



A IMPORTÂNCIA DA GASTRONOMIA PARA A NUTRIÇÃO

IMPORTANCE OF GASTRONOMY FOR NUTRITION

Mariane Pravato Munhoz Gonçalves¹

Jeferson Roberto Colevatti dos Anjos²

Laís Gabriela Celemi³

Rodrigo Detone Gonçalves⁴

Helerson de Almeida Balderamas⁵

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo descrever os benefícios da integração entre nutrição e gastronomia, bem como demonstrar aos pacientes e consumidores que é possível se alimentar de maneira saudável, sem abrir mão da praticidade e do sabor. Entretanto, o estudo também, visa reforçar a premissa de duas ciências tão distintas são capazes de se completarem e desmistificar as crenças de que alimento saudável é sinônimo de falta de sabor, o estudo aborda ainda, como suas diferentes ciências podem se unir em prol de bem estar alimentar, saúde e satisfação dos consumidores. A relação do ser humano com o alimento é compreendida como uma necessidade básica e o que determina o que cada indivíduo come são particularidades que envolvem desde preferências alimentares até lógicas culturais, a nutrição aliada à gastronomia é uma realidade iminente, visto que saúde e alimentação é um binômio que está intimamente relacionado.

PALAVRAS-CHAVE: Vida saudável, Alimento funcional, Gastronomia saudável.

ABSTRACT

This paper aims to describe the benefits of the integration between nutrition and gastronomy, as well as to demonstrate to patients and consumers that it is possible to eat healthy, without giving up the practicality and the taste. However, the study also aims to reinforce the premise

¹Educadora Física e Nutricionista, UNESP/FMVA, 2018.

²Especialista em fisiologia do exercício e nutrição no esporte, UNIRP, 2016.

³Especialista em Nutrição, Metabolismo e Terapia Nutricional, UNITOLEDO, 2016.

⁴Mestre em Ciências do Movimento Humano, UNIMEP, 2016.

⁵Mestre em Turismo e Hotelaria, UNIVALI, 2001.



that two such sciences are capable of completing and demystifying beliefs that healthy food is synonymous with lack of taste, the study also addresses how their different sciences can unite for the sake of well being, health and consumer satisfaction. The relationship between the human being and food is understood as a basic need and what determines what each individual eats are particularities that range from food preferences to cultural logics, nutrition allied to gastronomy is an imminent reality, since health and food is a binomial that is closely related.

KEY-WORDS: *healthy living, functional food, healthy cuisine*

INTRODUÇÃO

Cozinhar é a atividade humana por excelência, é o gesto que transforma o produto “da natureza” em algo profundamente diverso (MONTANARI, 2008). A relação do ser humano com o alimento é cotidiana e compreendida como uma necessidade básica, no entanto o que determina o que cada indivíduo come são particularidades que envolvem desde preferências alimentares, preparação do alimento, estilo de vida até particulares que se articulam a lógicas culturais, componentes estes que irão definir os limites de uma cozinha (COLLAÇO, 2013).

A alimentação e a saúde estão diretamente ligadas. Desde a antiguidade, a associação entre ambas é apontada como recurso terapêutico (PEREIRA, 2011).

A nutrição aliada à gastronomia é uma realidade iminente, com nítida e favorável integração destas especialidades em ambientes escolares, cursos gastronômicos, cozinhas de hospitais e em alguns restaurantes já se vê chefes e nutricionistas trabalhando juntos, a fim de desenvolverem cardápios que primam tanto pela saúde quanto pelo sabor (CASTRO et al., 2007).

A gastronomia é uma obra de arte, e cada preparação tem a missão de impressionar o provador. O chefe de cozinha conhece e estuda técnicas de preparo, algumas milenares em busca de encontrar o melhor sabor para cada prato, por isso, nem sempre ele se preocupa com o valor nutricional da refeição. Já o profissional nutricionista busca por meio de uma alimentação balanceada e saudável, promover a saúde dos pacientes, este profissional por sua vez, não conhece técnicas refinadas de cozinha, tampouco as diversas variações culinárias (DEWEY, 2010).

Nesse contexto, cabe a afirmação de que gastronomia e nutrição se complementam, unindo os conhecimentos clínicos do nutricionista aos conhecimentos gastronômicos do chefe



diante dessa condição favorável, o que sem tem notado são profissionais utilizando essa junção em prol à evolução da chamada "gastronomia saudável", elaborando pratos atraentes e saborosos, porém utilizando nestas preparações compostos alimentares saudáveis muitos deles com propriedades funcionais (MAGNONI *et al.*, 2000).

A gastronomia saudável traz a possibilidade de renovação das receitas culinárias com a finalidade de melhorar a palatabilidade ou a aceitação sensorial do alimento, contrapondo a ideia de que alimento saudável é sinônimo de "comida sem graça, ou sem sabor" (FERREIRA, 2006).

Tendo em vista esses fatores, a comunidade científica estudiosa da gastronomia e da nutrição vêm investindo em estudos e em desenvolvimento de produtos mais saudáveis, com propriedades funcionais, que atendam a demanda comercial e ofereçam benefícios à saúde do consumidor (VIDAL *et al.*, 2012).

Os alimentos funcionais são aqueles que, quando consumidos, além de nutrir, promovam efeitos metabólicos e fisiológicos benéficos ao organismo. Esses benefícios à saúde vêm sendo estudados, principalmente, associados às doenças crônicas, tais como o câncer, diabetes, hipertensão, mal de Alzheimer, doenças ósseas, cardiovasculares, inflamatórias e intestinais (VIDAL *et al.*, 2012).

O objetivo do presente estudo foi reforçar a importância e os benefícios da integração entre a nutrição e a gastronomia como sendo um artifício para os pacientes e clientes que objetivam uma vida saudável, mas ao mesmo tempo não desejam abrir mão da praticidade.

2 METODOLOGIA PROPOSTA

Estratégia de Busca

Os dados foram coletados nas bases de dados científicos Pubmed, Scielo, TripDatabase e Google Acadêmico, com a busca das seguintes palavras-chave: Vida saudável (*Healthy Living*), Alimento funcional (*Functional Food*), Gastronomia saudável (*Healthy Gastronomy*), Nutrição Saúde e Qualidade de Vida (*Nutrition Health and Quality of Life*), Gastronomia e Nutrição (*Food and Nutrition*). Nos idiomas português e inglês.



Crítérios de Inclusão e Exclusão

Os artigos foram inclusos no presente estudo quando apresentavam: dados completos disponíveis eletronicamente; dados disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol. Como critérios de inclusão utilizou-se artigos completos de pesquisas que abordam a Importância da Gastronomia Associada a Nutrição, Histórico da Gastronomia e Técnicas Gastronômicas, Nutrição e Alimentação Saudável, Nutrição e Doenças Crônicas não Transmissíveis.

Foram excluídos, assim como àqueles em que o título e o resumo não condiziam como as variáveis anteriormente definidas. Foi dada ênfase a estudos decorrentes dos anos de 2006 a 2018.

Extração de Dados

A extração dos dados foi realizada pelos revisores, os quais incluíam como dados autores, características da Gastronomia Associada a Nutrição, Histórico da Gastronomia e Técnicas Gastronômicas, Nutrição e Alimentação Saudável. Foram utilizados artigos originais, observacionais ou de revisão. Restringindo a apenas 8 artigos, selecionados conforme o relatado anteriormente, esses foram lidos na íntegra, analisados e deles coletados as informações importantes para alcançar o objetivo dessa revisão.

3 DESENVOLVIMENTO

Alimentação dos seres Humanos

O desenvolvimento dos seres humanos está vinculado às necessidades básicas de sobrevivência, sejam elas sociais, fisiológicas ou psíquicas (DA SILVA ROSA *et al.*, 2005). O ato de se alimentar é uma necessidade fundamental para a sobrevivência das espécies, sendo assim, percebeu-se uma evolução do paladar com o passar do tempo, o requinte na escolha de pratos e a forma de servir surgiram com a evolução do Homem e da história (FERNANDES



et al., 2016). Em geral o ato de se alimentarem como principal objetivo proporcionar o prazer, não apenas aciar a fome (SARAIVA *et al.*, 2016).

O primeiro contato com a cultura de um povo, é feito através de seus hábitos alimentares, e as peculiaridades são passadas de gerações para gerações, com tendências a seguir inalteradas por vários milênios (FREITAS *et al.*, 2011)..

A grande importância que o ato de se alimentar possui na vida das pessoas, ressalta uma grande curiosidade sobre a evolução. Como surgiram os hábitos alimentares de cada cultura, pratos, costumes e especiarias regionais? Quais experimentos eram feitos? Por que atualmente nos alimentamos dessa maneira? (GOES, 2010)

Além disso, através dessa evolução também foi possível observar que a alimentação do ser humano vai muito além do ato de apenas se alimentar para satisfazer a fome, a alimentação é um ato que vai desde o preparo dos pratos, a arte culinária, a fisiologia do sabor, a evidência em pratos esteticamente bem montados e com aparências incríveis (COSTA, 2012; MARTINS, 2016).

Ressalta-se ainda que a correria do dia-a-dia possui forte influência na nossas formas de vida e diretamente nas formas de como evoluímos e consequentemente nos alimentamos (SARAIVA *et al.*, 2016).

História da Gastronomia

Segundo historiadores a gastronomia teve seu início na pré-história, iniciando-se provavelmente no período paleolítico, assim que o homem primitivo descobriu o fogo e começou a caçar (DOS SANTOS, 2005). Naquela época, os alimentos eram consumidos crus, posteriormente com a descoberta do fogo, as preparações passaram a serem cozidas e modificadas em sabor, foi a partir disso o homem descobriu que poderia produzir vários tipos de alimentos (FRANCO, 2001).

Consequentemente neste período começaram a aparecer os primeiros utensílios de pedra e barro associados à arte culinária, foram eles que permitiram em primeira instância uma maior diversidade na dieta humana fazendo assim com que o preparo dos alimentos agora não se limitasse apenas na simples necessidade de pura sobrevivência humana, mas também como uma estratégia de conservação da caça (REINHARDT, 2000). Posteriormente neste período



surtem as primeiras criações de molhos, geléias e misturas com ervas/ temperos que apareciam no fundo dos utensílios de barro trazendo sabores, aromas e cores nunca antes imaginados (MÜLLER et al., 2013). Nesse momento se inicia, sem sombra de dúvidas, o desenvolvimento de todos os aspectos da cultura da gastronomia.

Com a argila logo surtem os fornos de barro compactados. Eis aqui um dos grandes passos para o avanço das sociedades pré-históricas (GIMENES, 2007; FRANCO, 2001). De caçador o homem passa a cultivar a terra, a agricultura nasce quando o homem percebeu que ao enterrar parte dos grãos colhidos este germinava e se multiplicava (C FERRO, 2007).

O processo de domesticação de alguns animais, que antes servira apenas como caça, começa a aparecer, o homem deixa de lado o instinto puramente de sobrevivência e começa a demonstrar seus um primeiro momento de âmbito comercial como criador e produtor de alimentos (DOS SANTOS, 2005). O ritmo agora deixava de ser meramente biológico passando também ao ritmo comercial, como em qualquer cadeia alimentar e evolucionar as necessidades vão surgindo ao passo de novas descobertas (RODRIGUES et al., 2008).

Foi assim, com esse aumento na produtividade agrícola que, o homem, armazenando parte da colheita, começa a ter tempo para outras atividades (ABREU et al., 2011).

Nutrição e Alimentação saudável

O Brasil e o mundo passa por um processo de transição nutricional, com mudanças significativas nos padrões alimentares e nos hábitos de vida da população, configurando no que se faz hoje em um dos mais graves problemas de saúde pública no mundo, a obesidade (MACHADO et al., 2011).

A obesidade é caracterizada como doença inflamatória, que tem sido agravada pelo estresse da vida moderna, pela inadequação alimentar provocada pela falta de tempo para preparação dos alimentos e pelo sedentarismo (BARBIERI; MELLO, 2012).

Estamos vivendo numa era onde só se fala em dietas, emagrecimento e beleza, padrões estes inflamados pela cultura televisiva e as mídias sociais que tendem a seduzir nossos sentidos e que por sua vez são grandes influenciadoras das escolhas alimentares (LIRA et al., 2017).

Comer é um ato de prazer, por isso, muitas pessoas após um longo dia de trabalho tornam para si a refeição como mérito, o que as fazem preferir alimentos de rápida preparação,



esses alimentos por sua vez, são saborosos e viciantes, pois contém em sua composição altas concentrações de gorduras saturadas, sódio, aditivos químicos, temperos artificiais, carboidratos refinados, combinação essa realçadora de sabor, o que incentiva o consumidor a comer cada vez mais (MORAES, 2014).

Essas preparações por sua vez, são pobres em nutrientes, por isso, esses alimentos quando consumidos com frequência favorecem o ganho de peso e por consequência o aparecimento de doenças crônicas, tais como diabetes mellitus tipo II, hipercolesterolemia e obesidade (BARBIERI; MELLO, 2012).

As pessoas se preocupam mais com o quanto comer e não com o que comer, no passado havia um relação emocional com o alimento, que envolvia desde o momento da preparação até o prazer de degustá-la junto à mesa com a família, essa prática na era moderna foi muitas vezes deixada de lado ou esquecida (CANESQUI E GARCIA, 2005).

O desenvolvimento do bom paladar faz bem à alma e se harmoniza com as funções orgânicas. Assim, a questão da saúde e da estética é uma consequência dessa harmonia e não pode ser a única causa da escolha da alimentação (MAGNONI et al., 2000).

A Nutrição preconiza o equilíbrio nutricional, e contextualiza a importância da ingestão de nutrientes (FISBERGE, 2009). Talvez por esse motivo algumas vertentes de nutrição valorizem tanto a ingestão de fórmulas que prometem resultados muita vezes milagrosos, mas que independentemente dessa conduta, o que é incontestável e imutável é que as pessoas não degustam nutrientes e nem receitas nutricionais prescritas no papel, mas sim, elas saboreiam alimentos e preparações que certamente aportam suas preferências, culturas, sentimentos, emoções, mostrando que a alimentação não é somente fonte de saúde, mas também de prazer, sabor, amor, símbolo, lembranças (CANESQUIE GARCIA, 2005).

A gastronomia cumpre a missão de impressionar o provador, trazer à ele mistérios, prazeres e sensações, e nesse sentido muitas vezes o equilíbrio nutricional é deixado de lado, por esse motivo preconizar a integração entre chefe de cozinha e o nutricionista pode ser um caminho pra quem visa uma vida alimentar mais saudável, mas ao mesmo tempo não deseja abrir mão do prazer dos alimentos (DEWEY, 2010).

Segundo Magnoni *et al.* (2000), pela revista eletrônica *Nutrição em Pauta*, o conhecimento da arte de cozinhar para proporcionar maior prazer a quem come é um poderoso instrumento de trabalho no qual o nutricionista deve lançar mão para aumentar a aderência dos



pacientes e clientes à uma dieta. Dessa maneira, se cultiva o saber de nutrir o paladar, o prazer gustativo e não cumprimento de uma penitência.

De acordo com o mesmo autor, a gastronomia está para a alimentação saudável assim como o erotismo está para o amor: um suplemento da alma, uma exploração do sagrado. Se a gastronomia é a arte do bom gosto e a nutrição a arte de comer saudável, por que não promover um casamento entre elas?

Nutrição e gastronomia como aliadas

A maior dificuldade de um paciente quando se propõe a mudança de hábitos alimentares está na aceitação dos alimentos. Existe sempre a desculpa da falta de sabor das preparações e sugestões na proposta do nutricionista (SOUSA E NUNES, 2014). Essa afirmação motivou muitos profissionais a desmistificarem esse conceito e buscarem transformações que desconfigurem esta realidade.

A relação entre nutrição e gastronomia é bastante recente, segundo Baker (2003), a gastronomia se tornou o novo expoente da alimentação, atraindo o interesse de várias áreas de conhecimento, e entre elas está a nutrição.

Segundo o mesmo autor, a Gastronomia está se profissionalizando e se aproximando das áreas técnicas da Nutrição, por isso é muito comum, hoje, instituições formadoras de nutricionistas e profissionais da Nutrição oferecerem cursos voltados à gastronomia.

Os nutricionistas estão buscando informações sobre Gastronomia e os profissionais dessa área têm buscado o nutricionista para um trabalho de parceria (MARTINS, 2016).

Segundo Baker (2003), essa iniciativa por parte dos profissionais nutricionistas vem ganhando força, principalmente porque os chefs de cozinha enriquecem o trabalho do nutricionista, agregando valor à refeição, tanto preparadas em estabelecimentos comerciais, quanto hospitalares, nesse contexto é correto afirmar que a Nutrição tem muito a aproveitar dessa ciência que na realidade é uma verdadeira obra de arte: a Gastronomia.

Segundo Magnoniet *al.* (2000), as indústrias de alimentos que atuam no mercado, Grandes Consumidores ou Grandes Utilizadores ou Profissional (Restaurantes Industriais e Hospitais) já enxergam um grande potencial nos Restaurantes Comerciais e Hotéis, desenvolvendo produtos mais sofisticados, como bases para molhos e sobremesas.



Embora pareçam ciências impossíveis de unir, a preocupação generalizada com uma vida mais saudável tem unido a Gastronomia à Nutrição. Basta ver a tendência gastronômica universal por alimentos mais leves, saudáveis e sem muitos artifícios, como a NOUVELLE CUISINE francesa ou culinária japonesa (BAKER, 2003).

Com o aumento no número de faculdades de nutrição e gastronomia originou-se um conseqüente aumento na disponibilidade de profissionais ao mercado, no passado o profissional nutricionista era classificada como dietista, e o chefe de cozinha como cozinheiro, essas concepções ao longo dos anos mudou e vem mudando de maneira relevante, e este leigo conceito foi substituído por denominações de nutricionista e chefes de cozinha, profissionais estes, plenamente habilitados e capacitados com especificidades em cada área de atuação (MAGNONI *et al.*, 2000).

O profissional com formação específica tende a incrementar a incorporação de novos conceitos e a interferir na aceitação de novas técnicas e padrões. O nutricionista pode dedicar parte do seu tempo de atuação, no contato clínico e adequações alimentares, já o chefe de cozinha dedica-se em elaborar e agregar sabor à estas supostas exigências nutricionais (BAKER, 2003).

A nutrição e a gastronomia serão sempre assuntos prioritários, enquanto o ser humano existir, pois o homem é o que come. E a diferença alimentar em uma colméia faz da larva uma rainha (ORNELLAS, 1978).

4 CONCLUSÃO

A gastronomia atualmente é considerada um novo expoente da indústria de alimentos, que vem despertando o conhecimento de várias outras áreas de atuação, como por exemplo a nutrição. O nutricionista tem muito a aproveitar dessa ciência – a gastronomia onde, ao atuarem juntamente com os grandes chefs, mestres na arte gastronômica conseguem conquistam seu maior objetivo, o de fornecer para seus clientes e afins preparações nutricionalmente saudáveis e com aparência e sabor agradáveis, conquistando dessa forma aderência fiel do público.



REFERÊNCIAS

ABREU, E. S. D., VIANA, I. C., MORENO, R. B., & TORRES, E. A. F. D. S. **Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história.** Saúde e sociedade, v. 10, n. 2, p. 3-14, 2001.

BAKER, A. F. **A Gastronomia e sua integração com o turismo e a nutrição.** Monografia (Especialista em Qualidade de Alimentos). Universidade de Brasília. Brasília, 2003.

BARBIERI A, A. F; MELLO, R. A. **As causas da obesidade: Uma análise sob a perspectiva materialista histórica.** Rev. da Faculdade de Ed. Física da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. 1, p. 133-153, 2012.

FERRO, R.C.**Gastronomia e Turismo Cultural: reflexões sobre a cultura no processo do desenvolvimento local.** Contextos da Alimentação–Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, v. 2, n. 2, 2014.

CANESQUI, AM.; GARCIA, RWD.,orgs. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível [online].** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306 p. Antropologia e Saúde collection. ISBN 85- 7541-055-5. AvailablefromSciELOBooks .

CASTRO, C. I. R. R. **A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação.**Rev. Nutr. v.20 n.6. 2007

COSTA, E. R. C. **Turismo Gourmand: o luxo e a gastronomia como vetores para o apetite de viajar.** Turismo e SociedadeTurismo e Sociedade, v. 5, n. 1, 2012.

COLLAÇO, J. H. L. **Gastronomia: a trajetória de uma construção recente*.**Habitus, v. 11, n.2, p. 203-222, 2013.



DA SILVA ROSA, A., SECCO CAVICCHIOLI, M. G., & PASSARELLA BRÊTAS, A. C. **O processo saúde-doença-cuidado e a população em situação de rua.** Rev. Latino-Americana de Enfer.v. 13, n. 4, 2005.

DEWEY, John. **Arte como experiência.**SP: Martins Fontes. 2010.

DOS SANTOS, C. R.A. **A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa.** História: questões & debates, v. 42, n. 1, 2005.

FERNANDES, E. C. S., RODRIGUES, L. M., & SILVA, L. I. C. **Saberes e fazeres da gastronomia tradicional: um estudo sobre as características histórico-culturais aplicadas a produção do “doce de espécie” no município de Alcântara/MA.** Ágora, v. 19, n. 1, p. 85-99. 2016.

FISBERGE, R. M. et al. **Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica.** ArqBrasEndocrinolMetab. 2009.53/5. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v53n5/14.pdf>> Acesso em: 23/03/2018.

FRANCO, Areovaldo. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia.** Thesaurus Editora, 2001.

FREITAS, M. D. C. S. D., MINAYO, M. C. D. S., & FONTES, G. A. V. **Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, p. 31-38, 2011.

GIMENES, M. H. S. G. **Pesquisa histórica e turismo: um exercício de interdisciplinaridade voltado para o estudo da gastronomia turística.** IV SEMINÁRIO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM TURISMO. São Paulo, 2007.

GÓES, J. Â. W. **Fast-food: um estudo sobre a globalização alimentar.**SciELO-EDUFBA. (2010).



LIRA, A. G. et al. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** J Bras Psiquiatr. 2017;66(3):164-71

MACHADO, M. L. et al. F. **Avaliação do estado nutricional e estilo de vida dos alunos da disciplina de Condicionamento Físico da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).** *EFDeportes.com, Rev.Digital*. Buenos Aires - v.16 - n. 158, 2011. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 01/02/2018.

MAGNONI, C. D. **Nutrição e Gastronomia Valorizando a Preparação dos Alimentos.** *Nutrição em Pauta*, v. 8, n. 42, maio/junho, 2000.

M. F. **Food Design–relacionamento entre alimento e o homem.** Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado para obtenção do grau no Curso de Design de Produto da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. 2016

MARTINS, M. F. **Food Design–relacionamento entre alimento e o homem.** Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado para obtenção do grau no Curso de Design de Produto da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. 2016.

MORAES, R. W. **Determinantes e construção do comportamento alimentar.** Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado para obtenção do grau no Curso de Nutrição Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2014.

MONTANARI, M. (2008). **Comida como cultura.** São Paulo: SENAC.

MÜLLER, S.G; AMARAL, F. M; PELAEZ, N. **Identidade Gastronômica: a extensão acadêmica na preservação dos patrimônios culturais.** *Raízes e Rumos*, v. 1, n. 2, 2013.



OLIVEIRA, D. F. *et al.* **Farinha de linhaça dourada como substituto de gordura animal em hambúrguer de carne bovina com redução de sódio.** Campinas, v. 17, n. 4, p. 273-282, 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1981-6723.0714>> Acesso em: 23/03/2018.

ORNELLAS, L. H. **A alimentação através dos tempos.** Rio de Janeiro. Séries cadernos didáticos FENAME, 1978.

PEREIRA, J. **Gastronomia e nutrição no mesmo prato.** Revista Gestão e Tecnologia Hospitalar edição 05.2011. Disponível em: <https://janapereira.wordpress.com/2011/01/17/gastronomia-e-nutricao-no-mesmo-prato/> Acesso em: 23/03/2018.

REINHARDT, J.C. **História e alimentação: uma nova perspectiva.** Revista Vernáculo, v. 1, n. 3, 2000. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/vernaculo/article/view/18070>. Acesso em: 24/03/2018.

RODRIGUES, S.G.G. **A contemporaneidade da gastronomia ludovicense:(Cuxá) X Big Mac/Mac Donald na cultura, identidade e tradição.** Revista Cambiassu. Universidade Federal do Maranhão–UFMA, n. 4, p. 311, 2008.

SARAIVA, C. N. O., *et al.* **Gastronomia como vetor de desenvolvimento: um resgate histórico no município de São Borja.** Ágora, v. 18, n. 1, p. 87-98. 2016.

SOUZA, A. E. C. *et al.* **Avaliação da adesão terapêutica nutricional e sua relação com os modelos de mudança do comportamento alimentar.** HU Revista, v. 40, n. 3 e 4, p. 221-229, 2014.

VIDAL. A. M *et al.* **A Ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças.** Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde, v. 1, n.15, p. 43-52, 2012.