

# História dos hábitos alimentares ocidentais

*Karina Aragão de Paula Nobre Pinheiro*<sup>1</sup>

**RESUMO** - A alimentação é uma necessidade básica, um direito humano, assim como uma atividade cultural que envolve tabus, crenças, diferenças. O ato de alimentar-se caracteriza-se como social e proporciona convívio e diferenças. O presente trabalho avalia os hábitos alimentares ocidentais e sua evolução ao longo dos tempos. Observa-se que, desde as primeiras civilizações, fatores culturais, socioeconômicos, étnicos levam a modificações no comportamento alimentar. Isso têm acontecido cada vez mais rápido e sob influências diversas. No Brasil, houve forte influência de índios, negros e brancos, gerando hábitos alimentares miscigenados. É importante a valorização da alimentação saudável, principalmente em crianças, adolescentes e adultos jovens.

**Palavras-chave:** alimentação, hábito alimentar, comportamento alimentar.

**Nutrição**

## History of occidental feeding habits

**ABSTRACT** - The feeding is a basic necessity, a human right, as well as a cultural activity that involves taboos, beliefs and differences. The act of feeding is characterized as a social act working as a relation between individuals whom it provides conviviality and differences. The present work evaluates the occidental alimentary habits and its evolution during times. It has observed that since the first civilizations cultural, social-economic and ethnic factors take to modifications in the alimentary behavior. These modifications have been happening in a faster pace and under diverse influences. In Brazil, it had a strong, and also from the black and white people, generating a mixture of alimentary habits. It is important the valuation of a health feeding, especially with children, adolescents and young adults.

**Key words:** feeding, feeding habits, food behavior.

A alimentação é uma necessidade básica, um direito humano, assim como uma atividade cultural que envolve tabus, crenças, diferenças. O ato de alimentar-

---

<sup>1</sup> Professora de Técnica Dietética e Gastronomia do UniCEUB. E-mail: karina.aragao@uniceub.br

se não contempla apenas o fato de incorporar elementos nutritivos necessários ao organismo, caracteriza-se também como ato social na relação entre pessoas que proporciona convívio, diferenças, expressa o mundo da necessidade, da liberdade e da dominação<sup>1</sup>. Os padrões alimentares de um grupo colaboram com a identidade coletiva, a posição na hierarquia e na organização social<sup>2</sup>.

Alimentação e nutrição têm conceitos diferentes, mas relacionam-se diretamente. A alimentação envolve a etapa da escolha dos alimentos, passa pelo armazenamento e preparo até o momento em que são consumidos. Já a nutrição compreende a ciência cujos instrumentos de trabalho traduzem-se ao homem e sua relação com o alimento, estuda como ocorre a utilização dos nutrientes pelo organismo como matéria-prima.

A alimentação envolve significados que englobam desde questões culturais até individuais. Nas práticas alimentares, procedimentos relacionados à preparação de alimentos e o seu consumo estão presentes, subjetivamente, na identidade cultural, na condição social, na realidade, na memória familiar, no cotidiano que garantem a nossa sobrevivência<sup>3</sup>.

Hábito alimentar, segundo Ferreira (1999), é a disposição duradoura determinada pela repetição constante de ato, atitude, costume. Mezomo (2002) define hábito alimentar como atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis.

Nas últimas décadas, têm sido observadas, em vários países, mudanças nos hábitos alimentares, revelando a complexidade dos modelos de consumo e de seus fatores determinantes. Assim, a adoção de abordagem multidisciplinar e comparativa, em que os aspectos da alimentação (econômicos, sociais, culturais e nutricionais) possam ser avaliados, faz-se mais necessária de modo a permitir a elucidação dos mecanismos responsáveis pelas mudanças e suas conseqüências nos diferentes contextos socioeconômicos<sup>4</sup>.

No Brasil, existem fontes de dados sobre consumo alimentar resultantes de estudos nacionais, como a Pesquisa do Orçamento Familiar (POFs), de 1961 e 1963, inquéritos nutricionais, como o Estudo Nacional de Despesa Familiar (ENDEF), realizado em 1974-75 pela Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), e outras pesquisas realizadas sobre orçamentos familiares (POF) da Fundação IBGE, realizadas em 1987-88. Esses estudos demonstraram mudanças no padrão alimentar semelhantes para as populações urbanas do sudeste e nordeste do país, concluindo que houve aumento contínuo no consumo de ovos,

---

<sup>1</sup> PEDRAZA, 2004.

<sup>2</sup> SUELI, 2001.

<sup>3</sup> GARCIA, 1997.

<sup>4</sup> OLIVEIRA & THEBAUDMONY, 1998.

leite e derivados; substituição da banha, toucinho e manteiga por margarina e óleos vegetais e aumento no consumo de carnes. Notou-se, também, menor contribuição de carboidratos no aporte calórico e aumento da contribuição da gordura, assim como aumento no consumo de proteínas de origem animal em detrimento das de origem vegetal<sup>5</sup>.

Um aspecto importante a ser analisado quando se trata de hábitos alimentares é averiguar o que leva determinada população a assimilar hábitos mais saudáveis. Este fato está intimamente ligado à relação que os indivíduos estabelecem entre alimentação saudável, promoção da saúde e prevenção de doenças. Estudos recentes com idosos e adultos na cidade de São Paulo relataram redução no consumo de gorduras, frituras e açúcares e aumento no consumo de frutas e hortaliças em decorrência da preocupação com a saúde<sup>6</sup>.

Estudar hábitos e padrões alimentares de diferentes povos significa muito mais do que conhecer os principais alimentos consumidos pela população em refeições organizadas ao longo do dia; envolve, também, o conhecimento da identidade cultural, dos valores e da influência da alimentação no modo de vida e na saúde de pessoas.

### ***Hábitos alimentares ocidentais no período pré-contemporâneo***

A alimentação está presente na vida do homem e exerce influências marcantes na sobrevivência, no desempenho da vida e na conservação da espécie humana. O ato de alimentar-se não representa apenas o fato de incorporar nutrientes importantes para o funcionamento do corpo mas também, antes de tudo, é um ato social influenciado pelo convívio, pelas diferenças, pela liberdade e pela dominação<sup>7</sup>.

A alimentação está relacionada com a seleção do alimento e a preocupação do seu conteúdo nutritivo. Também, diversos fatores influenciam a escolha desses alimentos, como: questões geográficas, políticas, econômicas, culturais, religiosas, localização e acesso, propaganda, *marketing*, etc.

Há seis milhões de anos, frutas, folhas e grãos forneciam ao homem pré-histórico as calorias de que necessitava. A preponderância da alimentação vegetal é sugerida pelas dimensões relativamente pequenas dos territórios explorados e pelo desgaste característico dos dentes fósseis humanóides. Em contrapartida,

---

<sup>5</sup> OLIVEIRA, 1997.

<sup>6</sup> OLIVEIRA, 1997.

<sup>7</sup> FISCHLER, 1988.

muito se sabe sobre a caça e a pesca dos homens primitivos, sendo que a principal discussão nas últimas décadas, ainda sem conclusão, é se esses eram caçadores ou “ladrões de carcaça”<sup>8</sup>.

Estudos antropológicos mostraram que os homínídeos apresentavam alimentação exclusivamente herbívora caracterizada pela ingestão de grãos, frutos e raízes. Mais adiante, acreditavam que onívoros também estavam presentes nessa época; sua alimentação baseava-se em carnes adquiridas pela caça.

Na era paleolítica inferior, principalmente na Europa, a caça e o consumo de carnes tiveram aumento significativo. A caça ocasional diversificada, mas sempre de animais de grande porte, é a mais freqüente no período paleolítico médio (200.000-40.000 a.C.). No período paleolítico superior (40.000-10.000 a.C), desenvolveu-se a caça especializada de manadas de renas, cavalos, bisões, auroques ou mamutes, dependendo das regiões e dos recursos locais disponíveis<sup>9</sup>. O hábito de consumir carnes originou-se pela modificação da postura física do homem paleolítico, que se tornou ereto, passou a visualizar melhor a sua presa durante a caça e adquiriu estrutura corpórea avantajada que possibilitou a dominação de animais maiores.

Há 500.000 anos, o homem dominava o fogo, diferenciando-se, de forma definitiva, de seus ancestrais homínídeos, que ainda viviam em estado de animalidade. Os historiadores da pré-história mostram que, no início, o fogo foi utilizado para a cocção dos alimentos. Costuma-se dizer que o gosto pela carne cozida é comum a praticamente todos os carnívoros e é procurada depois de incêndios naturais. Entretanto, isso não mostra a preferência pela carne crua – uma vez que o animal vivo é mais difícil de alcançar – nem que se dispunha a despender tempo, esforço e energia para inventar, dominar o fogo e cozinhar seus alimentos<sup>10</sup>.

Depois do resfriamento do clima europeu, o homem do período mesolítico deve ter-se voltado aos animais bem menores, característicos da fauna atual – cervos, javalis, pequenos carnívoros peludos, lebres, pássaros – dedicando-se, cada vez mais, à pesca e à colheita de frutas e de cereais. Enfim, com a revolução neolítica e as primeiras civilizações, diminui a proporção da carne resultante da caça, à medida que se desenvolve a criação dos animais de corte, como: bovinos, ovinos, caprinos e suínos<sup>11</sup>.

Naquela época, a conservação de alimentos já era empregada sem esse

---

<sup>8</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>9</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>10</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>11</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

intuito. As baixas temperaturas glaciais facilitavam a conservação de carnes. A conservação também foi marcada pela descoberta do fogo, ampliando, assim, as formas de preparo dos alimentos.

Na era paleolítica, os desenvolvimentos técnicos e econômicos permitem a utilização de vários modos de conservação e de preparação de alimentos. Diante disso, as escolhas alimentares diversificam-se e orientam as estratégias econômicas, ao mesmo tempo em que são influenciadas por elas. Muitos são os alimentos que permitem atender às necessidades dietéticas do homem, e é provável que, desde essa época, as preferências culturais tenham-se manifestado. A alimentação pré-histórica não responde exclusivamente às necessidades nutricionais. Se foi assim na aurora da humanidade, tornou-se progressivamente expressão de opções culturais, reflexo de ideologia e, quem sabe, até mais tarde, de relações de poder<sup>12</sup>.

Durante o período neolítico, a alimentação tradicional foi estabelecida pela cultura de cereais e a criação de animais de pequeno porte. Começam a ser detectadas preferências alimentares, formando organizações sociais e econômicas com identidade própria<sup>13</sup>.

No mundo grego, dados econômicos mostram que os cereais forneciam 80% do aporte calórico total. Para os romanos, a carne tem papel mais importante na alimentação em decorrência da tradição itálica de criação de porcos. O valor alimentar também é reservado ao pão, que caracteriza o alimento-símbolo dos romanos. A supremacia do pão na cultura antiga tem embasamento não somente nos valores simbólicos desse alimento mas também é decorrente da ciência dietética, que o coloca no ápice da escala dos valores nutricionais<sup>14</sup>.

A alimentação de gregos e romanos era parecida e composta basicamente de cereais, leguminosas, vinho, azeitona e azeite. “A península italiana constitui o grande berço, o caldo da cultura de onde se originaram os hábitos alimentares fundamentais de todo o mundo urbano industrial contemporâneo”, afirma Bolaffi (2000). Na alimentação desses povos, tem destaque importante o queijo que, juntamente com a cevada e os figos, constituem o cardápio básico das refeições comunitárias em Esparta. Havia consumo de frutas frescas ou secas, silvestres ou cultivadas, entre elas: melão, uva, figo, pêra, maçã, marmelo, sorva, nêspera, romã e amêndoas<sup>15</sup>.

Da época do Antigo Egito, muitas informações têm-se a respeito da alimentação e dos hábitos da população. Sabe-se, por exemplo, que o senso comum da época preconizava que se alimentar em demasia garantia boa saúde. A

---

<sup>12</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>13</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>14</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>15</sup>FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

inapetência, ao contrário, era sinal de doença, podendo ser, às vezes, grave e fatal. As modalidades da produção alimentar egípcia, como agricultura, criação de animais, caça e pesca, mostram que, em todas as épocas, os habitantes do Vale do Nilo tiveram alimentação variada e equilibrada em proteínas e vegetais<sup>16</sup>.

As fontes de proteínas animais dos egípcios vinham dos laticínios, das carnes e dos peixes. Com o leite dos animais que criavam (bovinos, ovinos, e caprinos), eram produzidos queijos e manteiga. Entre as vísceras, o baço e o fígado eram os mais apreciados, e a gordura era utilizada como tempero. Os lombos de vaca ou de vitela eram assados no forno ou grelhados, ao passo que as partes menos valorizadas eram cozidas. Às vezes, secava-se a carne para que fosse conservada por mais tempo. Os porcos também ocupavam lugar de destaque na alimentação dos egípcios sendo, todavia, proibidos nas oferendas ritualísticas<sup>17</sup>.

As regras alimentares no mundo hebreu são baseadas nas Leis de Moisés encontradas em vários capítulos da Bíblia e estabelecem todos os alimentos permitidos ou não para o consumo e as oferendas divinas. As distinções feitas por Moisés têm embasamento na revelação que o Senhor lhe fez no Monte Sinai. As espécies que devem ser evitadas são chamadas de “impuras”. Os critérios escolhidos para distinguir os animais “puros” referem-se, principalmente, aos órgãos de locomoção, como as patas, para os animais terrestres, e as barbatanas, para os aquáticos<sup>18</sup>.

A alimentação dos etruscos é enfatizada não somente pela riqueza da decoração e pela multidão bem vestida mas também, sobretudo, pelo fato de os banquetes serem servidos duas vezes por dia. Nota-se essa diferença em relação a romanos e gregos, que faziam apenas uma refeição por dia, o jejum. Os etruscos conheciam a alimentação à base de carboidratos, fornecidos pelos cereais<sup>19</sup>.

Ainda nessa época, o verdadeiro alimento-símbolo da alimentação romana é o pão. Essa valorização do pão na cultura antiga é também decorrente de ciência dietética, certamente influenciada pelos valores simbólicos atribuídos a esse alimento, que o colocam no ápice da escala de valores nutricionais. Diante disso, os médicos gregos e latinos vêm, no pão, o equilíbrio perfeito dos diferentes componentes (quente e frio, seco e úmido) que a dietética, de acordo com os ensinamentos de Hipócrates, reconhece como elementos constitutivos de cada alimento em particular e, em geral, de tudo o que existe na natureza<sup>20</sup>.

Roma, cuja ideologia e vida política eram fundamentalmente universalistas,

---

<sup>16</sup> BESCIANI *apud* FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>17</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>18</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>19</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>20</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

tentou uniformizar usos e costumes locais das regiões européias e mediterrâneas que formavam o território de seu império, inclusive no campo da alimentação. O modelo alimentar elaborado pelos gregos e pelos romanos, considerado mais ideológico que dietético, começa a desagregar-se a partir dos séculos III-IV, sob a influência da cultura germânica (bárbaros)<sup>21</sup>.

Com a afirmação do cristianismo, religião oficial do Império Romano, o pão, o vinho e, de certo modo, o óleo voltam a fazer parte da alimentação na Europa medieval. As crenças ancestrais dos povos germânicos têm papel decisivo na promoção cultural desses produtos e na generalização do seu uso, principalmente, pelo desenvolvimento de áreas agrícolas, em detrimento de florestas e pastagens naturais. É evidente que, no plano dos valores alimentares, o cristianismo é o verdadeiro herdeiro do mundo romano e de suas tradições. O pão, o vinho e o óleo tornaram-se sagrados pela liturgia cristã, sendo instrumentos indispensáveis ao trabalho dos pregadores da nova fé<sup>22</sup>.

Nessa época, torna-se importante o conhecimento das propriedades dos alimentos, o que permite evitar o excesso ou suprir as carências, sendo esses os responsáveis pelo desequilíbrio e pela doença no corpo humano. As características fundamentais da alimentação do homem saudável são a variedade, a personalização, a flexibilidade, a moderação e a preferência que se deve dar aos alimentos cozidos para melhor digestão<sup>23</sup>.

No mundo antigo, dieta ou regime refere-se a algo que ultrapassa o conceito de alimentação. A dietética, a cirurgia e a farmacologia compreendem os três ramos fundamentais da medicina antiga. Nessa época, a dieta é entendida, em acepção mais abrangente, como a parte da medicina reservada às pessoas ricas ou abastadas que sejam capazes de dedicar tempo e dinheiro à saúde. Os antigos são convencidos da importância da alimentação na vida do homem e preocupam-se com a relação de causalidade existente entre alimentação e saúde. Observa-se a evolução dos princípios dietéticos, principalmente relacionados aos alimentos. As alterações ocorridas com o tempo e com a diversificação do público vêm, principalmente, da quantidade e da qualidade dos alimentos utilizados<sup>24</sup>.

Com o fim do Império Romano, tem início a alta Idade Média, que se caracteriza pela grande diversidade do padrão alimentar. Aos produtos da agricultura (cereais, leguminosas e hortaliças) juntam-se os alimentos fornecidos pelas terras não cultivadas (caça, peixe, gado criado nas clareiras e nos bosques). Sem dúvida, os regimes alimentares dos diversos grupos sociais revelam diferenças quantita-

---

<sup>21</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>22</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>23</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>24</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

tivas e qualitativas, revestindo-se até de valor simbólico preciso na cultura da época. Mas, no geral, a variedade de alimentos é garantida, principalmente, com aporte significativo de produtos animais na mesa das classes populares. Na Idade Média, nota-se a emergência de novo sistema de produção e de consumo, baseado na combinação entre economia agrária e silvo-pastoril. A variedade de recursos e produtos consumidos caracteriza a alimentação nessa época, apesar de considerada trágica e obscura, e está relacionada à segurança e ao equilíbrio da alimentação cotidiana<sup>25</sup>.

Nesse mesmo período, os hábitos alimentares da população europeia ocidental cristã também sofrem influência do islamismo na construção do novo modelo alimentar da Europa medieval, em oposição ao mundo romano. Suas doutrinas, a partir dessa época, confrontam-se em relação complexa de hostilidade e intercâmbio, de diferenças inconciliáveis e de fecunda osmose. A alimentação e a mesa são, em geral, espaços privilegiados em que se manifestam as peculiaridades culturais, as reivindicações nacionais e as querelas religiosas<sup>26</sup>.

No meio e no fim da Idade Média, duas classes sociais gozam de privilégio alimentar. Primeiramente, a aristocracia, por tradição, é considerada a classe dos comedores de carne e em cuja mesa se desprezam as hortaliças dos pobres. Depois, as classes populares são protegidas pela política de aprovisionamento das autoridades da cidade, empenhadas para que não falem gêneros alimentícios no mercado urbano. A oposição entre o modelo “rural” e o modelo “citadino” de consumo alimentar é a principal novidade da cultura alimentar europeia que se desenvolve no decorrer da segunda metade da Idade Média. Pode-se defini-la como oposição entre a economia de subsistência e a economia de mercado, entre a preparação exclusivamente doméstica dos alimentos e o recurso aos ofícios especializados, próprios da sociedade urbana, inclusive no campo da alimentação<sup>27</sup>.

Todas essas mudanças transformam lentamente as condições de vida das diferentes classes da sociedade ocidental. A “agrarização” da economia rural, as restrições impostas pela poderosa aristocracia feudal à exploração das florestas, a multiplicação dos mercados rurais e o desenvolvimento de relações com os citadinos tiveram importantes conseqüências na alimentação. Nas camadas sociais mais baixas, predominam os alimentos de origem vegetal, em detrimento da carne. Seus regimes alimentares perdem, entre 1050 e 1280, a variedade que os caracterizava na alta Idade Média. O pão e o vinho suplantam os outros alimentos e relegam-nos à condição de complementares<sup>28</sup>.

---

<sup>25</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>26</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>27</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>28</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.



Os cereais continuam sendo a base da alimentação na plena e na baixa Idade Média, especialmente o trigo (com maior predominância), o centeio, o milhete e o sorgo. Além de serem úteis à panificação, os cereais também são consumidos junto às leguminosas, em preparações como caldos e sopas e servem para alimentar o gado. A castanha também é muito importante na alimentação dos habitantes das colinas e montanhas, especialmente em épocas de crise. As leguminosas têm um papel de complemento nesses períodos de crise, porém observa-se aumento na produção entre os séculos XII e XIII, certamente relacionado ao crescimento demográfico e à adoção de ciclos de cultura mais complexos. O consumo de frutas também é muito limitado, embora tenda a aumentar durante a baixa Idade Média. As frutas cítricas – cidra, limão, laranja amarga – e, sobretudo, as avelãs alimentam as trocas comerciais. O consumo de carne na baixa Idade Média não é, certamente, comparável ao dos séculos precedentes, quando era favorecido por um sistema de produção especial, porém, é significativo. Observa-se que o consumo de carne na cidade e no campo é diferenciado quanto à qualidade e à quantidade. Enquanto cabritos, cordeiros e vitelos tomavam regularmente o caminho em direção às cidades, os animais mais velhos e de menor valor eram mais consumidos pelos próprios criadores<sup>29</sup>.

Os fatos históricos mais importantes do início dos tempos modernos, a conquista dos mares pelos europeus e a integração dos outros continentes a sua rede comercial apresentam conseqüências determinantes na alimentação ocidental nos séculos XIX e XX. Nesse período, houve incorporação de novos alimentos, além do contínuo crescimento das cidades, o que favoreceu a passagem da agricultura de subsistência para a de mercado. A inovação na escolha dos alimentos não se reduz à introdução de espécies alimentares exóticas nos regimes europeus, mas diz respeito à reabilitação de muitos alimentos locais que as elites sociais haviam desdenhado durante a Idade Média<sup>30</sup>.

Registros comprovam, também, diminuição do consumo de pão na época moderna e desagrado ainda mais nítido pelos pratos de grãos e papas de cereais (cevada pilada, aveia, papa de farinha de trigo), apreciados na Idade Média. O declínio do pão e dos cereais no regime das elites sociais deu-se menos em proveito da carne e do peixe do que das hortaliças. Estas últimas tinham sido abandonadas pelo povo, principalmente na França, com aprovação dos dietistas; entretanto, a partir dos séculos XVI e XVII, voltaram a ser muito consumidas sob influência dos italianos e da contra-reforma.

Na Idade Moderna, observa-se, também, a multiplicação de receitas de leguminosas, contendo ervilhas-frescas, grão-de-bico, favas, lentilhas, e feijões

---

<sup>29</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>30</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

em toda a Europa. As frutas, que já eram apreciadas pelas elites sociais na Idade Média, particularmente na Itália, apesar das tradicionais advertências dos médicos, passaram a ser mais apreciadas nos diversos países da Europa, nos tempos modernos<sup>31</sup>.

Novos ingredientes são incorporados à alimentação dos europeus, principalmente vindos do Oriente Médio, que trouxeram produtos das Américas, como milho, tomate, pimentão, cacau e batata. A difusão desses produtos em certas regiões torna difícil precisar suas origens, o que os faz serem símbolos<sup>32</sup>.

### ***Hábitos alimentares ocidentais no período contemporâneo (séculos XIX e XX)***

A época contemporânea é caracterizada pela revolução industrial, pelo êxodo rural e pela expansão das cidades. A revolução industrial atinge a alimentação por meio do desenvolvimento das indústrias alimentares, pois os alimentos eram fabricados artesanalmente e passaram a ser produzidos por poderosas fábricas. Começam a surgir alimentos prontos para o consumo, como o chocolate em barra, o leite em pó e o leite condensado<sup>33</sup>.

O início do século XX é marcado pelo aumento populacional na Europa que culminou na exigência de providências, como o crescimento das importações, levando à variedade na oferta de produtos, na redução dos preços e no acesso facilitado. Todos esses acontecimentos conduzem ao aparecimento do *fast food*, cuja principal característica é a rigidez, agregada a serviço simples e produtos pouco complexos<sup>34</sup>.

A alimentação contemporânea, caracterizada pelo estilo de vida moderno, é marcada pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos, pelo surgimento de alimentos prontos para o consumo, com novas técnicas de conservação e preparo, que agregam tempo e trabalho<sup>35</sup>. É marcada por diminuição no consumo de cereais e leguminosas secas, aumento do consumo de batata por indivíduos de renda menos favorecida, aumento no consumo de frutas, carnes, peixes, laticínios, ovos, gorduras (tanto de origem animal quanto vegetal) e açúcar e estagnação ou diminuição na ingestão de legumes frescos<sup>36</sup>.

---

<sup>31</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>32</sup> BOLAFFI, 2000.

<sup>33</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1998.

<sup>34</sup> FONSECA, 2000.

<sup>35</sup> GARCIA, 2003.

<sup>36</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1996.

Em relação ao aporte calórico e à contribuição dos macronutrientes na dieta, houve aumento satisfatório, uma vez que a maioria da população era constituída de trabalhadores braçais; também há encurtamento da distância entre a quantidade de alimentos consumidos pelos segmentos sociais subalimentados e a das classes privilegiadas. Na distribuição calórica entre os macronutrientes, houve diminuição de consumo de fontes de carboidratos e aumento de proteínas e lipídios<sup>37</sup>.

É nessa época também que a alimentação começa a ganhar papel de destaque como meio para prevenção e cura de determinadas doenças. Porém, os homens continuam a enfrentar a dificuldade de acesso à alimentação adequada para sentirem-se melhores e mais saudáveis. Parte da população mundial é vítima de subnutrição endêmica e suas conseqüências no plano da sua saúde; outra parte está aflita com patologias degenerativas na quais os fatores alimentares desempenham papel fundamental<sup>38</sup>.

### ***Determinantes do comportamento alimentar***

A importância de hábitos alimentares saudáveis na promoção da saúde, na prevenção e no controle de doenças crônicas não transmissíveis é fato conhecido, mas a incidência dessas doenças vem aumentando significativamente no Brasil. O ato de alimentar-se não tem apenas valor biológico, envolve, também, outros aspectos, como sociais, econômicos e políticos. Em 1945, Mead e Guthe, citados por BLEIL (1998), definiram os hábitos alimentares como “o estudo dos meios pelos quais os indivíduos, ou grupos de indivíduos, respondendo a pressões sociais e culturais, selecionam, consomem e utilizam porções do conjunto de alimentos disponíveis”.

A formação de hábitos alimentares não se dá somente pela oferta de alimentos; tem-se conhecimento da existência de vários fatores que determinam a escolha dos alimentos, exceto em condições extremas de fome. O consumo alimentar não se restringe apenas às condições econômicas, mas depende, também, de fatores socioculturais, religiosos, influências publicitárias, *status* ou prestígio alocado a determinado alimento, entre outros, que contribuem para a formação de hábitos e escolhas alimentares de um indivíduo ou população<sup>39</sup>.

A alimentação envolve um conjunto de condicionamentos múltiplos e ligados por complexas interações: condicionamentos e regulações de caráter

---

<sup>37</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1996.

<sup>38</sup> FLANDRIN & MONTANARI, 1996.

<sup>39</sup> BLEIL, 1998.

bioquímico, termodinâmico, metabólico, psicológico; pressões de caráter ecológico; modelos socioculturais, preferências e aversões individuais ou coletivas; sistema de representações; sistemas de normas, códigos (prescrições, proibições, associações e exclusões); *gramáticas culinárias*, entre outras. Todos esses fatores influenciam a escolha, a preparação e o consumo dos alimentos<sup>40</sup>.

Várias perspectivas independentes e complementares podem ser utilizadas para analisar o ato de alimentar-se. A perspectiva econômica envolve a relação entre a oferta e a demanda, ou seja, o abastecimento, os preços dos alimentos e a renda das famílias. A perspectiva nutricional apresenta enfoque nos constituintes dos alimentos, indispensáveis à saúde e ao bem-estar do indivíduo (proteínas, lipídeos, carboidratos, vitaminas, minerais e fibra), nas carências e nas relações entre dieta e doença. A perspectiva social é voltada às associações entre a alimentação e a organização do trabalho, a diferenciação do consumo, os estilos de vida. A perspectiva cultural refere-se a gostos, hábitos, tradições culinárias, representações, práticas, preferências, repulsões, ritos e tabus<sup>41</sup>.

Através da perspectiva histórica, pode-se realizar a análise do consumo alimentar com base na noção de “sistemas alimentares”. Consiste na consideração de diferentes agentes sociais (produtores, distribuidores, consumidores e Estado), lógicas, estratégias e relações que se estabelecem entre eles, ao longo do tempo, visando à compreensão do processo por meio do qual os hábitos alimentares se constroem e evoluem<sup>42</sup>.

### ***Influência dos fatores culturais e religiosos***

No processo de escolha dos alimentos, são consideradas não só as necessidades do corpo mas também as da sociedade. A cultura estabelece o que é comestível e aceitável. A utilização dos alimentos ao longo da história está atrelada ao prestígio, assim determinando o seu consumo. A escolha do alimento pode revelar a que grupo se deseja pertencer, social, étnico ou etário<sup>43</sup>.

Os grupos culturais diferem-se uns dos outros em muitas crenças e práticas relacionadas aos alimentos. Por exemplo, os tipos de substâncias que são consideradas alimento e aquelas que não o são variam nas diversas partes do mundo. Os gêneros alimentícios consumidos em uma sociedade podem ser proibidos em outras, como também o modo de cultivo do alimento. Cada cultura possui um

---

<sup>40</sup> FISCHLER, *apud*. BLEIL, 1998.

<sup>41</sup> MONTEIRO & MONDINI, 2000.

<sup>42</sup> OLIVEIRA, 1998.

<sup>43</sup> BLEIL, 1998.

conjunto de regras implícitas que determinam quem prepara e serve o alimento, quais os indivíduos ou grupos se alimentam reunidos, onde e em que ocasiões a ingestão do alimento acontece, a ordem em que as preparações são servidas em uma refeição. Em virtude da importância do alimento na vida cotidiana, principalmente no que diz respeito às relações sociais, é difícil modificar crenças e práticas alimentares, mesmo que interfiram na obtenção de hábitos alimentares adequados. É relevante compreender a maneira como cada cultura percebe seus alimentos e como os classificam em diferentes categorias<sup>44</sup>.

### ***Os alimentos sob o aspecto social***

Segundo Helman (1994), os alimentos sociais são consumidos na presença de outras pessoas e possuem valor simbólico e nutritivo para todos os envolvidos. Em toda sociedade humana, o alimento é uma forma de criar e manifestar os relacionamentos entre pessoas. Essas relações podem ser entre indivíduos, membros de grupos sociais, religiosos ou étnicos. A maioria das refeições possui a função prática de nutrir certo número de pessoas em determinado horário, mas, também, envolve o aspecto ritual.

Os tipos de refeição transmitem mensagens diferentes àqueles que tomam parte nelas. A intimidade social é simbolizada pelo convite para uma refeição completa, com seqüência de pratos alternados por quentes e frios; já o churrasco é mais característico de amizade e laços fortes do que um convite para o café da manhã, mas não mais do que um convite para uma refeição completa à mesa<sup>45</sup>.

Crenças e práticas alimentares são difíceis de descartar, mesmo quando oferecem riscos à saúde, pois envolvem funções sociais. Programas institucionais que visam a mudanças de hábitos das populações sofrem frustrações por desconsiderar os preceitos e as proibições religiosas, bem como as categorias culinárias locais.

### ***Evolução dos hábitos alimentares***

A partir do final do século XIX, os hábitos alimentares evoluíram, e as transformações aconteceram mais rapidamente, assim como a intensificação dos fatores que as determinam tornaram-se cada vez mais complexos. As trocas comerciais, culturais e tecnológicas entre os países aumentaram consideravelmente,

---

<sup>44</sup> HELMAN, 1994.

<sup>45</sup> HELMAN, 1994.

<sup>46</sup> OLIVEIRA, 1997.

tendo papel fundamental na modificação dos hábitos alimentares<sup>46</sup>.

Desde a metade do século passado, o mundo sofre uma série de transformações entre as quais, as mais perceptíveis foram os fenômenos de urbanização e globalização. As expectativas de consumo, orientando as escolhas para alimentos mais condizentes com o novo estilo de vida, são menos satisfatórias ao paladar e ao aporte nutritivo do que no padrão anterior a estes ‘tempos modernos’<sup>47</sup>.

O fenômeno de globalização e industrialização atua como fator determinante na modificação dos hábitos alimentares, gerando transformações no estilo de vida de, praticamente, toda a população mundial. Apresenta duas facetas quando relacionado à saúde: a diminuição das necessidades calóricas da população, decorrente de mudanças no perfil ocupacional e o lazer dos indivíduos; a redução da qualidade dos alimentos, decorrente do aumento da oferta de produtos industrializados, do valor publicitário que se atribui a eles e da sua praticidade, aparentemente, tão adequada ao novo estilo de vida<sup>48</sup>. Aliados à difusão de novo modo de vida americanizado, estão os alimentos industrializados, facilmente disponíveis em supermercados, lanchonetes e *fast-food*, dando sustentação a esse cotidiano e atuando nas mudanças dos hábitos alimentares.

Começam a desaparecer os rituais que acompanham o ato de alimentar-se. A relação de afeto que, antes, permeava a refeição nas trocas familiares e entre amigos, hoje, cede lugar à alimentação cujo parceiro é o aparelho de televisão. Uma das características deste modelo é o apelo a comer demais, procurando satisfação onde não se pode encontrar, na quantidade de alimentos ingerida. A tendência em comer demais é típica das sociedades industriais<sup>49</sup>.

Nas sociedades urbanas, as facilidades de transporte e o trabalho mecanizado e sedentário fazem com que os indivíduos gastem cada vez menos energia, tornando as necessidades calóricas menores<sup>50</sup>. O aumento da prevalência da obesidade, em vários estratos sociais e em diversas faixas etárias, é um reflexo desta tendência.

### ***Mudança de hábitos alimentares no Brasil***

Tem-se percebido a tendência de os brasileiros adotarem novos hábitos, criados pela indústria alimentar e marcados pelo consumo excessivo de produtos artificiais, em detrimento de produtos regionais com tradição cultural. Os novos produtos alimentares fabricados pela indústria têm conquistado um público crescente, principalmente nos grandes centros onde o *fast-food* é uma realidade

---

<sup>47</sup> BLEIL, 1998.

<sup>48</sup> BLEIL, 1998.

<sup>49</sup> BLEIL, 1998.

<sup>50</sup> BLEIL, 1998.

para milhões de brasileiros. Isso se deve, em parte, à mentalidade moderna global, difundindo o desejo do consumo ilimitado, e à idéia da supremacia do conhecimento técnico e científico. A identidade cultural presente no Brasil possibilita a entrada de novos produtos industrializados. A cultura da quantidade, e não do sabor, e a ausência de tradição ligada à gastronomia, vista como luxo, favorecem a introdução de novos produtos que têm *status*, principalmente, junto aos mais jovens<sup>51</sup>.

Não apenas a cultura alimentar foi alterada, mas também a alimentação foi empobrecida. Os brasileiros de todas as classes consomem variedade maior de alimentos, porém não significa dizer que houve melhora qualitativa da dieta<sup>52</sup>. Isso se deve mais ao fato da introdução de novos produtos industrializados que, em sua maioria, não têm valor nutricional. O aumento da alimentação fora de casa e a preferência pela compra de gêneros alimentícios em supermercados são fatores que favorecem a diversificação de gêneros e o consumo de alimentos industrializados<sup>53</sup>.

A introdução dos supermercados foi responsável, parcialmente, pela entrada de novos produtos na casa dos brasileiros, passando a seduzir um número crescente de consumidores. O fato de a aquisição de alimentos ser efetuada em grandes redes de supermercados, associada aos apelos publicitários, foi um dos motivos que desencadearam maior uniformidade nas compras e nos hábitos alimentares.

A fome, hoje, é resultante não só da pouca disponibilidade alimentar para os grupos de baixa renda mas também da redução da qualidade dos alimentos, excessivamente industrializados. Isso se evidencia na anemia e na obesidade, atualmente, grandes problemas de saúde pública<sup>54</sup>.

## ***A introdução do fast food***

Outros aspectos do comportamento alimentar do brasileiro têm sofrido modificações, especialmente nos grandes centros urbanos, como o aumento da alimentação fora de casa e a preferência pela compra de gêneros alimentícios em supermercados<sup>55</sup>. Estes aspectos favorecem a diversificação de gêneros e o consumo cada vez maior de produtos industrializados, especialmente os preparados previamente, que surgem como alternativa à falta de tempo para o preparo dos alimentos.

---

<sup>51</sup> BLEIL, 1998.

<sup>52</sup> BLEIL, 1998.

<sup>53</sup> SOUZA & HARDT, 2002.

<sup>54</sup> BLEIL, 1998.

<sup>55</sup> SOUZA & HARDT, 2002.

O mercado de trabalho nos grandes centros urbanos trouxe, como consequência, o aumento da distância entre o local de moradia e o do trabalho. Apesar da melhoria no sistema de transportes, a rigidez dos horários de refeição não possibilita grandes deslocamentos, criando o hábito de fazer as refeições fora de casa<sup>56</sup>. O *fast-food* tornou-se alternativa rápida de refeição, porém, na maior parte das vezes, carece de aporte nutritivo ou subestima-o. Em busca de solucionar o problema do tempo, passou a satisfazer minimamente as exigências do paladar, resultando, pois, no sacrifício do prazer gustativo.

O Brasil é considerado um território com grande potencial de expansão para o *fast food*; afinal, pelas projeções, até o final do século, metade da população brasileira que trabalha na área urbana fará refeições fora de casa. Isso significa grande volume de pessoas entrando em restaurantes, lanchonetes, etc<sup>57</sup>. O *fast food* permitiu a passagem da cozinha tradicional, que deixa de ser considerada arte pessoal e especializa-se, tornando-se industrial e comercial, perdendo a criatividade e a identidade.

### ***Comportamento alimentar e preocupação com a saúde***

As mudanças observadas em estudos realizados refletem, de um lado, as variações no preço relativo de gêneros alimentares e, de outro, o aumento do interesse em relação à nutrição e à saúde pelo fenômeno da transição epidemiológica que ocorre no Brasil<sup>58</sup>.

O efeito da alimentação na saúde é uma idéia que ainda não influencia as compras. São poucos os que se preocupam. Muitas pessoas sabem quais são os alimentos mais saudáveis, mas não os consomem, o que mostra que só informação não é suficiente para mudança de hábitos<sup>59</sup>. Para as mulheres entrevistadas no estudo de Oliveira *et al* (1998), a publicidade é vista de maneira crítica, sem deixar-se influenciar, mas outros estudos mostram que a influência da mídia é forte determinante das escolhas alimentares, especialmente em se tratando de jovens e crianças<sup>60</sup>.

Os critérios de escolha de alimentos para a compra diferem-se entre os estratos sociais: na classe baixa, tem-se o preço seguido pela qualidade. Esta ordem é invertida para as classes média e alta<sup>61</sup>. Outros itens, tais como, a praticidade, a aparência e a marca comercial, também aparecem como determinantes à compra, tendo, no entanto, destaque o valor nutricional.

<sup>57</sup> BLEIL, 1998.

<sup>58</sup> OLIVEIRA, 1997.

<sup>59</sup> BLEIL, 1998.

<sup>60</sup> VILAÇA, 1997 e FERRIANI, 2000.

<sup>61</sup> OLIVEIRA, 1998.



## **Conclusão**

A consciência de que os hábitos alimentares, individuais ou populacionais, são influenciados por vários aspectos é fator preponderante no entendimento das causas que levam ao crescimento de doenças crônicas não-transmissíveis, as quais se apresentam como problemas preocupantes em saúde pública.

Observa-se que, desde as primeiras civilizações, fatores culturais, socioeconômicos, étnicos e tantos outros, especialmente os de cunho individual, determinam e conduzem a modificações no comportamento alimentar. No entanto, as modificações acontecem cada vez mais rapidamente e sob influências diversas, destacando-se a publicitária, que provoca modificações na alimentação em, praticamente, todos os estratos sociais, raças, idades.

No Brasil, houve forte influência do índio, do negro e do branco europeu, trazendo mistura de costumes e gerando hábitos alimentares nos diferentes estados brasileiros. Apesar das influências no período pré-colonial, atualmente, o Brasil sofre influências norte-americanas, conseqüência do fenômeno de industrialização e globalização. Os produtos industrializados têm feito parte da maioria das refeições dos brasileiros, mas, ao lado da praticidade que trazem, também são responsáveis pelo aumento do consumo energético e pela diminuição do consumo de nutrientes essenciais à manutenção da saúde dos indivíduos.

É importante a valorização da importância de hábitos alimentares saudáveis, principalmente em crianças, adolescentes e adultos jovens, uma vez que é nessa fase que ocorrem as modificações alimentares que determinarão o comportamento alimentar no futuro.

## **Referências**

- BLEIL, S. I. “O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil”. In: *Cadernos de Debate*, v.6, p.1-25, 1998.
- BOLAFFI, G. *A saga da comida*. Rio de Janeiro: Record, 2000.
- BRESCIANI, E. In: FLANDRIN, J. L., MONTANARI, M. *A história da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. p. 74.
- FERREIRA, A. B. H. *Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa*. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- FERRIANI, M.G.C; DECHEN, S.; DIAS, T.S.; IOSSI, M.A. “A percepção de saúde para adolescentes obesos”. In: *Revista Brasileira de Enfermagem*, v.53, n.4, p. 537-43, out/dez, 2000.

- FLANDRIN, J. L. & MONTANARI, M. *A história da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1996.
- . *A história da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FONSECA, M. T. *Tecnologias gerenciais de restaurantes*. São Paulo: SENAC, 2000.
- GARCIA, R. W. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. *Cadernos de Saúde Pública* (Rio de Janeiro), v.13, n.3, p.455-467, 1997.
- . “Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana”. In: *Revista de Nutrição*, Campinas, out./dez., 2003.
- GRACIA-ARNAIZ, M. *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Instituto Catalá d’ Antropologia, 1996.
- HELMAN; C.G. *Cultura, saúde e doença*. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- MEZOMO, I. B. *Os serviços de alimentação: planejamento e administração*. 5. ed. São Paulo: Manole, 2002.
- MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA R.B.L. “Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996)”. In: *Revista de Saúde Pública*, v.34, n.3, p.251-58, 2000.
- OLIVEIRA, S.P. “Changes in food consumption in Brazil”. In: *Archivos Latino Americanos de Nutrición*, v.47, n.2 (supl.1), p.22-24, 1997.
- OLIVEIRA, S. P. & THEBAUD-MONY, A. “Consumo alimentar: abordagem multidisciplinar”. In: *Revista de Saúde Pública*, v.31, n°2, p.201-208, 1997.
- . “Hábitos e práticas alimentares em três localidades da cidade de São Paulo”. In: *Revista de Nutrição*, Campinas, vol.11, n.1, p.37-50, jan./jun., 1998.
- PEDRAZA, D. F. “Padrões Alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil”. In: *Revista Virtual de Humanidades*, v.3, n.9, jan./mar, 2004.
- SOUZA, M.D.C.A.; HARDT, P.P. “Evolução dos hábitos alimentares no Brasil – parte II”. In: *Revista Brasil Alimentos*, n°17, p. 20-23, 2002.
- SUELI R, T. “Desnutrição e obesidade: faces contraditórias na miséria e na abundância”. Instituto Materno Infantil de Pernambuco. In: Série: *Publicações Científicas do Instituto Materno Infantil de Pernambuco* (IMIP), Recife, 2001.
- VILAÇA, E.L.; PAIXÃO, H.H.; PORDEUS, I.A. “A mídia e as tendências de consumo de produtos contendo sacarose por crianças e adolescentes”. In: *Arq. odontol*, v.33, n. 1, p.15-24, jan.-jun. 1997.