

ALIMENTAÇÃO COMO EXPRESSÃO CULTURAL E AFETIVA: A INFLUÊNCIA DO PREPARO NA FORMAÇÃO GUSTATIVA DO INDIVÍDUO

Camilly Vitória Rodrigues Lago¹
Ana Claudia Luz²

RESUMO: A presente pesquisa abordou a influência do preparo culinário na construção da memória afetiva, das preferências gustativas e das relações culturais estabelecidas por meio da alimentação. Partiu-se do seguinte problema de pesquisa: como o modo de preparo dos alimentos pode despertar memórias, afetos e influenciar o gosto das pessoas pelo que comem, revelando a comida como parte da cultura? O estudo teve como objetivo geral analisar como o modo de preparo influencia preferências gustativas, aceitação alimentar e o papel afetivo-cultural das refeições. Como objetivos específicos, buscou-se compreender as relações entre alimentação, memória afetiva e formação do gosto, identificar como as técnicas e escolhas de preparo interferem na percepção sensorial e discutir o papel do cozinhar no fortalecimento de vínculos afetivos e culturais. A metodologia utilizada caracterizou-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos e documentos acadêmicos obtidos em bases de dados como SciELO, Google Scholar e PubMed. Os resultados evidenciaram que o preparo culinário ultrapassa dimensões técnicas, exercendo influência significativa sobre as experiências sensoriais, emocionais e culturais relacionadas à alimentação. Verificou-se que cozinhar e compartilhar refeições contribuem para fortalecimento de vínculos sociais, preservação das tradições culturais e construção da memória afetiva, demonstrando que a alimentação constitui importante expressão de identidade, pertencimento e experiência humana.

Palavras-chave: Alimentação. Memória Afetiva. Preparo Culinário. Cultura Alimentar. Experiência Sensorial.

¹ Graduanda em Gastronomia - Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - Facisa.

² Professora e Orientadora - Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - Facisa.

I INTRODUÇÃO

A alimentação sempre esteve presente na construção das relações humanas, ultrapassando a função biológica de suprimento nutricional e assumindo significados culturais, afetivos e sociais. O ato de comer envolve experiências sensoriais capazes de despertar memórias, emoções e sentimentos de pertencimento, tornando a comida um importante elemento de identidade individual e coletiva. Nesse contexto, diferentes autores destacam que a alimentação está diretamente relacionada às vivências culturais e à maneira como os indivíduos se conectam com suas histórias, tradições e formas de convivência social.

Além disso, o preparo dos alimentos exerce influência significativa sobre a percepção sensorial e sobre a aceitação alimentar. Técnicas culinárias, combinações de ingredientes, aromas e texturas contribuem para transformar o alimento em uma experiência que envolve prazer, memória e afeto. Estudos apontam que o ato de cozinhar não se limita à execução de técnicas gastronômicas, mas também representa uma prática carregada de simbolismos e manifestações culturais, reforçando vínculos familiares e sociais por meio da partilha das refeições.

Nesse cenário, a valorização crescente da praticidade e do consumo acelerado tem provocado mudanças importantes na relação das pessoas com a alimentação. A substituição de preparações tradicionais por alimentos industrializados e refeições rápidas tem reduzido momentos de convivência e enfraquecido aspectos culturais e afetivos historicamente associados ao ato de comer. Como consequência, observa-se um distanciamento das práticas culinárias tradicionais e uma redução das experiências sensoriais relacionadas ao preparo e ao consumo dos alimentos.

Diante dessa perspectiva, levantou-se o seguinte questionamento: como o modo de preparo dos alimentos pode despertar memórias, afetos e influenciar o gosto das pessoas pelo que comem, revelando a comida como parte da cultura? Considerando as transformações contemporâneas nos hábitos alimentares, a problemática torna-se relevante devido ao crescente distanciamento das práticas culinárias tradicionais e à redução das experiências afetivas e culturais associadas à alimentação. Nesse sentido, tornou-se fundamental compreender de que maneira o preparo culinário interfere na construção das experiências emocionais, sensoriais e culturais relacionadas ao ato de comer.

O objetivo geral do trabalho consistiu em analisar como o modo de preparo influencia preferências gustativas, aceitação alimentar e o papel afetivo-cultural das refeições. Para alcançar essa finalidade, buscou-se compreender as relações entre alimentação, memória afetiva e formação do gosto, identificar como as técnicas e escolhas de preparo interferem na percepção sensorial e sistematizar reflexões acerca do papel do cozinhar no fortalecimento de vínculos afetivos e culturais. Essa abordagem permitiu integrar diferentes perspectivas sobre a alimentação, considerando dimensões técnicas, emocionais e socioculturais do ato de comer.

A justificativa para a realização deste estudo baseou-se na necessidade de ampliar a compreensão sobre a alimentação para além de sua função nutricional, reconhecendo-a como prática cultural e afetiva. A valorização do preparo culinário e das experiências sensoriais relacionadas à comida contribui para o fortalecimento das identidades culturais e para a preservação das tradições alimentares. Além disso, compreender as relações entre preparo, prazer e memória pode auxiliar profissionais da gastronomia, educadores alimentares e pesquisadores no desenvolvimento de estratégias voltadas à valorização da cultura alimentar e da experiência do comer.

A metodologia utilizada fundamentou-se em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos, documentos acadêmicos e produções relacionadas à alimentação, cultura e afetividade. As buscas foram realizadas em bases de dados como SciELO, Google Scholar, PubMed e acervos bibliográficos físicos e digitais. Foram utilizados descritores relacionados à memória afetiva, preparo culinário, experiência sensorial, gastronomia e cultura alimentar, possibilitando a seleção de materiais relevantes para a discussão proposta.

As etapas da revisão bibliográfica envolveram o levantamento inicial das produções científicas, a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a leitura crítica dos materiais selecionados e a organização das informações em categorias temáticas relacionadas à cultura, afetividade, prazer e preparo alimentar. Essa sistematização possibilitou identificar padrões, relações e reflexões recorrentes acerca da influência do preparo culinário na construção das experiências alimentares. A categorização temática também contribuiu para integrar diferentes perspectivas teóricas relacionadas à alimentação e à gastronomia.

Como resultado, o estudo apresentou uma análise sobre a influência do preparo alimentar na construção de memórias afetivas, preferências gustativas e relações culturais estabelecidas por meio da comida. Os achados evidenciaram que o ato de cozinhar ultrapassa dimensões técnicas, assumindo papel relevante na formação de vínculos emocionais, na valorização das tradições e na ampliação do prazer alimentar. Dessa forma, a pesquisa contribuiu para fortalecer a compreensão da gastronomia como prática cultural, sensorial e afetiva, associada à construção da identidade e às experiências humanas relacionadas ao comer.

2 METODOLOGIA

A metodologia científica corresponde ao conjunto de procedimentos sistemáticos utilizados para orientar a construção do conhecimento científico, assegurando maior rigor, organização e confiabilidade ao desenvolvimento da pesquisa. Por meio de métodos e técnicas adequadas, torna-se possível analisar fenômenos de maneira crítica e fundamentada, permitindo a interpretação coerente das informações obtidas. Nesse sentido, a definição da metodologia mostra-se essencial para garantir a consistência teórica e a validade dos resultados alcançados ao longo da investigação.

De maneira geral, a metodologia científica organiza etapas e estratégias que possibilitam compreender determinado objeto de estudo a partir de critérios previamente estabelecidos. Essa perspectiva envolve a seleção de abordagens, técnicas de análise e procedimentos de coleta de dados compatíveis com os objetivos da pesquisa, contribuindo para a construção de interpretações fundamentadas sobre o tema investigado. Conforme destacam Gerhardt e Silveira (2009), a metodologia científica permite estruturar o percurso investigativo de forma sistemática, favorecendo a análise crítica e a produção de conhecimento acadêmico.

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica e documental, com abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo. A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar uma compreensão aprofundada das relações entre alimentação, memória afetiva, cultura e preparo culinário, considerando aspectos subjetivos e simbólicos envolvidos no ato de comer. Além disso, a pesquisa exploratória permitiu ampliar o conhecimento acerca da temática, enquanto o caráter descritivo contribuiu para identificar padrões e relações observadas na literatura referente às experiências alimentares e à construção do gosto.

A pesquisa bibliográfica possibilitou reunir e analisar produções científicas relacionadas à alimentação sob perspectivas culturais, afetivas e sensoriais. Esse tipo de investigação permite ao pesquisador estabelecer contato direto com conhecimentos já produzidos, favorecendo reflexões críticas e interpretações fundamentadas sobre o objeto de estudo. Segundo Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa bibliográfica constitui importante instrumento para sistematização do conhecimento científico e aprofundamento teórico acerca de determinado fenômeno.

O estudo foi realizado em âmbito bibliográfico e documental, utilizando materiais disponíveis em bibliotecas físicas e digitais. As buscas ocorreram em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO, Google Scholar, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, além do acervo online e físico da biblioteca da Facisa e de bibliotecas públicas da região. A utilização dessas plataformas permitiu acessar produções nacionais e internacionais relevantes para a temática, ampliando a compreensão sobre alimentação, gastronomia, memória afetiva e experiência sensorial.

A amostra da pesquisa foi composta por livros, artigos científicos, periódicos acadêmicos e documentos relacionados à alimentação sob as dimensões cultural, afetiva e sensorial, totalizando aproximadamente 40 a 80 fontes bibliográficas. Foram selecionadas obras reconhecidas nas áreas de gastronomia, nutrição, cultura alimentar e estudos sociais da alimentação, priorizando materiais que abordassem técnicas de preparo, experiências afetivas associadas ao comer e relações entre sabor, memória e aceitação alimentar. Essa seleção possibilitou construir uma fundamentação teórica ampla e coerente com os objetivos propostos pelo estudo.

Os critérios de inclusão contemplaram materiais publicados em português, inglês e espanhol, que apresentassem relevância científica e abordassem diretamente aspectos relacionados ao preparo culinário, à afetividade, à cultura alimentar e às experiências sensoriais vinculadas ao ato de comer. Por outro lado, foram excluídos materiais sem relação direta com a temática proposta, estudos com informações não verificáveis e publicações que não apresentassem fundamentação acadêmica consistente. Essa delimitação contribuiu para garantir maior qualidade e confiabilidade às informações analisadas ao longo da pesquisa.

A coleta de dados ocorreu por meio de análise documental e revisão bibliográfica sistemática, envolvendo leitura crítica e interpretação qualitativa das fontes selecionadas. Inicialmente, realizou-se o levantamento e a catalogação das obras de acordo com categorias

temáticas previamente definidas, como cultura alimentar, memória afetiva, prazer alimentar e preparo culinário. Em seguida, os materiais foram analisados detalhadamente, buscando identificar relações, reflexões e padrões recorrentes sobre a influência do preparo na experiência emocional e sensorial do alimento.

A análise das informações foi realizada por meio da técnica de análise temática, permitindo organizar os conteúdos em categorias interpretativas relacionadas aos objetivos da pesquisa. Durante esse processo, foram registradas informações relevantes, incluindo citações diretas e indiretas que contribuíram para a fundamentação teórica do estudo. Conforme Prodanov e Freitas (2013), a análise qualitativa possibilita compreender fenômenos subjetivos e interpretar significados presentes nos discursos e produções analisadas, favorecendo uma leitura aprofundada das experiências humanas.

A busca bibliográfica foi orientada por palavras-chave como “alimentação cultural”, “memória afetiva”, “experiência sensorial”, “preparo culinário”, “gastronomia”, “afetividade” e “comida”. A utilização desses descritores possibilitou localizar estudos voltados à compreensão das relações entre preparo, prazer alimentar, construção do gosto e vínculos emocionais estabelecidos por meio da alimentação. Dessa forma, a metodologia adotada permitiu integrar aspectos técnicos, culturais e afetivos da gastronomia, contribuindo para uma análise ampla sobre o papel da alimentação na experiência humana.

3 REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA: ALIMENTAÇÃO, MEMÓRIA AFETIVA E CONSTRUÇÃO DO GOSTO

3.1 Panorama histórico da alimentação no contexto mundial

A alimentação humana, enquanto prática indispensável à sobrevivência, ultrapassa a simples função biológica de fornecer energia ao organismo. Desde os primeiros agrupamentos humanos, o ato de comer esteve relacionado à organização social, aos modos de vida e às formas de interação entre os indivíduos. Ao longo da história, os hábitos alimentares foram sendo modificados conforme transformações ambientais, tecnológicas, econômicas e culturais, revelando que a alimentação acompanha diretamente a evolução das sociedades. Dessa forma, compreender a trajetória histórica da comida significa compreender também a construção das experiências culturais e sensoriais humanas.

Em um primeiro momento, durante o período Paleolítico, os grupos humanos dependiam essencialmente da caça, da pesca e da coleta de frutos, raízes e sementes para sobreviver. Esse modelo de subsistência exigia constante deslocamento e um profundo conhecimento da natureza, dos ciclos climáticos e das espécies disponíveis em cada região. Conforme destaca Abreu (2001), os primeiros homens passaram milênios percorrendo diferentes territórios em busca de alimentos, estabelecendo uma relação direta entre sobrevivência e adaptação ambiental. Nesse contexto, a alimentação possuía caráter estritamente funcional, embora já estivesse vinculada às primeiras experiências coletivas e à divisão de tarefas.

Com o passar do tempo, a chamada Revolução Neolítica marcou uma transformação decisiva na história da alimentação humana. Com o desenvolvimento da agricultura e da domesticação de animais, os grupos humanos passaram gradativamente do nomadismo para o sedentarismo, formando aldeias permanentes e ampliando a capacidade de produção de alimentos. Esse processo possibilitou o surgimento de excedentes alimentares, favorecendo o crescimento populacional, a divisão social do trabalho e o aparecimento das primeiras organizações urbanas. Além disso, o domínio do cultivo e das técnicas de armazenamento alterou profundamente a relação do homem com o alimento, permitindo maior estabilidade alimentar e novas formas de preparo culinário (CHILDE, 1956; DIAMOND, 1999).

Na sequência desse processo histórico, com o surgimento das primeiras civilizações organizadas, como Egito, Mesopotâmia, Índia e China, a alimentação passou a assumir significados religiosos, sociais e simbólicos mais evidentes. Nessas sociedades, os alimentos eram utilizados não apenas para nutrição, mas também em rituais, celebrações e demonstrações de poder político e econômico. Segundo Fischler (1995), as práticas alimentares refletiam diretamente a hierarquia social e os sistemas culturais de cada povo. No Egito Antigo, por exemplo, o consumo de determinados alimentos variava conforme a posição social, enquanto banquetes e festividades reforçavam vínculos comunitários e religiosos.

De forma semelhante, na Grécia e em Roma, a alimentação adquiriu forte dimensão cultural e filosófica. Os banquetes eram considerados espaços de convivência política, social e intelectual, nos quais o alimento representava refinamento, status e civilidade. As técnicas culinárias tornaram-se mais elaboradas, incorporando ervas, especiarias e métodos sofisticados de preparo. De acordo com Montanari (2018), o desenvolvimento gastronômico dessas

civilizações demonstra que o prazer de comer começou a ser valorizado como experiência estética e sensorial, ultrapassando a ideia de alimentação meramente utilitária.

Séculos depois, durante a Idade Média, os hábitos alimentares europeus sofreram influência direta da Igreja Católica e das estruturas feudais. A alimentação passou a obedecer períodos específicos de jejum, restrições religiosas e regras relacionadas ao consumo de carne. As classes populares mantinham dietas baseadas principalmente em cereais, legumes e preparações simples, enquanto a nobreza consumia alimentos mais variados e condimentados. Conforme Flandrin e Montanari (2018), o comércio com o Oriente intensificou a chegada de especiarias e novos ingredientes à Europa, modificando gradualmente os padrões culinários da época.

Posteriormente, com o Renascimento e a expansão marítima europeia, ocorreu um dos processos mais transformadores da história alimentar mundial: a circulação global de alimentos entre continentes. A chamada “Troca Colombiana” possibilitou a introdução de ingredientes americanos na Europa, como milho, batata, tomate e cacau, ao mesmo tempo em que trigo, café, gado e cana-de-açúcar foram levados para as Américas. Segundo Crosby (1972), essa circulação alterou profundamente economias, sistemas agrícolas e hábitos alimentares em escala global, criando novas possibilidades culinárias e ampliando o repertório gustativo das populações.

Já no contexto da Revolução Industrial, iniciada no século XVIII, ocorreram mudanças significativas na produção e no consumo alimentar. O desenvolvimento de técnicas de conservação, refrigeração e industrialização aumentou a disponibilidade e a distribuição de alimentos, favorecendo a urbanização e modificando o cotidiano das famílias. Contudo, essas transformações também contribuíram para o distanciamento entre as pessoas e o preparo doméstico dos alimentos. Fischler (1995) observa que a industrialização alterou a relação afetiva e cultural com a comida, favorecendo práticas alimentares mais rápidas e menos vinculadas às tradições culinárias familiares.

Ao longo do século XX, a globalização intensificou ainda mais a padronização alimentar, impulsionando o consumo de produtos ultraprocessados, fast food e refeições industrializadas. Esse fenômeno reduziu o espaço das cozinhas tradicionais e modificou hábitos alimentares em diferentes partes do mundo. Paralelamente, surgiram preocupações relacionadas ao aumento de doenças crônicas associadas aos novos padrões de consumo alimentar, como obesidade,

hipertensão e diabetes. Nesse cenário, autores como Pollan (2008) passaram a defender uma retomada da alimentação baseada em ingredientes naturais e preparações caseiras.

Nos dias atuais, movimentos voltados à valorização da cultura alimentar local, da sustentabilidade e da gastronomia tradicional ganharam destaque em diversos países. Iniciativas como o slow food defendem o resgate de práticas culinárias regionais, o consumo consciente e a preservação das identidades alimentares. Petrini (2003) argumenta que cozinhar e compartilhar alimentos tradicionais representa uma forma de resistência cultural diante da homogeneização alimentar promovida pela globalização. Assim, a alimentação contemporânea passa a ser compreendida não apenas como necessidade biológica, mas como expressão de memória, pertencimento e identidade cultural.

Diante desse percurso histórico, torna-se evidente que a alimentação sempre esteve relacionada às formas de organização social, às experiências culturais e às transformações humanas. Os modos de preparo, os ingredientes disponíveis e as práticas culinárias moldaram gostos, preferências e experiências sensoriais ao longo do tempo. Dessa forma, compreender a evolução histórica da alimentação contribui para analisar como o preparo culinário influencia a construção da memória afetiva, da aceitação alimentar e da formação gustativa dos indivíduos, aspectos centrais desta pesquisa.

3.2 A construção histórica da culinária brasileira e suas dimensões culturais

A história da alimentação brasileira caracteriza-se por intensos processos de miscigenação cultural, social e culinária, que transformaram o país em um dos territórios gastronômicos mais diversificados do mundo. Os hábitos alimentares desenvolvidos no Brasil refletem encontros históricos entre povos indígenas, africanos e europeus, responsáveis por introduzir ingredientes, técnicas e práticas culinárias distintas. Nesse sentido, a culinária nacional não representa apenas um conjunto de receitas, mas a expressão de experiências históricas, afetivas e identitárias construídas ao longo dos séculos.

Antes mesmo da chegada dos portugueses, os povos indígenas já possuíam sistemas alimentares complexos e profundamente adaptados às condições ambientais do território brasileiro. A mandioca ocupava posição central na alimentação, sendo utilizada na produção de farinha, beiju, tapioca e diversos outros preparos. Além disso, milho, peixes, frutas nativas e raízes integravam uma dieta rica e diversificada. Segundo Cascudo (2004), a culinária indígena

estabeleceu as bases da alimentação brasileira, especialmente no que se refere ao uso da mandioca e às técnicas tradicionais de preparo.

Com a colonização portuguesa, novos ingredientes e hábitos alimentares passaram a integrar o cotidiano da colônia. Produtos como trigo, arroz, azeite, carnes salgadas e açúcar começaram a compor a alimentação brasileira, misturando-se aos alimentos indígenas já consumidos. Freyre (2003) afirma que o açúcar desempenhou papel central na formação econômica e cultural do Brasil colonial, influenciando não apenas a produção agrícola, mas também os hábitos culinários e as práticas sociais relacionadas ao alimento.

Somando-se à influência portuguesa, a presença africana foi igualmente determinante para a formação da culinária nacional. Os povos africanos escravizados trouxeram conhecimentos culinários relacionados ao uso do dendê, das pimentas, dos métodos de fritura e da combinação intensa de sabores e aromas. Pratos como acarajé, vatapá, moqueca e abará demonstram a permanência dessas influências na gastronomia brasileira contemporânea. Conforme destaca Dória (2014), a cozinha africana no Brasil ultrapassou a introdução de ingredientes, contribuindo para a formação de uma identidade gustativa marcada pela intensidade sensorial e pelo caráter afetivo da comida.

Ao longo dos séculos, cada região brasileira desenvolveu características culinárias próprias, adaptando ingredientes locais às heranças culturais recebidas. No Norte, a mandioca, os pescados e os ingredientes amazônicos predominam nas preparações. No Nordeste, o uso do coco, do dendê e das especiarias evidencia a forte influência africana. Já no Sul e Sudeste, preparações derivadas da imigração europeia passaram a integrar os hábitos alimentares regionais. Assim, essa diversidade demonstra que a alimentação brasileira é resultado de constantes processos de adaptação, criatividade e troca cultural.

Já no século XX, as transformações urbanas e industriais alteraram significativamente os hábitos alimentares da população brasileira. O crescimento das cidades, a inserção da mulher no mercado de trabalho e a expansão dos alimentos industrializados reduziram o tempo destinado ao preparo doméstico das refeições. Segundo Monteiro (2010), esse processo favoreceu o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, modificando padrões alimentares tradicionais e reduzindo a presença de preparações caseiras na rotina das famílias.

Em resposta a essas mudanças, movimentos contemporâneos voltados à valorização da gastronomia regional e da culinária afetiva passaram a ganhar força no Brasil. Chefs,

pesquisadores e estudiosos da alimentação têm defendido o resgate de ingredientes locais, técnicas tradicionais e práticas culinárias familiares como formas de preservação cultural. Holanda (2017) destaca que cozinhar representa um gesto de cuidado e pertencimento, capaz de fortalecer vínculos afetivos e preservar memórias familiares por meio da comida.

Nesse cenário, a culinária brasileira revela-se como espaço de memória, identidade e construção sensorial. Os modos de preparo transmitidos entre gerações participam diretamente da formação do gosto e das preferências alimentares, demonstrando que o alimento ultrapassa a função nutritiva e assume papel afetivo e cultural. Assim, compreender a trajetória histórica da alimentação no Brasil torna-se fundamental para analisar como o preparo culinário influencia experiências gustativas, relações emocionais e processos de aceitação alimentar, aspectos centrais para esta investigação.

3.3 Alimentação como experiência cultural, afetiva e sensorial

A alimentação pode ser compreendida como um fenômeno que ultrapassa a função biológica de fornecer nutrientes ao organismo. Comer envolve experiências culturais, emocionais, sociais e simbólicas que acompanham o indivíduo ao longo da vida, influenciando suas preferências, hábitos e memórias. O ato de preparar e compartilhar alimentos participa diretamente da construção das relações humanas, tornando a comida uma forma de expressão cultural e afetiva. Dessa maneira, discutir alimentação implica reconhecer que o alimento carrega significados que vão além de sua composição nutricional.

Sob essa perspectiva, Brillat-Savarin (1995) afirma que a gastronomia participa de todas as etapas da vida humana, desde o nascimento até os momentos finais da existência. Para o autor, o prazer relacionado à comida integra experiências emocionais e sociais fundamentais, influenciando comportamentos, relações e modos de viver. Essa perspectiva evidencia que a alimentação não pode ser reduzida a uma necessidade fisiológica, pois envolve também sensações, desejos, lembranças e experiências construídas socialmente. Assim, o preparo culinário assume papel relevante na formação do prazer alimentar e na valorização das refeições.

Além das experiências individuais, a alimentação pode ser entendida como uma prática socialmente construída, determinada por fatores históricos, culturais, econômicos e religiosos. Cada sociedade estabelece regras, costumes e significados específicos relacionados ao ato de comer, definindo o que deve ser consumido, em quais ocasiões e de que maneira os alimentos

devem ser preparados. Essas práticas variam conforme o contexto cultural e ajudam a construir identidades coletivas e sentimentos de pertencimento. Dessa forma, os hábitos alimentares revelam aspectos importantes da organização social e da história de diferentes povos.

Nessa lógica, Flandrin e Montanari (2018) destacam que os costumes alimentares funcionam como marcadores culturais, capazes de distinguir grupos sociais e expressar tradições compartilhadas. O alimento, nesse sentido, torna-se um elemento de representação cultural, carregando símbolos, crenças e valores transmitidos entre gerações. Além disso, os autores afirmam que as técnicas culinárias participam diretamente da construção dessas identidades, já que diferentes formas de preparo influenciam a percepção do sabor e a valorização dos alimentos. Assim, cozinhar passa a representar não apenas uma atividade prática, mas também uma forma de preservação cultural.

No Brasil, a alimentação revela intensamente essa dimensão identitária e simbólica. A mistura entre influências indígenas, africanas e europeias produziu uma culinária marcada pela diversidade de ingredientes, sabores e modos de preparo. Pratos regionais, receitas familiares e técnicas tradicionais permanecem associados à memória coletiva e aos vínculos afetivos estabelecidos ao redor da mesa. Dessa maneira, o alimento assume papel importante na preservação das tradições culturais e na construção das experiências emocionais relacionadas ao comer.

Ao abordar essa temática, Cascudo (2004) afirma que a culinária brasileira representa um reflexo direto da pluralidade cultural do país, resultado de sucessivos encontros históricos e adaptações culinárias. Para o autor, cada ingrediente e cada técnica de preparo carregam influências sociais e culturais que ajudam a explicar os hábitos alimentares contemporâneos. Além disso, a transmissão de receitas entre gerações contribui para preservar memórias e fortalecer sentimentos de identidade cultural. Nesse sentido, cozinhar também se torna um instrumento de continuidade histórica e afetiva.

Outro aspecto relevante relacionado à alimentação refere-se à memória afetiva construída por meio das experiências culinárias. Aromas, sabores e preparações específicas possuem a capacidade de despertar lembranças e emoções associadas a pessoas, lugares e momentos vividos. Muitas vezes, determinados pratos tornam-se símbolos de conforto, pertencimento e cuidado, permanecendo ligados às experiências familiares e às relações

emocionais desenvolvidas ao longo da vida. Assim, a alimentação participa diretamente da construção das memórias individuais e coletivas.

Em complemento, Holanda (2017) destaca que cozinhar e oferecer comida representam formas silenciosas de afeto, capazes de fortalecer vínculos familiares e comunitários. Segundo a autora, o alimento carrega emoções e histórias que permanecem associadas às experiências vividas ao redor da mesa. Essa dimensão afetiva explica por que certos sabores despertam sentimentos tão intensos e por que determinadas receitas mantêm grande valor emocional mesmo após muitos anos. Dessa forma, o preparo culinário participa da formação da memória emocional relacionada à alimentação.

Além da dimensão cultural e afetiva, a alimentação envolve experiências sensoriais complexas que influenciam diretamente a aceitação dos alimentos e a formação do gosto. Elementos como aroma, textura, temperatura, aparência e sabor participam da percepção gustativa e contribuem para tornar a refeição prazerosa ou desagradável. O modo de preparo interfere significativamente nesses aspectos, já que diferentes técnicas culinárias alteram as características sensoriais dos ingredientes. Assim, cozinhar não representa apenas transformar alimentos, mas também construir experiências sensoriais.

Nesse contexto, Galvão (2021) afirma que o preparo culinário modifica profundamente a percepção sensorial dos alimentos, influenciando diretamente o prazer e a aceitação alimentar. Técnicas como assar, fritar, cozinhar ou grelhar alteram textura, aroma e sabor, criando diferentes experiências gustativas para o consumidor. Segundo a autora, a criatividade no preparo também contribui para ampliar o repertório alimentar e favorecer a aceitação de ingredientes antes rejeitados. Portanto, o modo de preparo participa ativamente da construção das preferências alimentares individuais.

Outro elemento importante relacionado ao conceito de alimentação é sua relação com saúde e qualidade de vida. Embora os aspectos culturais e afetivos sejam fundamentais, a função nutricional dos alimentos continua sendo indispensável para a manutenção do organismo. A alimentação equilibrada contribui para prevenção de doenças, desenvolvimento corporal e bem-estar físico e mental. Dessa forma, compreender a alimentação exige integrar tanto seus aspectos biológicos quanto suas dimensões simbólicas e emocionais.

Sob esse enfoque, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) define alimentação saudável como aquela capaz de fornecer nutrientes adequados em quantidade e qualidade

suficientes para manutenção das funções vitais do organismo. Entretanto, a promoção da saúde alimentar não depende apenas da composição nutricional dos alimentos, mas também das práticas culturais e dos hábitos construídos socialmente. Assim, reconhecer a dimensão afetiva e cultural da alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais conscientes e equilibrados.

Diante dessas reflexões, percebe-se que a alimentação constitui um fenômeno multifacetado, formado pela interação entre fatores biológicos, culturais, emocionais e sensoriais. O preparo culinário ocupa posição central nesse processo, pois influencia diretamente a construção do gosto, das memórias afetivas e da aceitação alimentar. Apesar disso, ainda existem poucas discussões aprofundadas sobre como as técnicas culinárias participam da formação gustativa e da relação emocional com a comida. Essa lacuna evidencia a relevância do presente estudo, que busca compreender de que maneira o preparo dos alimentos interfere na experiência sensorial, afetiva e cultural do ato de comer.

3.4 Características da alimentação e a influência do preparo na formação do gosto

A alimentação humana apresenta características que vão além da ingestão de nutrientes necessários à sobrevivência. Comer envolve escolhas, hábitos, tradições e experiências construídas socialmente ao longo do tempo, refletindo valores culturais, afetivos e sensoriais presentes em diferentes sociedades. Os alimentos não são consumidos apenas por sua função biológica, mas também pelos significados emocionais e simbólicos atribuídos a eles. Nesse contexto, o preparo culinário exerce papel fundamental na forma como os indivíduos percebem, aceitam e valorizam determinados sabores.

Entre as principais características da alimentação está sua diversidade cultural. Cada povo desenvolve hábitos alimentares específicos conforme suas condições ambientais, históricas e sociais, criando diferentes modos de preparo e combinações de ingredientes. Essa variedade culinária permite que a alimentação funcione como expressão de identidade cultural e memória coletiva. Além disso, os costumes alimentares ajudam a preservar tradições e fortalecer vínculos sociais construídos em torno das refeições.

Ao discutir essas práticas, Flandrin e Montanari (2018) afirmam que os hábitos alimentares constituem práticas culturais que revelam modos de vida, relações sociais e processos históricos de diferentes sociedades. Os autores destacam que os alimentos carregam

símbolos e significados que ultrapassam a função nutricional, participando da construção da identidade dos grupos humanos. Dessa forma, cozinhar e compartilhar refeições tornam-se práticas sociais que fortalecem sentimentos de pertencimento e continuidade cultural.

Outra característica importante da alimentação refere-se à influência do preparo culinário sobre a percepção sensorial dos alimentos. Técnicas de cocção, temperos, cortes e combinações de ingredientes modificam textura, aroma, temperatura e sabor, alterando diretamente a experiência gustativa do indivíduo. Assim, um mesmo alimento pode ser aceito ou rejeitado dependendo da forma como é preparado. Essa relação demonstra que o gosto não é completamente inato, mas construído a partir das experiências alimentares vividas ao longo da vida.

Em consonância com essa ideia, Galvão (2021) afirma que a técnica culinária transforma profundamente a experiência sensorial associada ao alimento, influenciando a aceitação e o prazer alimentar. Segundo a autora, métodos de preparo adequados podem tornar ingredientes considerados simples ou pouco apreciados em preparações altamente valorizadas do ponto de vista gustativo. Além disso, a criatividade culinária amplia as possibilidades sensoriais da alimentação, permitindo novas formas de experimentar sabores, aromas e texturas.

Além disso, a alimentação possui forte dimensão ritualística e simbólica. Festas, celebrações religiosas, encontros familiares e datas comemorativas frequentemente envolvem preparações específicas, associadas a memórias e sentimentos compartilhados. Essas práticas fazem com que determinados alimentos sejam vinculados a experiências emocionais marcantes, reforçando a relação entre comida, pertencimento e afeto. Assim, o alimento passa a representar não apenas sustento, mas também memória e conexão social.

Ao tratar da dimensão afetiva da comida, Holanda (2017) ressalta que o preparo e o compartilhamento das refeições criam memórias afetivas capazes de fortalecer laços familiares e comunitários. Para a autora, aromas e sabores possuem grande capacidade de despertar lembranças emocionais relacionadas à infância, às tradições familiares e aos momentos de convivência. Dessa forma, cozinhar torna-se um gesto de cuidado e afeto, transformando a refeição em experiência emocional significativa.

Outra característica relevante da alimentação é sua transmissão intergeracional. Receitas, técnicas culinárias e modos de preparo são frequentemente ensinados entre familiares, preservando conhecimentos tradicionais e fortalecendo identidades culturais. Esse processo

influencia diretamente a formação do gosto, já que muitos hábitos alimentares são aprendidos desde a infância por meio das experiências domésticas. Assim, as preferências gustativas costumam estar relacionadas às práticas culinárias vivenciadas no ambiente familiar.

Sobre esse aspecto, Meneghetti (2003) destaca que a transmissão de saberes culinários entre gerações contribui para preservar tradições culturais e construir vínculos afetivos relacionados à comida. Segundo o autor, receitas familiares funcionam como instrumentos de memória cultural, mantendo vivas experiências e histórias compartilhadas. Nesse sentido, o preparo culinário assume função educativa e identitária, influenciando diretamente a relação emocional das pessoas com determinados alimentos.

Além das tradições, a alimentação caracteriza-se também por processos constantes de inovação e adaptação. Novos ingredientes, técnicas modernas e influências culturais externas são incorporados continuamente às práticas culinárias, ampliando as possibilidades sensoriais e gastronômicas. Essas transformações permitem que o paladar seja constantemente reconstruído, favorecendo a aceitação de novos sabores e experiências alimentares. Portanto, o gosto pode ser entendido como resultado de vivências culturais e sensoriais acumuladas ao longo da vida.

Ao analisar essa dinâmica, Fernández-Armesto (2002) argumenta que a história da alimentação humana é marcada pela capacidade de adaptação e criatividade culinária das sociedades. O autor ressalta que a incorporação de novos ingredientes e técnicas permitiu ampliar repertórios gustativos e transformar profundamente hábitos alimentares em diferentes contextos históricos. Dessa forma, cozinhar representa também um processo de experimentação e construção cultural do prazer alimentar.

Por fim, a alimentação apresenta uma importante dimensão sensorial e emocional, relacionada diretamente ao prazer de comer. O ato de se alimentar mobiliza sentidos como paladar, olfato e visão, produzindo experiências capazes de gerar conforto, satisfação e bem-estar. Quando determinados alimentos são associados a experiências positivas, eles tendem a ocupar espaço afetivo significativo na memória do indivíduo. Assim, comer torna-se também uma experiência emocional profundamente marcada pelas vivências pessoais.

Corroborando essa perspectiva, Brillat-Savarin (1995) afirma que o prazer da mesa participa intensamente da vida humana, influenciando comportamentos, emoções e relações sociais. Para o autor, o alimento desperta sensações que ultrapassam o aspecto fisiológico,

conectando-se ao prazer, à convivência e à memória afetiva. Essa perspectiva reforça a ideia de que a alimentação envolve experiências complexas e subjetivas, construídas socialmente ao longo da vida.

Diante disso, torna-se evidente que a alimentação possui características biológicas, culturais, afetivas e sensoriais profundamente interligadas. O preparo culinário participa diretamente da formação do gosto, da construção das memórias emocionais e da aceitação alimentar, demonstrando que cozinhar representa muito mais do que transformar ingredientes em refeições. Apesar dessa relevância, ainda existem poucas investigações voltadas especificamente à relação entre técnicas de preparo, memória afetiva e formação gustativa. Assim, compreender essa articulação constitui uma contribuição importante para ampliar os estudos sobre alimentação, cultura e experiência sensorial.

4 REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE PREPARO CULINÁRIO, MEMÓRIA AFETIVA E CONSTRUÇÃO DO GOSTO

A análise da literatura permitiu compreender que a alimentação ultrapassa significativamente sua função biológica, constituindo-se como prática social, cultural, afetiva e sensorial profundamente relacionada às experiências humanas. Os estudos analisados evidenciaram que o ato de cozinhar e compartilhar refeições participa diretamente da construção das memórias afetivas, da formação do gosto e do fortalecimento dos vínculos sociais. Dessa maneira, a comida passa a representar não apenas fonte de nutrição, mas também elemento de identidade, pertencimento e expressão cultural.

Ao longo das discussões desenvolvidas neste estudo, verificou-se que os hábitos alimentares são construídos historicamente e influenciados por fatores culturais, econômicos, familiares e emocionais. Desde os primeiros agrupamentos humanos, a alimentação esteve associada à convivência coletiva, à organização social e às formas de interação entre os indivíduos. Com o passar do tempo, diferentes sociedades passaram a atribuir significados simbólicos aos alimentos e aos modos de preparo, transformando o ato de comer em importante manifestação cultural. Conforme destaca Flandrin e Montanari (2018), os hábitos alimentares refletem diretamente os processos históricos e as relações sociais estabelecidas em cada sociedade.

Nesse percurso histórico, observou-se que a culinária brasileira apresenta forte influência dos processos de miscigenação cultural que marcaram a formação do país. A

integração entre tradições indígenas, africanas e europeias contribuiu para a construção de uma gastronomia diversificada, marcada por sabores, ingredientes e técnicas culinárias específicas. Além disso, os estudos demonstraram que muitos preparos tradicionais permanecem associados à memória familiar e às experiências afetivas construídas ao redor da mesa, fortalecendo a relação entre alimentação, identidade cultural e pertencimento social.

De acordo com Cascudo (2004), a culinária brasileira representa uma das principais expressões da diversidade cultural do país, preservando influências históricas transmitidas entre gerações. Para o autor, os modos de preparo e os ingredientes utilizados nas diferentes regiões brasileiras demonstram como a comida participa da construção da memória coletiva e da identidade cultural dos indivíduos.

Outro aspecto relevante identificado na literatura refere-se à influência do preparo culinário sobre a percepção sensorial dos alimentos. Técnicas de cocção, utilização de temperos, combinação de ingredientes e formas de apresentação modificam textura, aroma, sabor e aparência das preparações, interferindo diretamente na aceitação alimentar e na construção das preferências gustativas. Assim, verificou-se que o gosto não depende exclusivamente de fatores biológicos, mas também das experiências alimentares vivenciadas pelos indivíduos ao longo da vida.

Nesse sentido, Galvão (2021) afirma que o preparo culinário possui influência direta sobre a experiência sensorial associada à alimentação. Segundo a autora, diferentes técnicas gastronômicas são capazes de modificar profundamente as características sensoriais dos alimentos, favorecendo experiências gustativas mais prazerosas e contribuindo para ampliação da aceitação alimentar.

Além da dimensão sensorial, os estudos analisados reforçaram a importância da memória afetiva relacionada à alimentação. Aromas e sabores específicos demonstraram grande capacidade de despertar lembranças associadas à infância, às tradições familiares e aos momentos de convivência social. Nesse sentido, cozinhar e compartilhar refeições foram compreendidos como práticas capazes de fortalecer vínculos emocionais e preservar experiências significativas transmitidas entre gerações. Dessa forma, a comida revela-se como importante instrumento de construção emocional e cultural.

Sob essa perspectiva, Holanda (2017) destaca que cozinhar representa um gesto de cuidado e afeto, capaz de fortalecer relações familiares e sociais. A autora ressalta que

determinadas receitas e sabores permanecem associados às experiências emocionais vividas ao longo da vida, contribuindo para construção da memória afetiva relacionada à alimentação.

A literatura também evidenciou que o preparo culinário possui papel importante na transmissão intergeracional de saberes e tradições alimentares. Receitas familiares, modos de preparo e hábitos culinários são frequentemente ensinados entre diferentes gerações, contribuindo para preservação da identidade cultural e continuidade das práticas alimentares tradicionais. Assim, verificou-se que cozinhar representa não apenas uma atividade técnica, mas também um processo educativo e afetivo relacionado à manutenção da memória coletiva.

Segundo Meneghetti (2003), a transmissão de conhecimentos culinários entre gerações favorece a preservação das tradições culturais e fortalece os vínculos afetivos estabelecidos em torno da alimentação. Para o autor, receitas familiares funcionam como instrumentos de memória e continuidade histórica, permitindo que experiências culturais sejam preservadas ao longo do tempo.

Entretanto, os estudos analisados demonstraram que as transformações contemporâneas nos hábitos alimentares vêm modificando significativamente a relação das pessoas com a comida. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, refeições rápidas e produtos industrializados reduziu o tempo destinado ao preparo doméstico e enfraqueceu práticas culinárias tradicionalmente associadas ao convívio familiar. Como consequência, observou-se um distanciamento progressivo das experiências sensoriais e afetivas relacionadas ao ato de cozinhar.

Conforme observa Fischler (1995), a industrialização da alimentação alterou profundamente a relação cultural e emocional estabelecida com a comida. O autor destaca que a praticidade e o consumo acelerado favoreceram o enfraquecimento das tradições culinárias e reduziram momentos coletivos associados ao preparo e ao compartilhamento das refeições.

Diante dessa realidade, diferentes autores passaram a defender a valorização da culinária afetiva, das preparações caseiras e da preservação das tradições alimentares como estratégias importantes para fortalecimento cultural e promoção da saúde. Movimentos voltados ao consumo consciente e ao resgate das cozinhas tradicionais evidenciam a preocupação contemporânea com a perda das identidades alimentares e com a padronização dos hábitos de consumo. Dessa maneira, cozinhar passa a ser compreendido também como forma de resistência cultural diante das transformações impostas pela globalização alimentar.

Nesse contexto, Petrini (2003) argumenta que a valorização das práticas culinárias tradicionais representa importante estratégia de preservação cultural e fortalecimento das identidades alimentares locais. Para o autor, cozinhar e compartilhar alimentos tradicionais permite preservar experiências culturais ameaçadas pelos padrões alimentares industrializados.

Outro ponto importante observado durante a análise dos resultados refere-se à relação entre alimentação e qualidade de vida. Embora os aspectos culturais e emocionais sejam fundamentais, a literatura reforçou que hábitos alimentares equilibrados continuam sendo indispensáveis para manutenção da saúde física e mental. Nesse contexto, verificou-se que práticas culinárias baseadas em alimentos naturais e preparações caseiras contribuem não apenas para experiências afetivas positivas, mas também para promoção de uma alimentação mais saudável e consciente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) destaca que a alimentação saudável deve considerar não apenas os aspectos nutricionais dos alimentos, mas também fatores culturais, sociais e comportamentais relacionados ao ato de comer. Assim, a valorização de preparações naturais e práticas culinárias conscientes contribui para promoção da saúde integral e melhoria da qualidade de vida.

Ademais, os estudos analisados permitiram compreender que a alimentação constitui um fenômeno complexo e multifatorial, formado pela interação entre dimensões biológicas, culturais, emocionais e sociais. O preparo culinário ocupa posição central nesse processo, pois influencia diretamente o prazer alimentar, a aceitação dos alimentos e a construção das experiências gustativas. Assim, o ato de cozinhar revela-se como prática que integra memória, identidade, cultura e experiência sensorial.

Outro aspecto relevante identificado ao longo da pesquisa refere-se à necessidade de ampliação das discussões científicas relacionadas à alimentação afetiva e à construção do gosto. Apesar do crescente interesse acadêmico sobre cultura alimentar e experiências sensoriais, ainda existem limitações quanto às investigações específicas sobre os impactos emocionais e culturais do preparo culinário nas escolhas alimentares contemporâneas. Dessa forma, novas pesquisas poderão contribuir para aprofundamento teórico e fortalecimento das discussões sobre alimentação e subjetividade.

Por fim, conclui-se que a alimentação deve ser compreendida como prática humana que ultrapassa amplamente a função nutricional. O preparo culinário demonstrou exercer influência

significativa sobre memória afetiva, formação gustativa, aceitação alimentar e construção das identidades culturais. Assim, cozinhar e compartilhar refeições representam experiências capazes de fortalecer vínculos emocionais, preservar tradições e promover experiências sensoriais marcadas pelo afeto e pelo pertencimento. Conforme Brillat-Savarin (1995), o prazer associado à alimentação participa diretamente da construção das relações humanas e das experiências emocionais vivenciadas ao longo da vida. Dessa maneira, valorizar a culinária e os processos envolvidos no preparo dos alimentos torna-se fundamental para preservação cultural, promoção da saúde e fortalecimento das relações humanas.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa permitiu compreender que a alimentação ultrapassa sua função biológica, constituindo-se como prática cultural, afetiva, social e sensorial diretamente relacionada às experiências humanas. Ao longo do estudo, verificou-se que o ato de cozinhar e compartilhar refeições participa da construção das memórias afetivas, da formação do gosto e da preservação das identidades culturais. Dessa maneira, tornou-se possível reconhecer que o preparo culinário influencia diretamente a forma como os indivíduos percebem, aceitam e se relacionam emocionalmente com os alimentos.

Nesse contexto, o problema que norteou a pesquisa foi plenamente respondido ao demonstrar que o modo de preparo dos alimentos possui capacidade de despertar memórias, afetos e influenciar o gosto das pessoas pelo que comem, revelando a comida como importante manifestação cultural. Os estudos analisados evidenciaram que aromas, sabores, texturas e técnicas culinárias despertam experiências emocionais associadas à infância, às tradições familiares e aos momentos de convivência social. Assim, verificou-se que as experiências alimentares são construídas não apenas por fatores biológicos, mas também pelas relações culturais e afetivas desenvolvidas ao longo da vida.

Os objetivos propostos neste estudo foram alcançados de maneira satisfatória, uma vez que foi possível analisar como o preparo culinário influencia preferências gustativas, aceitação alimentar e o papel afetivo-cultural das refeições. Além disso, a pesquisa permitiu compreender as relações entre alimentação, memória afetiva e formação do gosto, evidenciando que cozinhar representa prática carregada de simbolismos, emoções e manifestações culturais.

Outro aspecto relevante identificado ao longo da pesquisa refere-se à influência do preparo culinário sobre a percepção sensorial dos alimentos. Técnicas de cocção, combinação de ingredientes e formas de apresentação modificam sabor, aroma, textura e aparência das preparações, interferindo diretamente na aceitação alimentar. Dessa forma, constatou-se que o gosto alimentar é construído progressivamente por meio das experiências culinárias vivenciadas pelos indivíduos em seus contextos familiares e sociais.

Ademais, os estudos analisados demonstraram que cozinhar e compartilhar refeições fortalecem vínculos familiares e sociais, tornando a comida elemento de cuidado, pertencimento e acolhimento emocional. Também se verificou que receitas familiares e modos de preparo tradicionais funcionam como instrumentos de preservação da memória coletiva e da identidade cultural, permitindo a transmissão de saberes culinários entre gerações.

Entretanto, a pesquisa evidenciou que as transformações contemporâneas nos hábitos alimentares vêm modificando significativamente a relação das pessoas com a comida. O aumento do consumo de alimentos industrializados e refeições rápidas reduziu o tempo destinado ao preparo doméstico, enfraquecendo práticas culinárias tradicionalmente associadas ao convívio familiar e às experiências afetivas relacionadas à alimentação.

Nesse sentido, os resultados reforçam a importância da valorização das práticas culinárias tradicionais, da culinária afetiva e do consumo consciente como estratégias fundamentais para preservação cultural e fortalecimento das relações humanas. A retomada do preparo doméstico mostrou-se relevante não apenas para promoção da saúde, mas também para manutenção das identidades culturais e das experiências emocionais construídas ao redor da comida.

Por fim, conclui-se que o preparo culinário exerce influência significativa sobre memória afetiva, formação do gosto e aceitação alimentar. Cozinhar revelou-se prática humana profundamente relacionada à cultura, às emoções e às experiências sensoriais compartilhadas entre indivíduos e comunidades. Dessa maneira, compreender a alimentação como experiência cultural e afetiva representa importante contribuição para ampliação dos estudos sobre gastronomia, comportamento alimentar e relações humanas.

REFERÊNCIA

ABREU, E. S. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 3-14, jul./dez. 2001. DOI: 10.1590/S0104-12902001000200002.

- ALMEIDA, R. de. *A influência africana na culinária brasileira*. Belo Horizonte: UFMG, 2003.
- BARROS, José Flávio Pessoa de. *Cozinha e identidade: matrizes africanas na alimentação brasileira*. Rio de Janeiro: Pallas, 2019.
- BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- CASCUDO, Luís da Câmara. *História da alimentação no Brasil*. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.
- CHILDE, V. Gordon. *Man makes himself*. London: Watts, 1956.
- COUNIHAN, Carole; VAN ESTERIK, Penny. *Food and culture: a reader*. New York: Routledge, 2013.
- CROSBY, Alfred W. *The Columbian exchange: biological and cultural consequences of 1492*. Westport: Greenwood Press, 1972.
- DIAMOND, Jared. *Guns, germs and steel: the fate of human societies*. New York: W. W. Norton, 1999.
- DÓRIA, Carlos Alberto. *A formação da culinária brasileira*. São Paulo: Três Estrelas, 2014.
- FERNÁNDEZ-ARRESTO, Felipe. *Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação*. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.
- FISCHLER, Claude. *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.
- FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (org.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2018.
- FREYRE, Gilberto. *Casa-grande & senzala*. 52. ed. São Paulo: Global, 2003.
- GALVÃO, Joyce. *Ingredientes para uma confeitaria brasileira*. São Paulo: Senac, 2021.
- HARRIS, Marvin. *Cultural materialism: the struggle for a science of culture*. New York: AltaMira Press, 2008.
- HOLANDA, Ana. *Minha mãe fazia*. São Paulo: Alaúde, 2017.
- JORNAL DE BARUERI. Padronização e sustentabilidade ganham espaço nas cozinhas profissionais. Barueri, 12 set. 2025. Disponível em: [Jornal de Barueri](#). Acesso em: 20 maio 2026.
- JOERIN-LUQUE, I. A. et al. Ancestralidade, diversidade e genética de características relacionadas à saúde em comunidades de ascendência africana (quilombos) do Brasil. *Functional & Integrative Genomics*, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 74, 2023. DOI: 10.1007/s10142-023-00999-0.
- LEITE, Nícia Vilela. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Zahar, 1999.

MARQUES, B. Rodrigo Oliveira fala sobre o sucesso do dadinho de tapioca. *Revista Menu*, São Paulo, 21 fev. 2018. Disponível em: *Revista Menu*. Acesso em: 20 maio 2026.

MENEGHETTI, Maria Aparecida. *A alimentação e seu lugar na história*. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: Ministério da Saúde. Acesso em: 20 maio 2026.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. *A nova classificação dos alimentos: teoria e aplicação do sistema NOVA*. São Paulo: USP, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Alimentação saudável: diretrizes e recomendações*. Genebra: OMS, 2019.

PACTO CONTRA A FOME. *Mais que comida: a importância da cultura alimentar brasileira*. 2024. Disponível em: Pacto Contra a Fome. Acesso em: 20 maio 2026.

PEREIRA, N. M. *A alimentação no Brasil colonial*. São Paulo: Brasiliense, 1985.

PETRINI, Carlo. *Slow food: princípios da nova gastronomia*. Rio de Janeiro: Record, 2003.

PINHEIRO, Karina. História dos hábitos alimentares ocidentais. *Universitas Ciências da Saúde*, Brasília, v. 3, n. 1, p. 173-190, 2005. Disponível em: *Universitas Ciências da Saúde*. Acesso em: 20 maio 2026.

POLLAN, Michael. *O dilema do onívoro*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

SCARBOROUGH, Vernon L.; EDENS, Christopher. Water control and agricultural intensification. *American Antiquity*, Cambridge, v. 55, n. 4, p. 735-750, 1990.

SILVA, J. F. da. *Culinária brasileira: tradições e transformações*. São Paulo: Editora UNESP, 2000.

SOUZA, M. L. de. *Gastronomia brasileira: história e cultura*. São Paulo: Editora Senac, 2010.

VIVEIROS DE CASTRO, Eduardo. *A inconstância da alma selvagem*. São Paulo: Cosac Naify, 1992.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: WHO, 2003.