2015; 10(3); 507-522.

o caminho parece ser o de saber lidar com a realidade. Aprender a relativizar o consumo sem se submeter totalmente a uma lógica que é maléfica à saúde e que desconecta o homem da natureza daquilo que está ingerindo, é sem dúvida, um desafio para o comedor contemporâneo.

Tais questões são muito importantes e merecedoras de uma reflexão sobre os hábitos alimentares contemporâneos, pois além de representar um problema de saúde, como mostra o "Guia Alimentar", é também uma questão cultural já que compromete o tempo dedicado à escolha e ao preparo dos alimentos e ainda, ao prazer da sua degustação.

Um dos sentidos da modernidade, segundo Martins (2012), está em ela poder ser criticada e ser passível de ponderação. Neste sentido, entra a reflexão crítica sobre a lógica da modernidade no campo da alimentação. O progresso, com suas inovações tecnológicas, deveria facilitar a vida humana para que as pessoas consigam obter uma qualidade de vida que lhes permita, entre outras coisas, ter tempo para pensar a própria comida, ao invés de agir no "piloto automático", em seu dia a dia. Apesar de as cozinhas e as casas urbanas estarem cada vez mais equipadas com objetos e signos do moderno, seus moradores estão com menos tempo para desfrutar os benefícios de uma alimentação saudável – do ponto de vista biológico e cultural – em companhia da família e dos amigos, nesses espaços.

Diante de tal complexidade, o que levar em conta no processo de escolhas alimentares?

Câmara Cascudo (2004 p. 348), defende que é "inútil pensar que o alimento contenha apenas elementos indispensáveis à nutrição. Contém substâncias imponderáveis e decisivas para o espírito, alegria, disposição criadora, bom humor".

Se estamos nos alimentando rápido demais, adquirindo produtos sem conhecer sua origem, pulando as etapas de processar a própria comida e, ao mesmo tempo, delegando essa função, quase que totalmente, à indústria, estamos também nos distanciando mais e mais dos vínculos culturais e simbólicos que eram vivenciados por nossos ancestrais – dos mais distantes aos mais próximos. Certamente, a geração de nossos avós tinha uma relação mais íntima com os alimentos que ingeria, no sentido usado por Mintz (2001), do que a geração atual. As verduras colhidas na horta ou compradas no pequeno comércio do bairro, eram produzidas sem agrotóxico, as frutas idem, as carnes eram compradas nos pequenos açougues. Os doces eram feitos em casa, muitas vezes em tachos de cobre, os bolos exalavam cheiros pela casa e as refeições, não raro, eram feitas em grupo. Havia um espaço importante destinado à mesa – fosse na cozinha ou na sala de jantar, diferentemente da contemporaneidade, já que os espaços habitacionais urbanos são menores e os cômodos destinados à mesa de jantar são quase sempre conjugados com a sala de estar. As refeições, quando ocorridas no espaço doméstico, muitas vezes são feitas com o prato na mão na frente da TV ou na frente do computador.

Neste contexto, importa refletir como a sociedade ocidental contemporânea encontrará formas de se adaptar à essa realidade paradoxal. De um lado a indústria alimentícia oferecendo inúmeros produtos, apresentando novidades constantes e fazendo uso de uma publicidade atrativa e cheia de promessas positivas ao consumi-los. De outro lado, os apontamentos relativos ao impacto à saúde pelo uso de conservantes, excesso de sal e gorduras e ainda, as análises críticas sobre o rompimento ou distanciamento gerado na relação simbólica e cultural da comida com o ser humano que seria causado pela adoção corriqueira desse tipo de produto.

Em relação à comensalidade nos espaços domésticos, uma das possibilidades é que ela continue a ocorrer, ainda que de forma esporádica, nos encontros de finais de semana, na reunião de amigos e familiares para jantar nas casas uns dos outros ou ainda, nos encontros para o churrasco aos domingos – programa comum em algumas regiões do país. Isso significa um rearranjo onde a comensalidade continua presente, porém vai desaparecendo os vínculos diários e rotineiros antes existentes, quando era possível almoçar em casa nos dias de semana, realidade quase *nonsense* nos grandes centros atualmente.

No processo de adaptação e/ou readaptação necessária é importante levar em conta que a cultura, que também é dinâmica, facilita esse processo. Neste caso, faz mais sentido pensar na possibilidade de junção entre modos tradicionais e modernos. Mas não há como pensar em alimentação de qualidade, sem optar pelo bom senso e pela ponderação e moderação diante das escolhas cotidianas. Afinal, conforme tratado por Fischler (1995) e Pollan (2007), somos onívoros e podemos escolher. Mas até escolher entre muitas possibilidades implica em uma angústia por parte do comedor, pondera Fischler (1995).

Assim, o processo de escolha implica em desafio à sociedade contemporânea, sobretudo às gerações mais novas que pouco conhecem sobre aquilo que comem no dia a dia, sua origem e composição nutricional. Portanto, é fácil imaginar a falta de conhecimento sobre os alimentos tradicionais e suas conexões com o processo produtivo. Quantas crianças, nas áreas urbanas, têm conhecimento sobre a origem do leite que está na caixinha? Quantas já viram uma vaca e um bezerro? Quantas têm ideia de como são cultivadas e como brotam as batatas que consomem fritas no *fast food*? Quantas dessas crianças e adolescentes no mundo contemporâneo tiveram a oportunidade de ver a avó, a bisavó e as tias reunidas na cozinha, preparando as comidas e os doces para as festas de natal, ano novo e outros momentos festivos?

É possível que crianças reconheçam facilmente os símbolos de aparelhos tecnológicos, mas não consigam identificar, nominalmente, alimentos como cebola, berinjela ou folhosos como couve, salsa, espinafre, embora possivelmente saibam que o espinafre (enlatado) é o alimento preferido do personagem de desenho animado "Popeye".

No entanto, se muitas dessas experiências importantes não podem mais ser vivenciadas pelas gerações mais novas, elas podem aprender sobre isso, o que implica em educação alimentar que se inicia em casa e que deve continuar nas escolas. Mais um desafio. Pensar a educação alimentar como categoria de interesse na educação formal, o que já vem sendo feito pontualmente, mas não institucionalizado curricularmente.

Pensar a comida como cultura, implica em romper com um viés puramente fisiológica em relação aos alimentos e as práticas alimentares. Envolve a tomada de consciência de que não devemos comer apenas por uma questão de sobrevivência, para matar a fome, mas também para estabelecer e manter uma íntima relação com aquilo que ingerimos todos os dias. Pensando no sentido dado por Contreras; Gracia (2011) de que "somos o que comemos", mas também "comemos o que somos" ou por DaMatta (1987) de que, o que comemos e o jeito como comemos, também nos define.

Novas maneiras de comer e de pensar a comida, implicam em novas maneiras também de nos relacionarmos com um mundo em constante mudança, que tende a impor padrões, como sendo quase obrigatórios de serem adotados para nos sentirmos inseridos no mundo moderno. Implica em educação, em consciência crítica, em compromisso com a saúde e com sustentabilidade cultural, social e ambiental. Implica em políticas públicas de saúde que cada vez mais estimule o pensar sobre a comida

como parte da essência humana e como um importante elo cultural e simbólico com a saúde. Por fim, outa questão que fica neste ensaio, que se propôs à ser reflexivo, é se a sociedade ocidental está pronta para enfrentar tais desafios.

## Referências

- ARNAIZ, Mabel Gracia. Em direção a uma nova ordem alimentar? In: CANESQUI, Ana Maria & GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ. 2005. 306 p. (p. 147 -164).
- \_\_\_\_\_. **Paradojas de la Alimentación Contemporánea**. Barcelona: Icaria. 1996. 309 p.
- BAUMAN, Zygmunt. **Vida Líquida**. Tradução: Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2009. 209 p.
- \_\_\_\_\_. **Modernidade Líquida**. Tradução: Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: 2003. 258 p.
- BLEIL, Susana Inez. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Revista Caderno de Debate**. UNICAMP. V. VI, p. 1-25. 1998.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 156 p.: il.
- CÂMARA CASCUDO, Luís da. **História da Alimentação no Brasil**. São Paulo: Global. 2004. 954 p.
- CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, Sociedade e Cultura**. Tradução: Mayra Fonseca e Barbara Atie Guidalli. Rio de Janeiro: FIOCRUZ. 2011. 495 p.
- DAMATTA, Roberto. *La cultura de la mesa em Brasil*. **El Correo UNESCO Alimentación y Cultura**. Paris, 15(7), p.22-23, 1987. Publicada en 33 idiomas.
- DE GARINE, Igor. *Alimentación, cultura y sociedad*. **El Correo UNESCO - Alimentación y Cultura**. Paris, 15(7), p.22-23, 1987. Publicada en 33 idiomas.
- DÓRIA, Carlos Alberto. Flexionando o gênero: a subsunção do feminino no discurso moderno sobre o trabalho culinário. **Cadernos Pagu** (39), julho-dezembro, p.251-271. 2012.
- FISCHLER, Claude. *Commensality, society and culture*. **Social Science Information - 50th anniversary issue**, volume 50, 3-4 September 2011 pp. 528 - 548.
- \_\_\_\_\_. **El (h)omnívoro - El gusto, la cocina y el cuerpo**. Traducción de Mario Merlino. Barcelona: Anagrama, 1995. 422 p.
- \_\_\_\_\_. *Gastro-nomie et gastro-anomie*. In: **Communications**, 31, *La nourriture. Pour une anthropologie bioculturelle de l'alimentation*. 1979. pp. 189-210.
- \_\_\_\_\_. A "McDonaldização" dos costumes. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). **História da Alimentação**. Tradução de Luciano Vieira Machado e Guilherme J. F. Teixeira. São Paulo: Estação Liberdade. 1998. p. 841-862.
- FERNÁNDEZ-ARRESTO, Felipe. **Comida: Uma história**. Tradução: Vera Joscelyn Rio de Janeiro: Record. 2004. 362 p.

FIESP. Federação das Indústrias do Estado de São Paulo & ITAL. Instituto de Tecnologia de Alimentos. **Projeto Brasil Food Trends 2020**. São Paulo: Ideal. 2010. 176 p.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). **História da Alimentação**. Tradução de Luciano Vieira Machado e Guilherme J. F. Teixeira. São Paulo: Estação Liberdade. 1998. 885 p.

GERMOV, J. & WILLIAMS, L. (Eds.) **A Sociology of Food and Nutrition**. Oxford: Oxford University Press, 1999.

GIARD, Luce. "Cozinhar". In: CERTEAU, Michel de. et al (orgs.). **A Invenção do Cotidiano II – Morar, Cozinhar**. 11ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012. 372 p. p. 210-331.

LIMA, Romilda de Souza Lima. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra**; 2015; 10(3); 507-522

LÉVI-STRAUSS, Claude. **Mitológicas 2. Do Mel às Cinzas**. Tradução: Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac Naify. 2004. 504 p.

MARTINS, José de Souza. **A Sociabilidade do Homem Simples**. São Paulo: contexto, 2012. 172 p.

MENNELL, Stephen; et.al. **The Sociology of food. Eating, diet and culture**. Londres: Sage Publications, 1992. 160 p.

MINTZ, Sidney W. Comida e Antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. 2001. 16 (47): 31- 41.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento**. - Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p.

POLLAN, Michael. O Dilema do Onívoro: uma história natural de quatro refeições. **Tradução: Cláudio Figueiredo. Rio de Janeiro: Intrínseca. 2007. 479 p.**

\_\_\_\_\_. **Cozinhar: uma história natural da transformação**. Tradução: Claudio Figueiredo. Rio de Janeiro: Intrínseca. 2014. 448 p.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da Alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Tradução: Rossana Pacheco da Costa Proença e Carmen Silvia Rial. Florianópolis: Editora da UFSC. 2013. 285 p.

SILVA MELLO, Antônio da. **Alimentação, Intuição, Cultura**. Rio de Janeiro: José Olympio. 1956. 4ª ed. Vols.1 e 2. 901 p.

WARDE, A. **Consumption, Food and Taste: culinary antinomies and commodity of the consumer**. London: Sage Publications, 1997.

WRANGHAM, Richard. **Pegando Fogo – porque cozinhar nos tornou humanos**. Tradução: Maria Luiza X. de a. Borges. Rio de Janeiro: ZAHAR. 2010. 226 p.

Recebido em 29/04/15 e Aceito em 28/09/15.