

## **Padrões Alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil**

**Dixis Figueroa Pedraza**

Bacharel em Alimentos / Máster em Nutrição em Saúde Pública

Universidade Federal de Pernambuco. Doutorando em Nutrição em Saúde Pública. Bolsista  
CAPES/CNPq – IELN – Brasil

[dixisnut@plopmail.com](mailto:dixisnut@plopmail.com)

### **Resumo**

Partindo da importância que tem o estudo dos hábitos alimentares e a pouca consideração no campo da nutrição, realizamos uma revisão bibliográfica atualizada do tema, e uma breve caracterização do Brasil.

Uma vez que a socialização alimentar envolve a familiarização do indivíduo com as categorias alimentares pré-determinadas pela cultura de onde provêm, e que nela podem colaborar uma grande variedade de fatores coletivos e individuais; os padrões alimentares mudam, apesar de que o que se come e como se come constitui uma das mais fortes barreiras de resistência às mudanças.

**Palavras-chaves:** Hábitos alimentares, Padrões alimentares, Brasil

### **Abstract**

Analyzing the diminutive importance on the studies of food and nutrition habits, this paper focus on a bibliographic revision of the subject, and one briefing characterization of Brazil.

Although food socialization involves familiarization of the individual with the nourishing categories, predetermine by the culture they come from, it can be considered a great variety of collective and individual factors; changes in the nourishing behaviors happen in spite of what we eat and how we eat are the strongest barriers of resistance to the changes.

**Word-keys:** Food habits, Food patterns, Brazil

## **Introdução**

A alimentação é uma necessidade básica, um direito humano e, simultaneamente, uma atividade cultural, permeada por crenças, tabus, distinções e cerimônias. Comer não representa apenas o fato de incorporar elementos nutritivos importantes para o nosso organismo, é antes de tudo um ato social e, como toda relação que se dá entre pessoas, traz convívio, diferenças e expressa o mundo da necessidade, da liberdade ou da dominação. Os padrões alimentares de um grupo sustentam a identidade coletiva, posição na hierarquia, na organização social, mas, também, determinados alimentos são centrais para a identidade individual (FISCHLER, 1988:92; SUELI, 2001).

A socialização alimentar começa na infância, a través da família, onde o bebê é progressivamente estimulado a experimentar alimentos dentro da cadeia alimentar da cultura na qual está inserido; isto significa que a socialização alimentar envolve a familiarização do indivíduo com as categorias alimentares, pré-determinadas pela cultura de onde provêm. Além, esta socialização é contínua e nela podem colaborar fatores como a propaganda, a mídia, os profissionais, as instituições do estado, os movimentos ideológicos e religiosos e até o mesmo indivíduo (manifestado nas possibilidades de escolha); isto significa que as preferências e símbolos alimentares não são, necessariamente, entidades estáticas (FISCHLER, 1988:92; BEARDSWORTH, 1997).

## **Estudos antropológicos e padrões alimentares**

Os estudos antropológicos que abordam o tema dos hábitos alimentares (influenciado pelos gostos e vontades) demonstram que o que se come e como se come são elementos fortemente incorporados na construção da identidade cultural dos povos, constituindo uma das mais fortes barreiras de resistência às mudanças. De certa forma, os alimentos representam a ligação mais primitiva entre natureza e cultura, fazendo parte da raiz que liga um povo, uma comunidade ou um grupo à sua terra e à “alma” de sua história (FISCHLER, 1988:92).

No Brasil, existem trabalhos antropológicos relevantes sobre hábitos e tabus alimentares, mas, no campo da nutrição, são pouco considerados. Isto provoca que a nutrição acabe, quase sempre, trabalhando de forma apenas técnica e reducionista com os distúrbios, sem reconhecer que tais problemas têm causas básicas (sócio-históricas-econômicas) que ultrapassam a mera ingestão alimentar e menosprezando os hábitos, crenças, as representações e os tabus populares. Tudo o qual pode provocar fracassos nos programas alimentares, programas de prevenção em

saúde e nas orientações dietoterápicas, uma vez que não conseguem penetrar nas **dimensões simbólicas e culturais** das questões alimentares (MAUÉS, 1980; MASSE, 1992:103).

Reafirmando a importância da dimensão cultural e simbólica da alimentação, existem fatos que expressam, sem temor a equívoco, esse valor. A ação de, em instâncias extremas, enfrentar a fome ao invés de se comerem alimentos aceitáveis, mas que para uma cultura específica não o são, é a expressão mais rotunda. Também ocorre que determinados alimentos podem portar carga simbólica negativa (associações com doenças, imoralidade, profanação ritual, etc) ou, por seu contrário, portar carga simbólica positiva (associações com saúde, integridade moral e purificação espiritual). <sup>(3)</sup> Exemplo disto é a idéia de considerar a carne vermelha, por seu alto conteúdo de sangue, como um alimento “forte” (que confere força) e, como exemplo oposto, a crença comum entre os franceses de que o consumo de nabo induz à fraqueza – alimento “fraco” – ou a “sangue fraco” (FISCHLER, 1988:92).

Alem, não são apenas os alimentos que diferem de uma cultura para outra. Também há **variações nas diferentes etapas da cadeia alimentar**, ou seja, nas formas de como são cultivados, colhidos, preparados, servidos e ingeridos (HELMAN, 1994). O seu consumo, por depender dos **gostos**, muda segundo a mobilidade social dos indivíduos ou pela mudança da composição social. Os gostos das classes populares são gostos de necessidades, por ter que eleger necessariamente os alimentos que lhes conferem uma sensação máxima de saciedade e ao menor custo possível. Os gostos de luxo e a seleção de alimentos mais refinados são próprios dos indivíduos distantes da necessidade. Isto, praticamente, implica não poder falar de gostos na seleção de alimentos por parte das classes populares, pois o que premia é a necessidade (gosto supõe liberdade na escolha). Assim, os hábitos alimentares mudam pouco, mas não deixa de ser importante a questão cultural do *tradicionalismo alimentar* pois é nos gostos alimentares onde se encontra a marca mais forte e mais inalterável dos aprendizados primitivos (BOURDIEU, 1979).

Destaca-se a **transmissão de costumes de uma geração para outra** e o **conservadorismo alimentar** como traço fundamental dos sistemas alimentares humanos o qual se manifesta num exemplo bem prático: os imigrantes que conservam, durante muitas gerações, o estilo alimentar e culinário da pátria de origem, sendo essas práticas, as últimas a desaparecerem no caso de assimilação total. A idéia de o conservadorismo alimentar ratifica o valor da análise da cultura alimentar nos programas alimentares, aspecto este anteriormente já referido. Fischler (FISCHLER, 1995) apontou que os numerosos fracassos que ocorreram nos programas alimentares efetuados nos países desenvolvidos, os quais foram atribuídos a causas como “superstições” e “ignorância” das populações locais, realmente têm razões muito mais profundas relacionadas com a cultura alimentar e o conservadorismo alimentar.

Outro aspecto muito importante na análise dos padrões alimentares é a **exploração dos recursos disponíveis** e a **adaptação ao meio ambiente**, sendo o exemplo mais viável o consumo dos alimentos industrializados, suas técnicas de conservação (enlatados, congelados, etc), de distribuição mecanizada e de venda a varejo em larga escala. Como falado anteriormente, as preferências e símbolos alimentares não são, necessariamente, entidades estáticas. Pode existir estabilidade alimentar em algumas áreas da dieta, mas também pode existir propensão para promover e aceitar mudanças alimentares, encorajadas por interesses comerciais e influenciadas por profissionais, grupos de pressão e o estado, que procuram modificar os padrões de consumo alimentar público (MENNELL, 1992; HARRIS, 1986).

Isto têm importância particular no mundo globalizado de hoje, este fato provoca que o estudo do sistema alimentar, do ponto de vista da Antropologia Sócio - Cultural, tenha que analisar os fenômenos a ele vinculado: i. a urbanização e a internacionalização da cultura material tradicional, próprios das sociedades modernas e evidenciados principalmente nas zonas urbanas, embora também nas zonas rurais; ii. a combinação de comidas nacionais com aquelas assimiladas, procedentes de outras culturas, e com os produtos da Indústria Alimentaria, de consumo quase universal, como o café, chá, cerveja, conservas, pastas, confeitos, etc (NÚÑEZ GONZÁLEZ, 1999: 46).

### **Mudanças nos padrões alimentares do Brasil**

Para fazer uma análise geral do momento em que um país se encontra em relação às modificações nos hábitos alimentares, a análise deve ter presente que estas modificações sofrem um **processo histórico** semelhante nas várias regiões do mundo, relacionadas com os desenvolvimentos econômicos, culturais e demográficos de cada região; mas obedecendo a um certo padrão de mudanças que podem ser resumidas em cinco fases: Pré-história, Agricultura e criação de animais (início das grandes fomes), Revolução industrial (reco das fomes), Revolução tecnológica e Mudanças comportamentais (POPKIN, 1993:138).

Relacionado ao processo histórico pode-se afirmar que o consumo de alimentos, **no Brasil**, encontra-se em algum lugar entre as três últimas fases. Parte da população urbana do sudeste já está na fase de buscar mudanças comportamentais (menos gorduras, principalmente animal, aumento de Carboidratos complexos, frutas e verduras; visando uma melhor qualidade de vida) enquanto aqueles que experimentam um aumento do valor de seu dinheiro estão na fase da revolução tecnológica (aumento do consumo de gorduras, de alimentos processados e de açúcares refinados; redundando em aumento da obesidade, doenças cardiovasculares e crônico-degenerativas). Com relação à influência da globalização alimentar nas mudanças se aponta pela abrangência e incorporação do hábito da alimentação rápida (fast - foods), principalmente nas

idades e nos adolescentes, onde freqüentar uma lanchonete não é só uma necessidade senão algo habitual no lazer de um grupo de amigos (LERNER, 2000).

Três estudos Nacionais de Consumo de Alimentos são peças-chaves para as análises das mudanças nos padrões alimentares: as Pesquisas de Orçamento Familiar de 1962 e 1988 e o Estudo Nacional de Despesa Familiar de 1975. Eles mostram a diminuição da participação dos Carboidratos e o aumento das gorduras no consumo energético total, nas regiões metropolitanas do sudeste e nordeste, destacando um decréscimo do consumo do feijão e arroz (fato que é acompanhado por substituições de refeições por lanches e assim com dietas desequilibradas, em especial quanto à quantidade de ferro), substituição de banha e manteiga por margarina e outros óleos, e aumento do consumo de gorduras, leite e derivados (BLEIL, 1998, 1).

A diversificação dos modelos de alimentação no Brasil se relaciona fortemente com as diferenças no acesso aos alimentos e nos hábitos alimentares. De fato, exceto a região do Amazonas e da área nordeste do sertão, não há grandes diferenças em termos de características agro-ecológicas e assim na produção agrícola através do território nacional. Isto implica que: os principais alimentos, que proporcionam a maior parte da fonte de energia dietética, não seja muito diferente de uma região para outra; exceto as áreas aleijadas, anteriormente ditas, que apresentam dietas muito específicas, compostas quase exclusivamente do alimento tradicional local (GALEAZZI, 2002).

O ENDEF (IBGE, 1975) foi realizado em 55.000 casas nacionais selecionadas dos distritos urbanos e rurais das cinco regiões geográficas do país (norte, nordeste, sul, centro-oeste, sudeste - a área rural das regiões norte e centro-oeste, que no ano 80 representaram 2,3% e 2,7% da população total respectivamente, não foi incluída na amostra) e incluiu uma amostra de comida por sete dias. Os resultados indicaram que os alimentos básicos que compunham as comidas das zonas aleijadas eram macaxeira e arroz. A macaxeira é característica do 14% mais pobre da população, principalmente em áreas rurais e no nordeste urbano, enquanto o arroz foi o mais comum de seções afluentes da população urbana e rural.

Em relação com os alimentos, que complementam a comida, como a carne, o leite, os produtos do trigo e peixes, a opção também foi influenciada fortemente pelos hábitos e o acesso aos alimentos. No norte e centro-oeste os peixes foram consumidos com uma freqüência mais alta do que em outras áreas, devido aos hábitos alimentares locais (GALEAZZI, 2002; IBGE, 1975).

Por outra parte, os dados da POF (IBGE, 1989) refletem situações diferentes. O processo rápido de urbanização e de industrialização, em detalhe durante os 10 anos passados, produz mudanças consideráveis nos hábitos alimentares. Esses resultados não se devem comparar com os do ENDEF de 1975 devido às diferenças nas metodologias usadas. Os dados não são muito exatos devido ao fato de que os dados de gasto não podem identificar claramente o consumo de

alimentos, principalmente devido à flutuação do preço dos alimentos, que aconteceu nos 15 anos passados. Os resultados principais foram que os cereais eram os principais alimentos que contribuíam ao produto da energia (17-24%), seguido muito de perto pelos doces (13-19%) e gorduras (15-21%).

Realizando uma comparação na evolução entre os dois períodos de tempo no referente à Kg / per capita / ano se obtém os seguintes dados. Em 1996 e 1997 o Ministério da Saúde utilizou um inquérito sobre o consumo de alimentos familiar que cobriu as cidades de Brasília, Goiânia, Ouro Preto, Campinas, Rio de Janeiro e Belém; representando dois regiões: o Centro-oeste e o sudeste. O inquérito utilizou uma metodologia, que combinou expedientes mensais da frequência de consumo de alimentos e dos custos de alimentos. Os resultados comparados a um dos estudos anteriores (1987) mostram um aumento nos valores de energia e proteína. O consumo de cereais, doces e gorduras diminuíram, enquanto a carne e os miúdos, o frango, os ovos e o leite aumentaram a sua contribuição ao produto da energia. Os cereais continuaram ocupando o primeiro lugar (15-18%), exceto no Rio de Janeiro e Ouro Preto onde as gorduras (12%) e os doces (18%) excederam aos cereais. Relacionado ao consumo de peixes se verificou um consumo mais alto nas regiões perto do mar ou rios, como Belém, no norte (área da Amazonas) e Rio de Janeiro (sudeste) perto do mar atlântico. Por tanto dois problemas principais foram identificados: o aumento da gordura principalmente em Brasília e Goiânia, que extrapolaram o 30%, e uma insuficiência sistemática do cálcio. Porém, estas tendências estão em linha com a evolução do desenvolvimento no Brasil (GALEAZZI, 2002; GALEAZZI, 1997).

A duração média da amamentação foi de sete meses, não obstante este valor contem variações grandes que se conectam à localização geográfica mais do que aos fatores sociais. Relacionado à amamentação exclusiva, se encontrou uma forte correlação com as características socioeconômicas, com durações mais longas na área urbana, no sul e entre mulheres com nível de educação maior. A duração da amamentação exclusiva se avaliou como curta, uma vez comparada com as recomendações da OMS (de 4 a 6 meses). Entre crianças com menos de três meses de vida a alimentação complementar consistiu principalmente em líquido. Os alimentos sólidos começavam a ser introduzido aos quatro meses, encontrando que o 19% das crianças entre 4-6 meses já consumiam raízes e tubérculos. Entre as crianças que não estavam mais sendo amamentada, a fórmula infantil foi o alimento principal (GALEAZZI, 2002).

### **As mudanças nos padrões alimentares do Brasil e suas implicações nutricionais**

Realizando análises críticas que apontem sobre as mudanças nos padrões alimentares do Brasil e as suas implicações na Segurança Alimentar e Nutricional, podemos dizer que no Brasil os problemas decorrentes da ingestão de uma dieta qualitativamente inadequada são tão graves

como os problemas decorrentes da falta de acesso aos alimentos. Os problemas decorrentes de alimentos contaminados ou deteriorados, assim como a alimentação não balanceada com agravos à saúde, atinge de forma mais drástica os setores excluídos, marginalizados e de baixa renda. Isto se está agravando na medida que a população depende cada vez mais de comidas produzidas fora da casa e aumenta o consumo de alimentos gordurosos e de origem animal.

Referido às crianças e idosos, a maior parte das mortes por desnutrição se associam a enfermidades causadas pela contaminação e / ou deterioro dos alimentos. O mesmo acontece com as mortes por diarreia em crianças menores de um ano que se deve principalmente à ingestão de alimentos contaminados.

Outro componente é o direito do consumidor às informações corretas sobre a composição e validade dos alimentos, possíveis riscos no consumo de certos alimentos, hábitos alimentares recomendáveis, etc. Grande parte destas atividades é desenvolvida quando o alimento é produzido para exportação, sendo necessário aplicar os mesmos mecanismos de controle ao destinado para consumo interno.

Também se pode dizer que o processo de urbanização acelerada tem promovido hábitos alimentares e estilos de vida inadequados que tem induzido altas prevalências de sobrepeso, obesidade e Doenças Crônicas não Transmissíveis como a hipertensão, as doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, cânceres e dislipidemias; estas já se constituem como um problema prioritário de saúde pública e de Segurança Alimentar e Nutricional, inclusive em crianças e adolescentes (VALENTE, 1997:20; MALUF, 1996).

### **Considerações finais**

O caráter eminentemente social da nutrição e a condição biológica e psicossocial do homem estão estreitamente relacionadas com seu estado de saúde e estilo de vida, aspeto, nos quais a alimentação desempenha um importante papel para o logro de uma boa qualidade de vida do ser humano.

O funcionamento e estrutura normal de todo organismo vivo estão determinados entre outros fatores pelo adequado subministro de nutrientes e energia que permite um estado nutricional satisfatório, que de por si, constitui um dos mais elementares direitos do homem. No empenho de conseguir estes aspetos tão necessários para a adoção de adequados estilos de vida que contribuem a um ótimo estado de saúde, se faz necessário o incremento de ações conjuntas de pesquisa e educação em relação com a alimentação e a nutrição. Como profissionais devemos determinar ou especificar em forma científica os métodos que melhor nos aproximam a

compreender as expressões culturais em suas diversidade de categorias, características e formas nas que se manifesta e incide na população. Para o desenvolvimento de estas ações é necessário o trabalho conjunto de instituições, organismos e organizações que conformam o entorno social do individuo e sua alimentação e nutrição; fazendo ênfases nos grupos priorizados e de risco.

Para pesquisadores e analistas do campo da alimentação, se faz necessário compreender e entender as relações que tem os sujeitos com os alimentos e nos quais predomina uma lógica propiciada pelas formas de economia, convivência e de socialização, estas conservadas ou bem com diferenças a través dos tempos, sobre tudo de aquelas sociedades compostas por instituições e grupos tão diversos e dinâmicos que se fazem chamar de modernas civilizações, denotando a importância significativa dos alimentos nas estruturas sociais para a funcionalidade delas. Faz-se necessário revisar as percepções dos sujeitos e o nosso próprio (pesquisadores) na hora de categorizar os alimentos e classificá-los para conhecer suas concentrações ou compreender melhor sobre eles e o porque de sua disponibilidade, frequência ou eleição na dieta do homem como parte de sua cultura ou estrutura social. Alguns dos pontos mais relevantes que devem ser analisados nos estudos de hábitos alimentares são: as dimensões simbólicas e culturais das questões alimentares, as variações nas diferentes etapas da cadeia alimentar, os gostos, a transmissão de costumes de uma geração para outra, o conservadorismo alimentar, a exploração dos recursos disponíveis e a adaptação ao meio ambiente.

As ações educativas de alimentação não devem limitar-se a brindar informação o à elevação dos conhecimentos sobre alimentação e nutrição senão à adoção de atitudes e praticas alimentares adequadas. É necessário que a população consumidora tenha a informação necessária e verdadeira para sentar as bases de uma cultura alimentaria que lhe permita selecionar, preparar e consumir os alimentos disponíveis de acordo a seus requerimentos nutricionais e com consciência de sua relação com a saúde, proporcionando lhe satisfação e prazer.

## BIBLIOGRAFIA

FISCHLER, C. (1988). "Food, Self and Identity" In: *Social Sciences Information*, V. 27, n.2. p. 92-275. 1988

SUELI R, T. (2001). *Desnutrição e Obesidade: Faces Contraditórias na Miséria e na Abundância. Instituto Materno Infantil de Pernambuco*. Série: Publicações Científicas do Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP), n. 2. Recife. 2001

BEARDSWORTH, A; KEIL, T. (1997). *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge. 1997

MAUÉS, M. A; MAUÉS, R. H. (1980). *O Folclore da Alimentação: Tabus Alimentares da Amazônia*. Belém. 1980

MASSE, R. (1992/1993). *Antropologie et Santé Publique: Santé Culture/Culture Health*, V.9, n.1. p.103-8. 1992/1993

HELMAN, C. G. (1994). "Dieta Alimentar e Nutrição". In: *Helman, C. G. Cultura, Saúde e Doença*. Porto Alegre: Artes Médicas. 1994

BOURDIEU, P. (1979). "Toward a Psycho-Sociology of Contemporary Food Consumption". In: Foster, R; Ranum, O (editors). *Food and Drink in History*. Baltimore. Md.: The Johns Hopkins University Press. 1979

FISCHLER, C. (1995). *El (h) Omnívoro, el Gusto, la Cocina y el Cuerpo*. Barcelona: Anagrama. 1995

MENNEL, S.; MURCOTT, A.; VAN OTTERLOO, A. H. (1992). *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: Sage. 1992

HARRIS, M. (1986). *Good to Eat: Riddles of Food and Culture*. London: Allen and Unwin. 1986

NÚÑEZ GONZÁLEZ, N. (1999). *Algunas Concepciones Alimentarias de los Cubanos*. Rev Cubana Aliment Nutr. 1999. 13 (1): 46-50

POPKIN, B. M. (1993). *Nutritional Patterns and Transitions. Population and Development Review*. 1993. 19 (1): 138-57

LERNER, B. R. (2000). "Perfil de Consumo". Em: Instituto DADONE. *Obesidade e Anemia Carencial na Adolescência*. São Paulo, 2000

BLEIL, S. I. (1998). *O Padrão Alimentar Ocidental: Considerações Sobre a Mudança de Hábitos no Brasil*. Cadernos de Debate. 1998. 6: 1-25

GALEAZZI, M. M; MARCHESICH, R; SIANO, R. (2002). *Nutrition Country Profile of Brazil*. Rome: FAO. 2002

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (1975). *Estudo Nacional de Despesas Familiares (ENDEF)*. Rio de Janeiro: IBGE. 1975

\_\_\_\_\_. (1989). *Pesquisa de Orçamento Familiar (POF)*. Rio de Janeiro: IBGE; 1989

GALEAZZI, M. M ; et al. (1997). *Estudo Multicêntrico de Consumo Alimentar*. Cadernos de Debate 1997. Volume Especial. NEPA

VALENTE, F. L. (1997). *Do combate à Fome à Segurança Alimentar e Nutricional: o Direito à Alimentação adequada*. R. Nutr. PUCCAMP Campinas. 1997. 10 (1): 20-36

MALUF, R. S; MENEZES F; VALENTE, F. L. (1996). *Contribuição ao Tema de Segurança Alimentar no Brasil*. Cadernos de Debate. 1996. 4