

## A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS CULINÁRIAS COMO PROMOTORAS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL<sup>1</sup>

Elisa Regina Buratti Basso<sup>2</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>3</sup>, Estéfani Caroline Petry Lauxen<sup>4</sup>, Júlia Pess dos Santos<sup>5</sup>, Maura Dupont de Oliveira<sup>6</sup>, Priscila Graciele Ramos da Costa<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Artigo relacionado ao Projeto de Pesquisa intitulado Grupos de Saúde na atenção Básica: Experiências de promoção e educação em saúde, vinculado ao Programa de Pós Graduação em Educação nas Ciências e ao Grupo de Estudos e Pesquisa Educação Popular, Organizações e Movimentos Sociais.

<sup>2</sup> Aluna do curso de Graduação em Nutrição da Unijuí, bolsista PROBIC/FAPERGS. E-mail: elisabasso@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, PPGEC/Unijuí. E-mail: marisb@unijui.edu.br curso de Nutrição Unijuí.

<sup>4</sup> Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, estefani.lauxen@sou.unijui.edu.br - Ijuí/RS/ Brasil.

<sup>5</sup> Nutricionista mestranda pela Unijuí em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade. E-mail: julia.pess77@gmail.com.

<sup>6</sup> Nutricionista graduada pela Unijuí, E-mail: mauradeoliveiranutri@gmail.com.

<sup>7</sup> Nutricionista graduada pela Unijuí, E-mail: pri.graci@gmail.com.

**Introdução:** O conceito e a prática de “cozinhar” ficam em segundo plano com a indústria de alimentos e fast food. Hoje, o delivery e a comida processada ganham visibilidade pela praticidade e substituem a comida preparada em casa. Esses hábitos têm relação com aumento do sobrepeso e obesidade da população, situação em prevalência crescente entre crianças e adultos, aumentando riscos à sua saúde. Além dessa problemática, perde-se valor o ato de praticar as receitas de família de acordo com a cultura de cada região, desestruturando a simbologia deste ritual. Nessa perspectiva, retomar práticas culinárias podem agregar à vida das pessoas sabor e saúde, pois requer conhecimento e manuseio dos alimentos, geram sustentabilidade, valorização da gastronomia, além de produzir significado e sentido à quem realiza a prática.

**Objetivo:** Desenvolver uma reflexão sobre as práticas culinárias como construção dos pilares da alimentação saudável dos sujeitos. **Metodologia:** O trabalho caracteriza-se por um ensaio teórico reflexivo de abordagem qualitativa. Foram selecionados documentos publicados pelo Ministério da Saúde que incluem o tema práticas alimentares disponível na página eletrônica do Ministério da Saúde, seção Publicações. Após a seleção dos textos, os documentos foram lidos de forma a identificar em seu escopo o tema em investigação e propiciar a síntese reflexiva. **Resultados:** Um conjunto de fatores como hábitos, preferências por alimentos mais palatáveis, comidas instantâneas, sedentarismo e pragmatismo quando associados podem acarretar prejuízos à saúde de adultos e também de crianças. Esses fatores têm estreita relação com as doenças crônicas (BRASIL, 2016). Os dados sobre as doenças crônicas no Brasil mostram que dois em cada 10 brasileiros estão obesos (VIGITEL, 2019).

Nesse sentido, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2012), determina diretrizes

e ações que buscam assegurar o direito à alimentação e nutrição adequada e saudável para a população brasileira. Estas ações necessitam de profissionais qualificados, uma equipe engajada para estimular o desenvolvimento de estratégias da promoção da saúde nos espaços do convívio, criando uma ponte que possibilita diálogos e aprendizados sobre a alimentação saudável.

Pela ótica do documento Instrutivo Metodologia do Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica (BRASIL, 2016), a culinária permite estreita relação com os alimentos, além de estabelecer um contato mais próximo, resulta em um momento de vivência e troca de experiência. A comida carrega valores simbólicos que determinam fortemente as escolhas alimentares dos indivíduos. A percepção é norteada pela bagagem de experiências vividas anteriormente, involuntariamente culturais (ALVARENGA et al., 2019). No documento Instrutivo (BRASIL, 2016), que tem intuito de instruir os profissionais da saúde através de estratégias e métodos que promovam a educação nutricional, nele é reforçada a importância das preparações culinárias como prática emancipatória do autocuidado e autonomia de melhores escolhas alimentares dos indivíduos. Enfatiza, que através das preparações culinárias é possível estimular uma melhor relação de descobertas e sabores dos alimentos, além de valorizá-lo como um todo e não como nutrientes isolados.

Tal abordagem condiz com as regras de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que traz orientações sobre a alimentação e destaca a importância das preparações culinárias, utilizando os alimentos in natura ou minimamente processados, na tentativa de minimizar o consumo de alimentos ultraprocessados, os quais representam risco à saúde na predominância do seu consumo. **Conclusões:** Conclui-se que as preparações culinárias são uma prática emancipatória da promoção da saúde, pois além de permitir relação mais próxima com os alimentos, requer planejamento, possibilita maior segurança alimentar, resgatam a cultura, formam um ciclo que estimula o autocuidado e autonomia alimentar dos indivíduos. Os materiais consultados ressaltam a importância desta prática e orientam os profissionais da saúde a disseminar as práticas culinárias como ação educacional, propiciando motivação e reflexão sobre o comer consciente e com autonomia.

Palavras-chave: preparações culinárias; Ministério da Saúde; autonomia alimentar.