



Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

Juntos à mesa: a cultura alimentar inclusiva enquanto caminho para a promoção de culturas de paz

At the table: inclusive food culture to promote cultures of peace

En la mesa: la cultura alimentaria inclusiva como forma de promover las culturas de paz

Alessandra Maria Martins Gaidargi - Doutora em Educação Estágio Pós-Doutoral em Neuroeducação Faculdade de Ciências Médicas – UNICAMP

Giorgia Castilho Russo - Mestre em Nutrição - Faculdade de Saúde Pública - USP

Resumo

O presente artigo apresenta considerações acerca da cultura alimentar enquanto caminho de construção social dialógica e orientada à paz. Com base no referencial teórico de dialogicidade e conscientização em Paulo Freire, a partir de pesquisa teórico-conceitual, apresentam-se neste artigo considerações acerca de conceitos que integram a cultura alimentar, as relações entre alimentação e história social e o impacto do comer na leitura de mundo de cada indivíduo, situando o ato de se alimentar como um momento dialógico de mulheres e homens, em comunhão. Este estudo aborda, ainda, a importância de mudança de paradigma da alimentação saudável para a alimentação responsável e consciente, que integra a necessidade de saudabilidade nos hábitos alimentares contemporâneos e a importância sociocultural e emocional da alimentação, inclusive na promoção de culturas de paz e sustentabilidade.

Palavras-Chave: alimentação; nutrição; dialogia

Abstract

This paper presents considerations about food culture as a way of dialogical and peace-oriented social construction. Based on the theoretical framework of dialogicity and awareness in Paulo Freire, from theoretical-conceptual research, this article presents considerations about concepts that integrate food culture, the relationships between food and social history and the impact of eating in the way of reading the world of each individual, placing the act of eating as a dialogical moment of women and men in communion. This study also addresses the importance of changing the paradigm of healthy eating for responsible eating, which integrates the need for healthiness in contemporary eating habits and the socio-cultural and emotional importance of food, including in the promotion of cultures of peace.

Keywords: food; nutrition; dialogue

Resumen

Este artículo presenta consideraciones sobre la cultura alimentaria como camino de construcción social dialógica y pacífica. Partiendo del marco teórico de la dialogicidad y la conciencia en Paulo Freire, a partir de una investigación teórico-conceptual, este artículo presenta consideraciones sobre conceptos que integran la cultura alimentaria, la relación entre la comida y la historia social y el impacto de la alimentación en la lectura del mundo de cada individuo, situando el acto de comer como momento dialógico de mujeres y hombres, en comunión. Este estudio también aborda la importancia de cambiar el paradigma de la alimentación saludable por una alimentación responsable y consciente, que integre la necesidad de la salud en los hábitos alimentarios contemporáneos y la importancia sociocultural y emocional de la alimentación, incluida la promoción de culturas de paz y sostenibilidad.

Palabras clave: comida; nutrición; dialogia

Introdução

A cultura é uma construção social, resultante de atividades exclusivamente humanas. Nasce da fusão de experiências, fazeres, criações, valores e hábitos. O conjunto de tudo que um grupo de

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

homens e mulheres faz origina sua cultura: o que sentem, como se expressam, seus dialetos, suas práticas, suas crenças, seus valores e, evidentemente, seus hábitos alimentares. Fazem parte intrinsecamente das diversas culturas humanas não somente os alimentos que cada grupo seleciona, mas também as práticas que utilizam para produzir sua comida. São práticas culturais o comer e o cozinhar.

O estudo das culturas ancestrais mostra aspectos importantes para compreendermos as culturas contemporâneas enquanto construções, uma vez que toda cultura reflete os caminhos escolhidos por cada grupo de mulheres e homens a partir da realidade concreta de suas existências. Sejam mais próximas ou mais distantes, história e cultura antepassadas são peças importantes no entendimento do desenvolvimento humano (SILVA, SILVA e OLIVEIRA, 2015)

Neste estudo exploramos a importância da cultura alimentar dentro de uma cultura de paz. Este movimento de vivências escolares que acontecem em estado de paz e não numa busca por uma paz futura (AUTOR 1, 2020), calcadas nos conceitos de não-violência e raízes na tradição Ubuntu¹, envolve todas as questões a respeito das relações humanas que ocorrem nos espaços sociais. Os hábitos referentes à alimentação se constituem importante parcela de uma cultura de paz dentro de uma sociedade.

A importância das questões que envolvem a alimentação dentro de um conceito de cultura de paz se justifica profundamente porque a comida é elemento histórico-cultural, que se relaciona a aspectos pessoais, subjetivos, familiares e históricos que podem ser compreendidos tanto no consumo quanto na preparação dos alimentos (SILVA, SILVA e OLIVEIRA, 2015), tanto na seleção dos ingredientes a partir da cultura local quando a seletividade alimentar dos alunos que pertencem a um determinado grupo social.

A comida é ato da cultura material de uma sociedade (CARNEIRO, 2003), constituindo sua infraestrutura e sua superestrutura social. Sendo assim, é indissociável da formação da cultura, visto que integra a identidade social de cada um, que decorre de valores e crenças compartilhadas pela sociedade à qual pertence. A alimentação é, portanto, símbolo de identidade individual e fator inextricável da identidade coletiva.

Paz e alimentação têm conexões diretas e indiretas. A não garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável, fato que ainda assola muitas sociedades no século XXI, implica diretamente nas propostas de promoção de cultura de paz. A negação do direito básico de se alimentar a mulheres e homens fere profundamente sua dignidade e, tal qual o impedimento de realização de quaisquer necessidades básicas humanas, refreia sua emancipação. De acordo com o relatório “O

¹ A palavra “ubuntu” tem como tradução mais próxima “humanidade para todos”. É uma noção de fraternidade de origem da tradição sul-africana Zulu, que versa sobre a compaixão entre humanos, em um universo orgânico onde as partes individuais só existem como aspectos da unidade universal.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

estado da segurança alimentar e nutrição no mundo” (FAO, 2020) cerca de 8,9% da população mundial foi afetada pela fome em 2020, e isto equivale a quase setecentos milhões de pessoas. A fome como existe contemporaneamente, fruto de questões políticas e ideológicas e não da falta de alimentos disponíveis, é muitas vezes instrumento de controle num movimento de opressão extrema. O alimento é desperdiçado em alguns pontos do planeta enquanto, em outros, populações padecem pela falta do mínimo. A produção mundial de alimentos é maior do que a demanda de consumo, ou seja, a fome tem relação direta com a desigualdade e, neste cenário, a construção de culturas de paz enfrenta, para além das barreiras dialógicas, as dificuldades físicas da existência.

Indiretamente os hábitos alimentares podem ser pontos de união ou desunião social. Ainda que, no imaginário popular, a reunião em torno da mesa seja sinônimo de celebração e alegria, as diferenças na cultura alimentar podem ser instrumentos de exclusão e desrespeito a culturas e valores de determinados grupos sociais. A cultura alimentar revela identidades sociais e é instrumento de reforço de coesão de grupos (LEVI-STRAUSS, 1964), a forma que homens e mulheres selecionam seus alimentos, cozinham e comem pode constituir um forte vínculo social ou criar distanciamento.

Este estudo, de caráter bibliográfico e conceitual, aborda as questões acerca do conceito de cultura de paz ou de não-violência e sua interpretação contemporânea, traçando ligações pertinentes com a cultura alimentar e suas características de valor de identidade e artífice que oportuniza relações respeitadas e resolução de conflitos, apresentando um viés da integração humana em processos de convivência em paz.

O referencial teórico deste artigo centra-se em Paulo Freire, em suas considerações sobre a paz enquanto processo contínuo de convivência baseado em autonomia e liberdade, e em Janet Flammang, em sua proposta de cultura alimentar enquanto promotora de civilidade e que oportuniza o exercício da cidadania. As teorias dos autores convergem acerca da necessidade de que as interpretações dos processos de convivência pacífica perpassem, a todo o tempo, as relações de respeito cultural identitário e as possibilidades reais de que homens e mulheres sejam sujeitos de suas próprias histórias e se reconheçam como tal.

Culturas de não-violência

O conceito de paz é frequentemente apontado como sinônimo da ausência de violência por falta de definição mais assertiva, que abranja toda a extensão do ser social em paz, entretanto esta definição deve estar sempre afastada do conceito de passividade. Ainda que haja um consenso de que paz e violência não podem coexistir num mesmo espaço relacional, o “estar sendo”² em paz (FREIRE,

² Utilizaremos o termo “estar sendo” neste trabalho uma vez que a expressão, cunhada na obra de Paulo Freire, faz referência direta a um processo de contínuo movimento e diálogo de mulheres e homens com sua existência, relacionando o processo de paz a um contínuo processo pessoal de mudança.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

2011a) difere do simplesmente não estar em guerra, tem ligação profunda com o reconhecimento de homens e mulheres sobre seu permanente estado de interação e integração com o mundo em que vivem, da história que escrevem a partir de sua consciência sobre estar e ser no mundo. Portanto, estar sendo em paz é movimento não-violento e contínuo, muitas vezes traduzido em luta por autonomia e libertação.

Sendo a paz um processo que envolve a conscientização de sujeitos sobre sua existência, evidentemente envolve o respeito às questões de identidade individual e de grupo em sua construção. Há que se considerar as diferentes interações culturais entre os indivíduos pra que se possa existir o diálogo entre suas histórias, para que a dialogicidade se estabeleça nas relações em todas as esferas sociais.

O diálogo é princípio fundante da concepção ontológica e epistemológica freiriana do ser humano. A partir do diálogo homens e mulheres se reconhecem como sujeitos de suas histórias (FREIRE, 2011a). Importante salientar, no entanto, que o diálogo aqui proposto, ferramenta de emancipação e luta contra a opressão, diferencia-se da palavra enquanto locução e escrita, é a expressão que humaniza o homem. Falar é transmitir, dialogar é trocar – e independe de palavras, o processo dialógico se inicia muitas vezes, antes mesmo do encontro entre os homens e mulheres. O diálogo aqui proposto é aquele que permite a pronúncia do mundo pela palavra, é ação transformadora, uma vez que “existir, humanamente, é pronunciar o mundo, é modificá-lo” (FREIRE, 2011b, p. 91).

A reflexão crítica, pertinente para que o oprimido não se torne, assim que adquire alguma liberdade do estado de opressão, o próprio opressor, se inicia a partir do diálogo. O processo evolutivo que marca a formação de novas culturas a partir de fatos disruptivos se dá na troca entre os sujeitos. A revolução emerge do entrelaçamento. Sendo assim, “o diálogo é este encontro dos homens, mediatizados pelo mundo, para *pronunciá-lo*, não se esgotando, portanto, na relação eu-tu” (FREIRE, 2011b, p. 93).

É impossível pensar culturas de paz onde não haja diálogo, liberdade e respeito mútuo por diferentes escolhas de mulheres e homens, considerando os contornos da liberdade de ser e fazer aqueles que delimitam o espaço de ser e fazer do outro. Longe de qualquer estrutura anárquica, a promoção de culturas de paz é enraizada à autoridade honesta e ao entendimento dos limites do outro. A negação do autoritarismo, que se traduz em uma forma de opressão (FREIRE, 2011b), não deve ser confundida com a ausência de regulações. Para estar sendo em paz é prerrogativa a liberdade respeitosa, uma vez que as relações humanas se constroem dialeticamente, nas tensões entre o espaço próprio e o do outro.

Uma vez no mundo, em sua história, homens e mulheres buscam a compreensão de si mesmos entenderem sua humanidade. O conhecimento, a criação e a transformação permitem que

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

mulheres e homens se apropriem do mundo e de sua história num processo coletivo e ininterrupto. A coexistência pacífica e não-violenta é possível a partir compreensão das divergências e não de sua ausência, uma vez que o diferente sempre existirá. Sendo que ninguém liberta ninguém, e ninguém se liberta sozinho (FREIRE, 2011a), a partir da comunhão os sujeitos alcançam a liberdade em relação.

As profundas diferenças entre estar sendo em paz e passivamente aguardar por um estado de vir-a-ser em paz se apoiam nas práticas de não-violência, na importante preservação dos espaços sociais como potenciais lugares de encontros dialógicos, e entre estes espaços o campo da alimentação ganha *status* de fundamental se considerarmos sua importância na história da civilização e na promoção da civilidade.

Alimentação e paz

Cozinhar e comer são atividades habituais humanas. E tal qual todos os hábitos têm ligação com ritos sociais e heranças culturais. A preparação dos alimentos e os formatos de refeição são rituais que fazem parte da educação de mulheres e homens, meninos e meninas (FLAMMANG, 2009), integrando de forma marcante sua própria percepção de si no mundo.

O encontro dos grupos sociais para a alimentação é bastante significativo em relatos sociais, porque este é um momento comum à toda a civilização. Em diferentes tempos e estruturas sociais o modelo de como a alimentação se dá difere, mas o fato de que ela acontece em encontros permeia a história.

As sociedades modernas dispõem de cada vez menos tempo para refeições com seus grupos familiares e sociais, o que impacta diretamente nas relações de diálogo que estabelecem com seus pares (FLAMMANG, 2009). A crise de civilidade que desponta globalmente com intensidade aumentada a cada dia é reflexo da falta de compartilhamento entre sujeitos, falta de tempo de convivência para que possam em comunhão possam dialogar sobre suas histórias de vida, no que o afastamento de culturas alimentares sociais tem grande impacto.

Reflexão e generosidade fazem parte do cozinhar e do comer, muito além das técnicas empregadas (FLAMMANG, 2009). Os momentos que são divididos à mesa, bem como a herança cultural culinária que repassada das gerações ancestrais às novas em receitas e práticas culinárias, são potenciais caminhos de paz, e por vezes estão sendo deixados de lado em nome de uma produtividade maior ou de condições de alimentação mais adequadas ao estilo de vida moderno e independente. Entretanto, se a libertação é calcada em diálogo e movimento comum de emancipação (FREIRE, 2011b), o afastamento destas raízes ancestrais e destes momentos de comunhão é movimento contraproducente, e esta aparente independência defendida por uma cultura de refeições prontas, congeladas e produtos ultraprocessados vai na contramão de um processo de aquisição de autonomia.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

A comensalidade faz parte do processo de evolução humana e do desenvolvimento civilizatório. Sua importância na história das sociedades é marcante a ponto de ser vinculada com a própria instituição dos processos democráticos (FLAMMANG, 2009), tendo sido a divisão dos alimentos uma das primeiras formas de organização social – e podendo ser um importante ativo quando consideramos a existência em paz, por suas conotações de poder sobre quantidades e, em maior escala, ao ter ou não alimentos suficientes para a subsistência.

A cooperação entre os indivíduos e até mesmo a resolução de conflitos podem ser fomentados pela cultura alimentar (WOOLLEY; FISHBACH, 2017). Cozinhar com outros homens e mulheres é troca de conhecimento dialógico e movimento de paz, comer o alimento preparado por outros homens e mulheres é demonstração de confiança e gera sentimento de pertencimento. O simples fato de seguirem uma dieta parecida pode auxiliar indivíduos a entrarem em consenso com mais facilidade, concordarem ainda que parcialmente uns com os outros e acelerar processos de decisão (*id, ibid*), implicando em processos de convivência mais pacíficos e harmoniosos.

O sentimento de pertencimento despertado pela cultura alimentar deve ser considerado aqui a título de compreendermos a ligação entre alimentação e paz. O gosto é um aprendizado social, o indivíduo gosta, inevitavelmente, de sabores dentre os quais seu grupo social lhe permitiu provar. E mesmo a percepção de gosto deriva em grande parte da cultura local e das repetições alimentares que se estabelecem na vida das crianças – motivo pelo qual a cultura alimentar dentro das escolas deve ser vista com bastante atenção.

De acordo com Poulain (2008) o alimento é, em si, uma construção social. A alimentação seria, portanto, para além de uma forma de ler as diversidades culturais, um ponto estruturante da própria organização social.

Quando consideramos a alimentação como narrativa social podemos compreendê-la a partir de dois grandes conceitos, a prática da alimentação e a voz da comida (AMOM; MALDAVSKY, 2007), interligados aos conceitos de uma cultura de paz. A prática de alimentação seria o conjunto de tudo que se refere ao processo de cozinhar/comer, incluindo as técnicas utilizadas, as receitas, a realização, o horário do dia em que determinado ingrediente é ingerido, as ferramentas utilizadas como talheres e panelas, os hábitos construídos em torno de cada tipo de refeição ou local de alimentação e, especialmente, a forma que uma refeição pronta – inclusive sua disposição no prato – são reflexos de uma cultura. No Brasil, por exemplo, temos a discussão sobre a disposição do arroz e do feijão e, ainda que o prato seja parte da cultura alimentar do país a mudança de disposição dos itens no prato é indicativo de culturas locais e pode, eventualmente, atuar como mecanismo de inclusão ou exclusão de um indivíduo no grupo.

A voz da comida refere-se à atribuição de característica de linguagem à alimentação, com significados distintos e capacidade de expressão de identidades pessoais e coletivas. A comida e a

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

gastronomia são, a partir deste prisma, consideradas meios de comunicação (AMOM; MALDAVSKY, 2007). A alimentação é uma forma de comunicação importante porque transita entre culturas sem as barreiras idiomáticas e linguísticas e tem, portanto, valor simbólico inestimável na construção de culturas – inclusive as de paz. A voz da comida teria, nesta perspectiva, o poder de mudança e resolução de conflitos (*id, ibid*) e seria instrumento pertinente para o início de diversos diálogos fundamentais às sociedades contemporâneas, em torno de temáticas de gênero, étnicas, ancestrais e éticas.

A EXPERIÊNCIA ALIMENTAR GLOBAL

Comer é necessário à sobrevivência humana e, a certo ponto, cozinhar também. Sendo assim, a atividade alimentar e a existência não se dissociam, mas esse processo passa por refinamentos que vão para muito além da alimentação para manutenção do corpo físico e constituem esfera do campo das relações sociais.

A alimentação tem intrínsecos aspectos culturais de determinada sociedade, comunidade e religião (SILVA, SILVA e OLIVEIRA, 2015). O simples fato de homens ou mulheres relatarem conhecer determinados pratos ou ingredientes por vezes demonstra sua condição socioeconômica ou sua participação em determinados grupos étnicos.

A alimentação é um elemento cultural que se estabeleça na intersecção das culturas locais e das culturas mundiais. Ainda que seja retrato de relações, tradições simbolismos e identidades de culturas específicas, sofre também a influência das corporações agroalimentares transnacionais e os impactos socioambientais de grande escala, mas isso não faz dela uma cultura única. Com a mobilidade humana cada mais acentuada e as diferenças geográficas cada vez de mais fácil transposição, a cultura alimentar própria de cada sociedade sofre muitas influências externas e, neste quesito, pode ser uma barreira importante para a adaptação de indivíduos em processo migratório, tornando-se fator que dificulta o processo de integração e vivência em paz destes homens e mulheres.

As práticas culturais alimentares, num contexto multicultural onde são necessárias estratégias de integração sociocultural, podem constituir-se elementos de diferenciação social (FRANZONI, 2016). Isto se se reflete, inclusive, dentro dos espaços escolares, fomentando eventualmente percepções estereotipadas da diversidade cultural (*id, ibid*) onde se busca a integração horizontal.

A globalização, no que se refere à alimentação, seguiu o caminho contrário da homogeneidade – visto que a cultura alimentar é, radicalmente, transcrição da heterogeneidade humana. Ainda que tenhamos muitas uniformizações conceituais derivadas da globalização, pautadas pelo imperialismo cultural, na cultura alimentar temos dois processos ambivalentes: internalização e acentuação de regionalismos (POULAIN, 2013). Em internalização podemos identificar a produção

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

em massa e a redução de custos, além da necessidade de transpor o conceito de um mesmo alimento por longos trechos, fenômeno é bem representado pelas grandes redes que oferecem um mesmo tipo de lanche em trinta países diferentes, onde há perda das funções socializadoras da comida. Em contrapartida, como resposta a este movimento, os regionalismos exaltam a alma da comida e a herança gastronômica, que se justifica pela íntima relação entre cultura alimentar e identidade individual e coletiva. “A história da alimentação mostrou que cada vez que identidades locais são postas em perigo, a cozinha e as maneiras à mesa são os lugares privilegiados de resistência” (POULAIN, 2013, p. 35). Este movimento de resistência, entretanto, pode se mostrar excludente e cruel para aqueles que chegam a uma nova cultura, como os refugiados, portanto há que se cuidar para que a linha tênue que separa a justa defesa das tradições locais não penda para o excesso que não permite a convivência pacífica com o diferente. A alimentação deve ser instrumento de inclusão e de acolhimento, o intercâmbio de culturas, o “conhecer para respeitar” parece ser um bom caminho para integração.

Pensar a cultura alimentar a partir das diferenças permite reivindicações étnicas e de classe, e mesmo a compreensão de que a cozinha local também resulta de um constructo cultural ancestral. A educação para a diversidade no âmbito alimentar é primordial para que tenhamos a comer e o cozer como atividades integrativas. O convívio em intercâmbio cultural apresenta muitos desafios, inclusive no que tange a gastronomia pelo encontro de diferentes tradições, mas é possível fazer da alimentação uma ponte entre culturas num expressivo projeto de convivência em paz.

O paradigma da alimentação saudável

A busca pela alimentação saudável é temática preponderante na atualidade. Busca-se, por meio de modelos cada dia mais cientificamente comprovados de combinação de nutrientes, uma alimentação que torne mulheres e homens mais fortes, biologicamente mais adequado. Porém, a padronização de hábitos alimentares em busca de uma cultura alimentar perfeita não afastaria os grupos sociais de importantes heranças culturais ancestrais no cozinhar e no comer?

Ainda que tenhamos níveis cada vez mais altos de identificação de possíveis problemas de contaminação e fortes indicadores de segurança e qualidade alimentar, resultantes de políticas nacionais e internacionais, de acordo com Poulain (2013) existe um sentimento de inquietação crescente entre aqueles que comem. Isto pode se dar pelo excesso de informação mal interpretada ou pela quantidade de escândalos ligados à alimentação, resultando num crescimento de fenômenos de distúrbios alimentares (*id*, *ibid*). Distúrbios estes que muitas vezes se retroalimentam nas próprias convenções sociais, como a obesidade indo de encontro ao culto ao corpo perfeito, sendo que a frustração pela ausência do corpo perfeito leva alguns indivíduos à compulsão alimentar que resulta na obesidade.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

Os alimentos ingeridos transpassam a barreira indivíduo-mundo, passam a fazer parte de seu íntimo com a capacidade de reconstrução e transformação (POULAIN, 2013). Entretanto, esta relação pode ser abalada quando o alimento é visto como um mero fornecedor de nutrientes, quando a alimentação saudável se torna sinônimo de privações, quando o ato de comer deixa de ser momento de integração e passa a ser um momento de contagem de calorias e vitaminas.

Considerando que as características culturais da alimentação são imprescindíveis à progressão das sociedades (PROENÇA, 2010), o culto a uma alimentação saudável equivalente a uma alimentação que não considera todas as dimensões do comer pode tornar-se objeto de alienação. De acordo com Freire (2011a) o alienado busca um mundo inexistente, inautêntico. Desta forma, homens e mulheres acabam por apartar-se de sua cultura, o que impede o processo de conscientização.

A sensação ilusória de segurança é um dos motivos que levam os indivíduos a distúrbios alimentares como a ortorexia nervosa, que se traduz numa obsessividade patológica por uma alimentação saudável (RODRIGUES *et al*, 2017). O desejo de ter o controle total sobre a própria vida e saúde, especialmente para evitar doenças crônicas não transmissíveis ocasionadas pela alimentação inadequada, também pode se refletir em causa para que mulheres e homens sigam padrões de dietas descontínuas e desequilibradas (*id, ibid.*, SÁNCHEZ; MORENO, 2007), em quadros de ortorexia que podem resultar em carências nutricionais. Em outras palavras, além de distanciar os indivíduos de sua cultura e convívio dialógico com a sociedade, caminho da conscientização de seu ser no mundo, a interpretação da alimentação como um processo mecânico de ingestão de alimentos “corretos” afasta os sujeitos de sua história e compromete sua leitura de mundo.

A questão da ortorexia é atualmente tão prevalente nas sociedades ocidentais que reflexiona-se, inclusive, sobre sua incidência dentro dos cursos superiores de nutrição, de onde emergem atores sociais intimamente ligados ao desenvolvimento da cultura alimentar de uma sociedade. Estudos como o de Rodrigues *et al* (2017) apontam para traços de ortorexia nervosa sendo desenvolvidos por mais da metade da amostra de estudantes de nutrição, o que, somado à constatação de inadequação de hábitos alimentares, é avaliado pelos autores como demonstração de uma dicotomia entre teoria e prática em um curso universitário onde as questões da cultura alimentar são plenamente exploradas. Considerando que esta população, quando titulada, passa a atuar diretamente incidindo em hábitos alimentares da sociedade, o quadro exige atenção.

Os limites entre a alimentação saudável e a alienação cultural são tênues. Ao tempo que a separação entre indivíduos e seu meio pode ser causada pela disseminação de dietas desequilibradas e de um comportamento alimentar de exclusão, a promoção de hábitos saudáveis é também de suma importância para a evolução social, especialmente estando a oferta de e produtos ultraprocessados sendo feita de maneira abusiva e pouco explicativa aos consumidores.

O paradigma da alimentação saudável está na compreensão de que alimento e saúde devem

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

ser entendidos de forma holística, considerando todas as dimensões que a determinam e não apenas o aspecto biológico, uma vez que centrar a importância da alimentação somente nas questões biológicas pode levar a comportamentos como a ortorexia (SÁNCHEZ, MORENO 2007). Essa compreensão tende a ser suplantada por um paradigma de alimentação responsável e consciente, onde os aspectos biológicos são levados em conta com respeito às culturas alimentares dos indivíduos, suas formas de produção e tudo que um alimento traz consigo ao ser ingerido por um ser.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cozinhar e o comer, assim como os rituais que envolvem as atividades próprias da cultura alimentar, são comportamentos que despertam interesse porque possibilitam a compreensão da realidade de mulheres e homens nas sociedades, desde seus hábitos cotidianos ao seu potencial de pertencimento.

A comida tem uma linguagem própria, é uma forma de comunicação e, portanto, pode ser uma forma de comunicação não-violenta, especialmente quando a cultura alimentar dos grupos se centra na troca e no diálogo entre crenças e valores, tornando-se instrumento de inclusão.

Diversas práticas de paz ancestrais se dão em torno do alimento, em momentos de alimentação coletiva, a partir da oferta de alimentos etc. Eventualmente estas práticas se traduzem na vida cotidiana contemporânea em pequenas atividades que passam despercebidas, como o compartilhamento de um bolo com os novos vizinhos que se mudam para a casa ao lado, mas permanecem traduzindo o papel fundamental do ato de comer como um fator integrativo das sociedades. Comer é uma atividade integrativa humana.

Com uma experiência alimentar global cada dia mais rica e diversificada, as possibilidades de interpretação da cultura alimentar e gastronômica como fator de coesão social são inúmeras. Entretanto, há que manter-se sempre uma reflexão sobre a invasão cultural que a cultura alimentar globalizada pode representar aos ritos de comer muito próprios de cada grupo, que para além de fazerem parte de sua história constituem sua identidade.

A preocupação com a ligação entre alimentação e saúde é de extrema importância para que as sociedades possam se estruturar adequadamente em torno de uma cultura alimentar adequada e manterem-se informadas sobre como potencializar sua saúde a partir de um comer responsável.

A informação é de extrema importância na defesa das tradições culinárias e gastronômicas, valiosas peças da civilização. Esta questão vem recebendo olhares atentos de muitos segmentos sociais, visto a quantidade de novos títulos que vem sendo oferecidos à população – o Brasil e no mundo – com o intuito de esclarecer relações entre a alimentação e uma vida saudável física e emocionalmente. Assim como a riqueza de culturas alimentares coexistindo é importante para a leitura de mundo de mulheres e homens, é a informação e o conhecimento construído sobre sua

Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

própria atividade alimentar que permite a estes homens e mulheres apropriarem-se de sua cultura alimentar e protagonizarem sua relação com a comida de maneira dialógica, inclusive no que tange a compreensão dos problemas causados por uma alimentação desequilibrada sem que se decaia no extremo oposto da ortorexia.

As escolhas alimentares dos sujeitos falam, elas dizem muito sobre sua história, valores e crenças. Culturas alimentares são traduções de histórias de vida, individuais e coletivas, e quando vistas desta forma tornam-se lugares de reflexão e encontro para homens e mulheres estabelecerem o diálogo que leva à paz (AUTOR 1, 2020). A paz possível é aquela que acontece todo o tempo, enquanto os sujeitos estão sendo e dialogando, construindo em comunhão suas leituras de mundo, o que muitas vezes acontece em torno da mesa, de uma fogueira ou de uma toalha de piquenique.

REFERÊNCIAS

AMON, Denise; MALDAVSKY, David. Introdução à abordagem sociopsicológica da comida como narrativa social: estados da arte. In: VERONESE, Marília V.; GUARESCHI, Pedrinho A. (Orgs.). *Psicologia do cotidiano: Representações Sociais em ação*. Petrópolis: Vozes, 2007, p. 61-87.

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

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. *State of Food Security and Nutrition*. UN: FAO, 2020

FLAMMANG, Janet A. *The taste for civilization: food, politics and civil society*. Illinois: University of Illinois Press, 2009.

FRANZONI, Elisa. *A gastronomia como elemento cultural, simbólico de identidade e meio de integração*. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa. Lisboa, p.74. 2016.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 2011a.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. São Paulo: Paz e Terra, 2011b.

AUTOR 1. *Pedagogia da Paz*. São Paulo: BT Acadêmica, 2020.

LÉVI-STRAUSS, Claude. *Le Cru et le Cuit*. Paris: Plon, 1964.

POULAIN, Jean-Pierre. *Alimentazione, cultura e società*. Bologna: Il Mulino, 2008.

POULAIN, Jean-Pierre. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. 2a ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2013.

PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Alimentação e globalização: algumas reflexões. *Ciência e Cultura*, v.62, n.4, p.43-47, 2010.



Ano V, v.2 2025 | submissão: 27/12/2025 | aceito: 29/12/2025 | publicação: 31/12/2025

RODRIGUES, Barbara Coelho; OLIVEIRA, Georgia Nicoli Souza; SILVA, Emerson Iago Garcia; MESSIAS, Christiane Maria Bazilio de Omena. Risco de Ortorexia Nervosa e o Comportamento Alimentar de Estudantes de Nutrição. *Scientia Plena*, v.13, n.7 , p.1-8, 2017. doi: 10.14808/sci.plena.2017.076501

SÁNCHEZ, Rosario Muñoz; MORENO, Amelia Martínez. Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos transtornos de la conducta alimentaria? *Trastornos de La Conducta Alimentaria*, n.5, p.457-482, 2007.

SILVA, Antonio Carlos Barbosa; SILVA, Marina Coimbra Casadei; OLIVEIRA, Vanessa Érika Rodrigues. Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. *Demetra*, v.10, n.2, p.247-257, 2015.

WOOLLEY, Kaitilin; FISHBACH, Ayelet. A recipe for friendship: similar food consumption promotes trust and cooperation. *Journal of Consumer Psychology*, v.27, n.1, p.1-10, 2017.