



Universidade de Brasília

Universidade de Brasília (UnB)

Departamento de Serviço Social (SER)

Programa de Pós-Graduação em Política Social

Olívio José da Silva Filho

OS GUIAS ALIMENTARES, AS NECESSIDADES HUMANAS E DO CAPITAL

Brasília- DF

2024

Olívio José da Silva Filho

OS GUIAS ALIMENTARES, AS NECESSIDADES HUMANAS E DO CAPITAL

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Política Social da Universidade de Brasília como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Doutor.

Brasília- DF

2024

Ficha catalográfica elaborada automaticamente, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

SS586g Silva Filho, Olivio José da
Os Guias Alimentares, as Necessidades Humanas e do Capital / Olivio José da Silva Filho; orientador Newton Narciso Gomes Júnior. -- Brasília, 2024.
149 p.

Tese (Doutorado em Política Social) -- Universidade de Brasília, 2024.

1. guias alimentares. 2. necessidades humanas. 3. necessidades do capital. 4. comida. 5. ultraprocessados. I. Gomes Júnior, Newton Narciso, orient. II. Título.

Olívio José da Silva Filho

OS GUIAS ALIMENTARES, AS NECESSIDADES HUMANAS E DO CAPITAL

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Política Social da Universidade de Brasília como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Doutor.

BANCA EXAMINADORA

Dr. Newton Narciso Gomes Júnior
Universidade de Brasília
Orientador

Dr. Edson Marcelo Hungaro
Universidade de Brasília
Membro da Universidade de Brasília

Dr. Fernando Bessa Ribeiro
Universidade do Minho
Membro Externo

Dra. Claudia Raulino Tramontt
Universidade de São Paulo
Membro Externo

Dedico esta tese a todos que levam a comida a sério.

AGRADECIMENTOS

A tese aqui apresentada é um resultado de um processo que une diversas dimensões de uma vida marcada pela comida. Lembro-me quando eu ainda estava na sexta série e minha mãe sentou-se comigo e me disse que eu teria que fazer o almoço nos dias da semana, visto que meus pais trabalhavam o dia todo e meus irmãos mais velhos estudavam pela manhã. Era um verdadeiro desastre a comida que eu fazia. A pouca idade que eu tinha, assim como quase nenhuma base em termos de técnicas, fizeram com que o início de uma trajetória de uma comida meio sem gosto, ora meio crua ou cozida demais. Com o tempo as coisas ficaram mais apetitosas, tanto a comida como o cozinhar, tomei gosto pela coisa e nunca mais parei.

Acabei me formando em gastronomia e me mudando para Brasília depois da graduação, para fazer o mestrado e o doutorado. Esse processo de cozinhar se associou com o processo de organização política e no processo de estudo sobre a comida. A tese reúne um pouco dessas três partes.

Quero agradecer à minha família. A minha mãe e ao meu pai, Heloísa e Otávio. Aos meus irmãos, Pedro e Samuel. A minha cunhada Aline. A minha afilhada e sobrinha, Laura, que me inspira a seguir em frente e conquistar nossos sonhos. As minhas avós, Vanusa e Maria, mestres na panificação.

Quero agradecer ao Newton, meu amigo e orientador. Sua determinação e confiança em mim sempre me fizeram acreditar que a comida é coisa séria.

Quero agradecer aos meus amigos. Sempre presentes nos melhores e nos piores momentos. Aos do Brasil, Márcia, Kamilla, André e Matheus. Aos de Portugal, Lucas, Dani, Alec, Stefani, Fadi, Nico, Sonia, Rojhat, Yagmur, Carolina e Mario. Aos amigos do doutorado, Jorge, Julia, Maiara, Juraildes, Marcelo e Lucio. Sem vocês, o doutorado talvez não fizesse sentido.

Quero agradecer ao Fernando Bessa Ribeiro e à minha amiga, Rafaela, por toda a receptividade e carinho durante minha estadia na Universidade do Minho. Essa experiência mudou os rumos da minha vida.

Quero agradecer à Cláudia Raulino Tramontt e ao Marcelo Hungaro, que também são membros da banca examinadora, muito obrigado pelo aceite.

Quero agradecer à CAPES, pelas bolsas de doutorado e doutorado sanduíche, que

tornaram possível a realização dessa tese.

Por fim, todos vocês de alguma forma fazem parte e estão nessa tese, resultado de estudos, mas também de muita conversa, muita comida e um esforço que mistura a cozinha e a mesa, com a cadeira, a mesa e o computador. Tornaram possível a realização desse trabalho, mas principalmente a reafirmação de que devemos buscar nossos sonhos, e, acredito eu, fizeram reafirmar que meu lugar é na cozinha.

RESUMO

Os Guias Alimentares Baseados em Alimentos (GABAs) são importantes instrumentos para a construção de Políticas Sociais de Alimentação, Nutrição e Saúde, bem como orientações científicas realizadas pelos órgãos do Estado para os comensais. O objetivo da tese é investigar se os Guias Alimentares Baseados em Alimentos podem contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Nesse sentido, a partir da perspectiva do método crítico-dialético, no primeiro capítulo da tese foi observada essa relação a partir da experiência histórica de desenvolvimento dos GABAs e o aprofundamento em seis experiências: Brasil, Chile, Estados Unidos, Canadá, Portugal e Espanha. No segundo capítulo, o foco foi estabelecer a relação entre as necessidades humanas básicas (NHB) e os guias alimentares, destacando a autonomia culinária como elemento-chave. Foram discutidas políticas sociais e alimentação, considerando a segurança alimentar e as NHB, além de abordar a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e os desafios da autonomia culinária por ações de EAN. No terceiro capítulo, o debate girou em torno das necessidades do capital e os guias alimentares, explorando teoricamente as necessidades do capital à luz das NHB. Foi discutido o consumo no modo de produção capitalista, com destaque para os alimentos ultraprocessados, e também abordou-se o "guia alimentar do capital", ressaltando os interesses do capital em detrimento das NHB e da sociedade. Os avanços experimentados através da incorporação da Classificação NOVA de alimentos no Brasil, Chile e Canadá e em outros países, mesmo que apresentem avanços significativos em termos de GABAs no sentido da autonomia culinária e da realização do DHAA, como instrumento seguro e promissor, as necessidades do capital operam na contramão. Seja através da cacofonia alimentar e de orientações difusas e confusas que tem como objetivo, estabelecer um Guia Alimentar do capital, cujo mote é não pare de consumir, ou, ainda, por intermédio de iniciativas políticas e não raro governamentais, flexibilizarem normas e conceitos em desfavor das recomendações dos Guias Alimentares para atender interesses da indústria da alimentação e os requerimentos das necessidades do capital. Enquanto o DHAA vai de encontro com as NHB, e, em certa medida, algumas experiências de GABAs, estão na mesma direção o sistema alimentar atual prioriza os interesses do capital, levando a consequências negativas para a saúde pública e o meio ambiente. A classificação NOVA, que identifica os ultraprocessados, destaca-se como uma ferramenta importante para essa discussão, como o principal avanço em termos de GABAs. Apesar de avanços recentes, a solução requer uma abordagem mais ampla, incluindo a organização da classe trabalhadora para redefinir a importância da comida como estrutural para o desenvolvimento e às NHB.

Palavras-Chave: comida; guias alimentares; necessidades humanas; necessidades do capital.

ABSTRACT

The Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs) are important instruments for constructing Social Policies on Food, Nutrition, and Health, as well as scientific guidelines provided by governmental institutions for consumers. The thesis aims to investigate whether Food-Based Dietary Guidelines can contribute to ensuring the Human Right to Adequate Food (HRAF). In this regard, from the perspective of the critical-dialectical method, the first chapter of the thesis observed this relationship based on the historical experience of FBDG development and a detailed study of six experiences: Brazil, Chile, the United States, Canada, Portugal, and Spain. In the second chapter, the focus was on establishing the relationship between basic human needs (BHN) and dietary guidelines, highlighting culinary autonomy as a key element. Social policies and food were discussed, considering food security and BHN, as well as addressing Food and Nutrition Education (FNE) and the challenges of culinary autonomy through FNE actions. In the third chapter, the debate revolved around the needs of capital and dietary guidelines, theoretically exploring the needs of capital in light of BHN. Consumption in the capitalist mode of production was discussed, with an emphasis on ultra-processed foods, and the "capital's dietary guide" was also addressed, highlighting capital's interests at the expense of BHN and society. Although advances experienced through the incorporation of the NOVA Classification of foods in Brazil, Chile, and Canada and in other countries, even if they represent significant advances in terms of FBDGs in the direction of culinary autonomy and the realization of HRAF, as a safe and promising tool, capital's needs operate in the opposite direction. Whether through food cacophony and diffuse and confusing guidelines aimed at establishing a dietary guide of capital, whose motto is never to stop consuming, or through political initiatives, often governmental, that flexibilize norms and concepts to meet the interests of the food industry and the requirements of capital's needs. While HRAF goes against BHN, and, to some extent, some FBDG experiences are in the same direction, the current food system prioritizes the interests of capital, leading to negative consequences for public health and the environment. The NOVA classification, which identifies ultra-processed foods, stands out as an important tool for this discussion, as the main advancement in terms of FBDGs. Despite recent advances, the solution requires a broader approach, including the organization of the working class to redefine the importance of food as structural to development and BHN.

Keywords: food; dietary guidelines; human needs; capital needs.

RESUMEN

Los Guías Alimentarios Basados en Alimentos (GABAs) son importantes instrumentos para la construcción de

Políticas Sociales de Alimentación, Nutrición y Salud, así como orientaciones científicas realizadas por las instituciones del Estado para los comensales. El objetivo de la tesis es investigar si los Guías Alimentarios Basados en Alimentos pueden contribuir a la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada (DHAA). En este sentido, desde la perspectiva del método crítico-dialéctico, en el primer capítulo de la tesis se observó esta relación a partir de la experiencia histórica de desarrollo de los GABAs y el estudio en profundidad de seis experiencias: Brasil, Chile, Estados Unidos, Canadá, Portugal y España. En el segundo capítulo, el foco fue establecer la relación entre las necesidades humanas básicas (NHB) y los guías alimentarios, destacando la autonomía culinaria como elemento clave. Se discutieron políticas sociales y alimentación, considerando la seguridad alimentaria y las NHB, además de abordar la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) y los desafíos de la autonomía culinaria mediante acciones de EAN. En el tercer capítulo, el debate giró en torno a las necesidades del capital y los guías alimentarios, explorando teóricamente las necesidades del capital a la luz de las NHB. Se discutió el consumo en el modo de producción capitalista, con énfasis en los alimentos ultraprocesados, y también se abordó el "guía alimentario del capital", resaltando los intereses del capital en detrimento de las NHB y de la sociedad. Aunque los avances experimentados a través de la incorporación de la Clasificación NOVA de alimentos en Brasil, Chile y Canadá y en otros países, incluso si presentan avances significativos en términos de GABAs en el sentido de la autonomía culinaria y la realización del DHAA, como instrumento seguro y prometedor, las necesidades del capital operan en sentido contrario. Ya sea a través de la cacofonía alimentaria y de orientaciones difusas y confusas cuyo objetivo es establecer un Guía Alimentario del capital, cuyo lema es no dejar de consumir, o, aún, mediante iniciativas políticas y, a menudo, gubernamentales, flexibilizando normas y conceptos en detrimento de las recomendaciones de los Guías Alimentarios para satisfacer los intereses de la industria de la alimentación y los requisitos de las necesidades del capital. Mientras que el DHAA va en contra de las NHB, y, en cierta medida, algunas experiencias de GABAs, van en la misma dirección, el sistema alimentario actual prioriza los intereses del capital, lo que conlleva consecuencias negativas para la salud pública y el medio ambiente. La clasificación NOVA, que identifica los ultraprocesados, destaca como una herramienta importante para esta discusión, como el principal avance en términos de GABAs. A pesar de los avances recientes, la solución requiere un enfoque más amplio, incluida la organización de la clase trabajadora para redefinir la importancia de la comida como estructural para el desarrollo y las NHB.

Palabras clave: comida; guías alimentarios; necesidades humanas; necesidades del capital.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Basic Seven.....	28
Figura 2- Basic Four.....	28
Figura 3- Canada's Official Food Rules.....	29
Figura 4- Guia de Alimentação	30
Figura 5- Roda de Alimentos	32
Figura 6- Pirâmide Alimentar.....	33
Figura 7- MyPyramid	34
Figura 8- MyPlate.....	35
Figura 9- Plano Alimentar do MyPlate.....	35
Figura 10- Países com Guias Alimentares.....	43
Figura 11- Representações Gráficas de GABAs pelo mundo	45
Figura 12- Representação Gráfica do Guia Alimentar do Canadá	66
Figura 13- Roda da Alimentação Mediterrânea	69
Figura 14- Prato Saudável AESAN	73
Figura 15- Venda (kg) de ultraprocessados nas regiões do mundo.....	124
Figura 16 - Crescimento da Indústria de Ultraprocessados.....	125

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Data de Publicação da versão mais atual dos GABAs.....	44
Gráfico 2- Participação relativa dos grupos de alimentos no total de calorias determinado pela aquisição alimentar domiciliar - Brasil - 2002/2018	129

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Guias Alimentares Selecionados	19
Tabela 2- Dimensões de Análise	20
Tabela 3- Classificação NOVA de alimentos.....	38
Tabela 4- GABAs que incorporam dimensões da classificação NOVA de alimentos.....	39
Tabela 5- Guias Alimentares Baseados em Alimentos e suas últimas atualizações - FAO	43
Tabela 6- Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2006	48
Tabela 7- Dez passos dos GAPB de 2006 e 2014	49
Tabela 8- Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014.....	51
Tabela 9- Princípios do Guia Alimentar para o Chile	58
Tabela 10- Mensagens do Guia Alimentar para o Chile	58
Tabela 11- Mensagens do Guia Alimentar Estadunidense.....	63
Tabela 12- Mensagens e recomendações do Guia Alimentar do Canadá.....	66
Tabela 13- Mensagens da Roda de Alimentos Mediterrânea.....	70
Tabela 14- Mensagens do Recomendações dietéticas saudáveis e sustentáveis complementadas com recomendações de atividade física para a população espanhola	71
Tabela 15- Diferenças entre educação nutricional e orientação nutricional.....	105
Tabela 16- Prevalência (%) do consumo de ultraprocessados em países selecionados	127

SÚMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
1.1	METODOLOGIA.....	17
2	GUIAS ALIMENTARES.....	22
2.1	ASPECTOS HISTÓRICOS DOS GUIAS ALIMENTARES BASEADOS EM ALIMENTOS.....	22
2.2	COMPARAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES: as experiências de seis países.	47
2.3.2	Chile	57
2.3.3	Estados Unidos	62
2.3.4	Canadá	65
2.3.5	Portugal.....	68
2.3.6	Espanha.....	71
2.3.7	Discussão	74
3	AS NECESSIDADES HUMANAS E O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA	76
3.1	AUTONOMIA CULINÁRIA	80
3.2	POLÍTICAS SOCIAIS E A COMIDA.....	88
3.3	AUTONOMIA CULINÁRIA, GUIAS ALIMENTARES E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	101
4	NECESSIDADES DO CAPITAL: comida boa para vender.....	110
4.1	O COMER NO CAPITALISMO CONTEMPORÂNEO E A AUTONOMIA CULINÁRIA	114
4.1.1	Ultraprocessados: uma mercadoria especial.....	122
4.2	O GUIA ALIMENTAR DO CAPITAL	131
	CONCLUSÃO.....	137
	REFERÊNCIAS	140

1 INTRODUÇÃO

A comida, como algo inerente à vida humana, tem contornos próprios no capitalismo. Atualmente, sob a ideologia do neoliberalismo, ela ganha uma condição privilegiada, sendo palco de diferentes narrativas que conformaram o que Fischler (1995) considera como uma cacofonia alimentar. Isso significa que a efetivação do consumo alimentar se realiza a partir de uma grande quantidade de formas e critérios sobre o comer que, literalmente, bombardeiam os comensais com informações (PELLERANO, 2014), lançadas para dar sentido a uma cornucópia de mercadorias (LEE, 1993).

O sistema alimentar capitalista, na sua forma atual, proporcionou aos indivíduos uma experiência baseada em uma relativa abundância e universalização de alimentos (SANTOS, BACA, 2018) - ao compararmos com os modos de produção anteriores - e substâncias alimentares em meio a uma crise - tanto no sentido do acesso e da qualidade dos alimentos como nos sentidos do imaginário -, resultado de uma transição de escala global nas dietas que permite que o capital continue sendo acumulado, em um jogo que socializa os danos ambientais e sociais e privatiza as benesses das riquezas sociais aos capitalistas (ALBRITTON, 2009).

Essa contradição da comida no capitalismo contemporâneo e sua relativa abundância explicitam o caráter prejudicial do consumo alimentar, no qual a convivência de duas facetas da má alimentação se torna cada vez mais presente nesse sistema, principalmente a partir da hegemonia do pensamento neoliberal (SILVA FILHO, 2022).

O aumento do sobrepeso, obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis, e a persistência da subnutrição e da fome, principalmente nos países de baixa e média renda, caracterizam essas duas faces, as quais a literatura denomina como dupla carga da má alimentação (POPKIN, CORVALAN, GRUMMER-STRAWN, 2020). Ou seja, à medida que aumenta a desigualdade social em suas diferentes formas de manifestação, um conjunto de pessoas que não consegue satisfazer suas necessidades tem acesso a uma alimentação de baixa qualidade, composta por alimentos de má qualidade vendidos a preços baixos, conhecidos como ultraprocessados.

Desde a crise de 2007, a combinação da inflação dos alimentos, redução dos salários, desemprego e aumento da precarização do trabalho, juntamente com os efeitos das crises ambientais, levaram a insegurança alimentar e nutricional a ganhar destaque na agenda política

mundial. Como resultado, os níveis globais de insegurança alimentar (IA) e fome têm aumentado de forma geral (FAO et al., 2023). A pandemia da Covid-19 expôs de maneira dramática o caráter nefasto das desigualdades sociais em relação à alimentação, acelerando o ritmo da fome e desnutrição em todo o mundo, elevando a insegurança alimentar a níveis alarmantes.

Os dados apresentados em 2023 pela FAO et al. (2023) no relatório "*The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*" revelam uma manutenção relativa dos níveis graves e moderados de insegurança alimentar em todo o mundo. Estima-se que, desde a pandemia, cerca de 122 milhões de pessoas a mais estão passando fome, totalizando aproximadamente 735 milhões de pessoas. Projeções indicam um aumento ainda maior da fome no futuro, podendo atingir 600 milhões de pessoas em 2030, ou seja, 119 milhões a mais do que as projeções iniciais antes da pandemia. Considerando também a insegurança alimentar moderada e grave, estima-se que esta afete cerca de 29,6% da população mundial em 2022, equivalente a aproximadamente 2,4 bilhões de pessoas, sendo que 11,3% estão em situação de insegurança alimentar grave.

A outra face da dupla carga da má alimentação, relacionada à obesidade e ao sobrepeso, mostra que a obesidade global aumentou em cerca de duas vezes entre 1975 e 2016, com aproximadamente 1,9 bilhão de adultos apresentando sobrepeso (39% da população adulta, com 18 anos ou mais), sendo que 650 milhões são considerados obesos, representando 13% da população (WHO, 2023). Isso significa que a maioria da população vive em países onde o sobrepeso causa mais mortes do que a insegurança alimentar (WHO, 2024).

A conformação dessa abundância também transformou a relação dos seres humanos com a natureza. O modelo produtivista associado ao modo de produção capitalista na alimentação modificou a relação dos comensais não apenas com a produção de alimentos, mas com toda a estrutura que compõe o sistema alimentar. Essa transformação implica em uma série de mudanças, como a substituição das culturas agrícolas e dos hábitos alimentares tradicionais por commodities agrícolas. A financeirização dos alimentos limitou as oportunidades para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), tornando-o subordinado ao acesso aos alimentos por meio do mercado (SILVA FILHO, 2022). Alimentos in natura e minimamente processados, com intenso uso de agrotóxicos e outros insumos agrícolas, a consolidação dos ultraprocessados e seus efeitos deletérios para a saúde humana, mudanças

climáticas, poluição e desperdício de alimentos são algumas das questões que marcam a alimentação no capitalismo contemporâneo.

Atualmente, são produzidas substâncias alimentares para mais de 10 bilhões de pessoas, mas estima-se que cerca de um terço da produção global de alimentos seja desperdiçada, totalizando aproximadamente 1,3 bilhão de toneladas de comida (FAO, 2021). Além disso, cerca de 17% do total de alimentos disponíveis para os consumidores também são desperdiçados, sendo que 61% desse desperdício ocorre nos consumos dentro dos domicílios.

Diante dos desafios enfrentados pelo sistema alimentar atual e da necessidade de promover uma alimentação saudável, segura e suficiente para enfrentar a fome que grassa no mundo, a intervenção do Estado como o único ente com funções e deveres que o autorizam legitimamente a construir políticas sociais voltadas para a garantia universal do DHAA.

O debate sobre o ato de se alimentar sempre esteve presente no debate público e científico, em diferentes campos de estudo e interesses. Nesse sentido, recomendações alimentares que priorizem a garantia de uma alimentação adequada e saudável se tornam importantes instrumentos para fornecer informações sobre o que comer, como comer e quanto comer.

O objetivo da tese é investigar se os Guias Alimentares Baseados em Alimentos podem contribuir para a garantia do DHAA. Sendo os objetivos específicos: estabelecer aproximações teóricas em relação aos guias alimentares e as categorias necessidades humanas e necessidades do capital; e analisar e comparar as informações dos Guias Alimentares Baseados em Alimentos selecionados, a partir de parâmetros que estabeleçam sua relação com o desafio da construção do DHAA.

A hipótese que guiou o trabalho, desde o processo de qualificação, foi de que, a partir da classificação NOVA como diretriz para os Guias Alimentares, esse instrumento poderia funcionar como uma orientação segura para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada. Entretanto, as necessidades do capital operam na contramão dessa diretiva, visando, por intermédio de iniciativas políticas e não raro governamentais, flexibilizar normas e conceitos em desfavor das recomendações dos Guias Alimentares para atender interesses da indústria da alimentação.

Nesse sentido, a tese foi dividida em três capítulos – além da introdução e da conclusão – para cumprir com os objetivos e testar a hipótese aventada. No primeiro capítulo, traço o desenvolvimento histórico da construção de GABAs, fazendo uma relação entre o processo

histórico e o desenvolvimento do nutricionismo e da nutrição em saúde pública. Além disso, foram realizadas e discutidas seis experiências específicas de três diferentes continentes, os guias do Brasil, Chile, Estados Unidos, Canadá, Portugal e Espanha.

No segundo capítulo, o enfoque foi em estabelecer a relação entre as necessidades humanas básicas (NHB) e os guias alimentares. Para isso, utilizo a categoria autonomia culinária como elemento que marca a perspectiva culinária de autonomia nas necessidades humanas e o DHAA. É debatido sobre as políticas sociais e a alimentação, sob a perspectiva da segurança alimentar e das NHB. Por fim, realizo uma incursão no debate sobre Educação Alimentar e Nutricional (EAN), os guias alimentares e a autonomia culinária, debatendo os desafios da realização do DHAA e da autonomia culinária a partir de ações de EAN por intermédio de GABAs.

No terceiro capítulo, traço o debate sobre as necessidades do capital e os guias alimentares. Nesse sentido, são desenvolvidas teoricamente as necessidades do capital a partir da perspectiva metodológica das NHB. Posteriormente, é tratado sobre o comer no modo de produção capitalista e a comida-mercadoria. Além disso, é tratada de uma mercadoria especial para o debate que está sendo realizado, os ultraprocessados. Por fim, é debatido sobre o guia alimentar do capital, onde é chamada a atenção para os processos de intervenção e interferência dos interesses do capital em detrimento dos interesses da sociedade e à realização das NHB.

1.1 METODOLOGIA

A abordagem proposta para a tese é situada na teoria social marxiana, a partir do método crítico-dialético. Behring e Boschetti (2011) compreendem que o método crítico-dialético traz uma solução complexa e inovadora para a análise das políticas sociais, que, a partir da relação entre sujeito-objeto, é “uma perspectiva relacional, que foge ao empirismo positivista e funcionalista e ao idealismo culturalista” (p. 36). Nesse sentido, afirma-se que ao se posicionar sob o enfoque crítico da economia política marxiana, consegue-se transpor a ideia unilateral de análise dos fenômenos ao “situar e analisar os fenômenos sociais em seu complexo e contraditório processo de produção e reprodução, determinado por múltiplas causas na perspectiva da totalidade” (p. 38).

Um processo de “reprodução ideal do movimento real do objeto pelo sujeito que pesquisa” (NETTO, 2011, p. 21), no qual o sujeito reproduz idealmente o movimento do objeto,

sendo capaz de extrair suas determinações e características idealmente “como um conjunto de determinações que vão além das sugestões imediatas” (BEHRING; BOSCHETTI, 2011, p. 38).

Diante disso, Behring e Boschetti (2011) apontam que este processo se dá a partir da totalidade, de forma a compreender as determinações do objeto como histórico e dialético, no qual os fenômenos não podem ser compreendidos de forma isolada, mas como determinado e determinante de um todo. A análise das políticas sociais, posto isso, significa compreendê-las como “fenômenos complexos, contraditórios e mediados, como produtos da práxis social da humanidade” (p.43), de múltiplas causalidades, de dimensão histórica, mas também, política, econômica e cultural profundamente imbricadas.

Os Guias Alimentares Baseados em Alimentos (GABAs) estão associados à construção de Políticas Sociais de Alimentação, Nutrição e Saúde, sendo um importante instrumento capaz de garantir o acesso a uma alimentação adequada para os comensais. Nesse sentido, para a compreensão do objeto de pesquisa, considera-se que este faz parte da complexa e contraditória realidade social, na qual é necessário compreendê-lo sob a perspectiva do método crítico-dialético, análise que parte da relação entre sujeito-ativo e o objeto.

Diante disso, propõe-se aqui uma análise de pesquisa capaz de extrair as determinações do objeto de estudo - o que não significa esgotá-lo por completo, mas compreendê-lo na sua complexa e contraditória realidade - capazes de cumprir os objetivos já assinalados.

A caminhada se inicia concentrando esforços em aprofundar teoricamente no campo de estudo das necessidades humanas e do capital, tendo como principais referências utilizadas Doyal e Gough, Pereira (2011), Gomes Júnior (2015); na história do desenvolvimento de Guias Alimentares a partir de um debate crítico em relação alimentação e nutrição, como em Nestle (2007), Ridgway *et. al* (2019), Scrinis (2021); na classificação NOVA de alimentos, principalmente a partir dos estudos desenvolvidos por pesquisadores do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP); em metodologias de análise comparativa de guias alimentares, tanto entre países como na evolução da construção do GABA em seu país; e na leitura dos GABAs selecionados. Com a revisão crítica da literatura e dos GABAs, foi decidido metodologicamente apresentar a tese em duas partes, dois movimentos que estabelecem diferentes níveis de aproximações do objeto.

Na primeira parte, apresento uma relação entre a teoria e o objeto a partir das experiências de Guias Alimentares Baseadas em Alimentos. Nesse sentido, apresento primeiramente o

desenvolvimento histórico dos Guias Alimentares. Segundo, é feita uma apresentação sobre as representações gráficas e as principais mensagens que os guias alimentares têm determinado na atualidade. Posteriormente, apresento 6 experiências de 3 continentes diferentes. Os GABAs selecionados para o aprofundamento foram as últimas atualizações dos guias do Brasil, Portugal, Canadá, Estados Unidos, Chile e Espanha (Tabela 1).

Tabela 1- Guias Alimentares Selecionados

País	Guia Alimentar	Ano
Brasil	Guia alimentar para a população brasileira	2014
Portugal	Roda da Alimentação Mediterrânica	2016
Canada	<i>Canada's food guide</i>	2019
Estados Unidos	<i>Dietary Guidelines for Americans</i>	2020
Chile	<i>Guías Alimentarias para Chile</i>	2022
Espanha	<i>Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española</i>	2022

Fonte: elaborado pelo autor

Observo através da revisão desses guias que existem diversas formas de análise e comparação entre guias alimentares, seja no desenvolvimento histórico dos guias, comparando suas atualizações, como também, em relação a diferentes guias.

Nesse sentido, o foco em relação à análise comparativa foi estabelecer os principais pontos em relação a cada um deles e como estes se relacionam. Elenco algumas dimensões de análise para esse processo. Alguns deles não apresentam todos os pontos das dimensões de análise que elenco, devido à diversidade de formulações e metodologias apresentadas nos Guias Alimentares.

Cabe salientar que o foco são as orientações para a população maior de 2 anos. A maioria dos países geralmente apresenta dois guias, um para maiores de dois anos e um para até dois anos. Outro ponto relevante é que o foco está associado às dimensões e recomendações qualitativas presentes nos guias alimentares.

O foco nas recomendações quantitativas foi excluído da análise por dois motivos. Primeiro, a maioria dos Guias Alimentares selecionados não apresenta esse tipo de recomendação. Segundo a utilização de quantidades específicas de calorias, macro e micro nutrientes, apesar de reconhecermos como um importante instrumento científico e de parametrização para os estudos sobre alimentação, nutrição e saúde, revelam pouco sobre o olhar que foi proposto pelo trabalho, por isso, as dimensões de análise estão baseadas na Tabela 2 aqui apresentada.

Com a identificação e sistematização das dimensões analisadas, construímos a discussão. A discussão tem como objetivo aproximar esses dados e sínteses extraídos, associando-os com as dimensões analisadas na primeira parte e também com os desafios em relação a marcadores importantes em relação à alimentação, saúde e ambiente. Para a discussão, utilizo também dados de cada país em relação à obesidade, sobrepeso, consumo alimentar e insegurança alimentar, para estabelecer aproximações em relação à construção do Guia Alimentar e à realidade daquele país. Assim, é estabelecido, a partir dessas aproximações, convergências e divergências em relação ao conteúdo dos diferentes Guias Alimentares.

Tabela 2- Dimensões de Análise

Análise Comparativa Entre os Guias Alimentares Selecionados	
Dimensão Histórica	Identificação da História do Guia Alimentar; apresentação de uma síntese da sua evolução histórica
Processo de Elaboração do Guia	Identificação dos autores e do processo de elaboração do Guia Alimentar
Metodologia	Identificação da metodologia utilizada no Guia Alimentar
Forma de Representação Gráfica	Identificação da representação gráfica, geralmente utilizada por Guias Alimentares
Mensagens- chaves	Identificação as mensagens-chaves que sintetizam as recomendações de um Guia Alimentar
Classificação de Alimentos	Identificação as formas de classificação de alimentos em cada guia alimentar; realização de uma síntese a partir dos grupos de alimentos e/ou em níveis de processamento de alimentos, utilizando as recomendações tanto quantitativas e/ou qualitativas presentes.
Contenciosos	Identificação das recomendações no sentido de limitar o consumo alimentar de determinado produto
Comensalidade	Identificação da dimensão da comensalidade presentes nos guias alimentares
Autonomia Culinária	Identificação de recomendações no sentido do aumento da autonomia culinária; habilidades culinárias, entre outras recomendações em relação a comida e os comensais
Formas da comida nos guias alimentares	Identificação das comidas e receitas geralmente utilizadas nas representações por imagem nos guias alimentares.
Produção	Identificação de recomendações ou de análise em relação à produção de alimentos
Abastecimento	Identificação de recomendações ou análise em relação ao abastecimento alimentar; recomendações no sentido da escolha de alimentos; sazonalidade; locais de abastecimento
Sustentabilidade	Identificação das recomendações em torno do desperdício alimentar; a questão ambiental e da sustentabilidade
Publicidade e Marketing	Identificação de recomendações em relação à escolha de alimentos e a questão do uso da publicidade e do marketing em relação as práticas alimentares

Fonte: elaborado pelo autor

Na segunda parte, apresento um movimento entre a primeira parte e o aprofundamento teórico sobre as necessidades humanas e do capital. Uma aproximação do objeto com a dimensão de necessidades humanas e sua relação com o DHAA, principalmente quando a

associado ao conceito de autonomia humana; também, é estabelecido aproximações do objeto na sua dimensão enquanto necessidades do capital, estabelecendo as suas formas de relação, e, ainda, como que estas necessidades colocam contenciosos em relação à realização das recomendações de GABAs.

2 GUIAS ALIMENTARES

Em um episódio do podcast *Big Brains* da Universidade de Chicago, chamado “*How the food industry created today’s obesity crisis*”, com a participação da pesquisadora na área de nutrição e alimentação Marion Nestle, uma frase importante dita por ela me parece pertinente para iniciarmos a argumentação aqui: embora possa parecer que as recomendações em relação à alimentação têm mudado rapidamente nos últimos anos, as diretrizes e as orientações têm permanecido basicamente as mesmas. E com essa surpreendente afirmação, que foge da percepção comum em relação ao tema, o entrevistador pergunta: “Então, o que não aprendemos?”.

A afirmação, assim como a pergunta, me instigou a pensar sobre a relação entre a evolução dessas recomendações e a sua relação com a atual dieta. Todos os dias os comensais são bombardeados com informações sobre aquilo que se deve comer. Ao abrir qualquer rede social, é encontrado milhares de vídeos sobre saúde, alimentação, receitas, dicas e técnicas diferentes de qualquer parte do mundo, que instiga e molda as percepções como comensais. O mesmo acontece em uma ida ao supermercado e as surpresas que são imputadas com novos produtos, promoções e degustações para o deleite dos comensais.

A comida é um tipo de mercadoria da qual não se pode fugir. É preciso lidar com ela todos os dias, e essas questões passam despercebidas na maior parte do tempo. Nesse sentido, refletir sobre o papel do Estado na garantia de uma alimentação adequada, no sentido da comida como uma necessidade humana, também perpassa na sua relação como garantidor da realização das necessidades do capital. As recomendações em relação à alimentação e a forma como elas guiam as políticas sociais de alimentação se relacionam com essas duas dimensões inerentes ao modo de produção, moldando a reprodução da vida e do capital.

2.1 ASPECTOS HISTÓRICOS DOS GUIAS ALIMENTARES BASEADOS EM ALIMENTOS

As orientações públicas em relação à alimentação e à nutrição têm uma estreita relação com a formação e desenvolvimento do capitalismo, com raízes profundas que remontam aos fundamentos que deram origem a esse modo de produção.

A conversão dos camponeses em uma grande massa proletária urbana com a Revolução Industrial trouxe consigo um conjunto de novas doenças em relação à alimentação e à condição sanitária a que eram expostos os trabalhadores a época. A falta de saneamento, a fome e a superlotação nas cidades estabeleceram novas doenças - como a cólera, entre outras (RIDGWAY, *et.al.*, 2019). Sendo necessária a intervenção da Nutrição em Saúde Pública (NSP) em relação a estas questões.

Com a liberação de parte da população rural, também se liberaram os meios de subsistência anteriores, que agora se tornam parte do capital variável, e as matérias agrícolas em capital constante. O campesinato, despossuído de seus meios, precisa, agora, de adquirir esses meios alimentares na forma de salário. Da mesma forma, as matérias-primas agrícolas locais se tornam parte do capital constante (Marx, 2013).

Isso só foi possível através do processo de associação entre expropriação dos camponeses e o extermínio, escravização e saque no Sul Global. Essas transformações não apenas reconfiguraram as relações de produção e consumo internas, mas também tiveram implicações globais, afetando as relações comerciais e os fluxos de mercadorias em escala internacional.

Como destaquei em Silva Filho (2022, p. 471), que a

[...] oferta de alimentos para a crescente classe trabalhadora urbana, com preços cada vez mais deprimidos em relação aos produtos manufaturados, permitiu uma redução do valor real da força de trabalho e o aumento da mais-valia relativa nos países industriais e da superexploração da força de trabalho nos países dependentes – que compensa a perda de mais-valia na produção interna, devido à redução do preço dos alimentos e das matérias-primas exportadas pelos capitalistas dos países de economia dependente a partir de métodos de intensificação da extração do trabalho excedente.

À medida que se desenvolvem essas novas relações entre a comida e os comensais, a separação crescente dos trabalhadores de seus meios de produção também altera como se relacionam com a comida. Esta se torna cada vez mais uma mercadoria sujeita às leis do mercado e ao imperativo do lucro, o que modifica profundamente tanto o acesso aos alimentos quanto as percepções subjetivas sobre o que é considerado bom para comer (Marx, 2013). Assim, a comida se torna não apenas um meio de satisfazer as necessidades humanas, mas também um objeto de acumulação de valor, onde o valor de troca e a realização do valor predominam sobre o valor de uso. Este fenômeno influencia tanto a disponibilidade quanto a qualidade dos alimentos oferecidos no mercado, além das percepções subjetivas sobre alimentação e consumo (SILVA FILHO, 2022).

Os efeitos da fome e da insegurança alimentar foram sentidos pela classe trabalhadora em todo o mundo, expropriados de suas terras e dos seus modos de vida e de seus meios de subsistência. A falta de saneamento no urbano e a má qualidade da água tornaram-se presentes na vida dos comensais. A falta de alimentos seguros, em quantidades e qualidades suficientes para a realização das necessidades foi se recuperando somente no final do século através das intervenções públicas, resultando em melhorias tanto na quantidade quanto na qualidade da alimentação, além de avanços na higiene alimentar e nas condições sanitárias para prevenir a contaminação bacteriana. As inovações, como a esterilização de vidros e latas, desempenharam um papel crucial nesse processo. As severas condições de fome do período moderno só começaram a ser amenizadas para os europeus no século XIX.

O papel da Ásia, África e América Latina na ampliação da oferta de alimentos; o desenvolvimento das novas técnicas de produção de alimentos e a emergência da Revolução Química e da Ciência da Nutrição melhoraram a questão alimentar e a fome na Europa.

A emergência dos estudos da química e da nutrição - a época chamada química fisiológica-, principalmente com Justus von Liebig e seus seguidores, impulsionaram a intervenção das descobertas em relação aos estudos sobre a importância da proteína no crescimento dos seres humanos, animais e plantas, impulsionando intervenções no sentido do estímulo a industrialização e processamento da carne. A proteína como o marcador ideológico da ciência nutricional europeia (CANNON, 2005) – ideologia presente até hoje -; a divulgação e melhoria das condições sanitárias e da qualidade da água foram as principais formas de intervenção à época; permitindo a emergência de uma nova era na NSP a partir de intervenções nutricionais oficiais pelo Estado.

A melhoria das condições sanitárias e as novas descobertas científicas da nutrição frente ao desafio global no início até a metade do século XX em relação à fome e à deficiência de micronutrientes caracterizaram uma nova fase cujo foco era a deficiência nutricional. O avanço no isolamento de micronutrientes, principalmente em relação às vitaminas, tornou-se o foco da intervenção na NSP, após a Primeira Guerra Mundial, modificando o foco da alimentação de forma integral e fixando-se nos nutrientes (RIDGWAY, *et.al.*, 2019).

O modelo hegemônico das pesquisas à época estava na associação da falta de ingestão de nutrientes específicos e as doenças relacionadas a estas deficiências. Estas foram vitais para o tratamento e prevenção das mesmas, mas, ao mesmo tempo, culminaram num paradigma em

que as respostas para a melhoria da alimentação estivessem baseadas somente na visão do alimento como nutriente, o nutricionismo (SCRINIS, 2021).

O nutricionismo é o reducionismo nutricional no qual o olhar para o alimento e os padrões alimentares são vistos somente no sentido biológico do alimento. Para o autor, o nutricionismo é a ideologia que tem prevalecido na ciência da nutrição nos últimos 150 anos. Nas palavras do autor:

Essa ideologia tem condicionado a pesquisa em ciência da nutrição desde o fim do século XIX e tem instruído o aconselhamento nutricional, as regulamentações de rotulagem de alimentos, de engenharia alimentar e de práticas de marketing, assim como o entendimento do consumidor sobre os alimentos. O nutricionismo – ou reducionismo nutricional – é caracterizado por uma *ênfase* redutiva na composição nutricional dos alimentos como forma de identificar o quanto eles são saudáveis, e por uma interpretação redutora do papel de tais nutrientes na saúde corporal. Uma das principais características é que, em alguns casos – e especialmente no caso da margarina -, se omitem ou se desconsideram as preocupações com a qualidade de produção e do processamento dos alimentos e de seus ingredientes (SCRINIS, 2021, p. 20).

Para Scrinis (2021) os conselhos nutricionais à época, estavam baseados sob a perspectiva de alimentos protetores, especialmente proteínas, vitaminas – como já foi observado – e calorias, cujo consumo adequado destes proporcionaria proteção aos comensais do ponto de vista nutricional. Ou seja, as recomendações baseavam-se no que diz respeito às quantidades de ingestão desses elementos como um comer científico e ideal em relação à dieta. A obsessão das recomendações baseava-se na santíssima Trindade: proteínas, vitaminas e calorias em resposta aos desafios apresentados.

Desde o final do século XIX, há um processo de conversão de hábitos alimentares em todo o mundo sob a perspectiva americana de se comer. A centralidade do poder político e econômico que emerge com a passagem do imperialismo dos países europeus para os Estados Unidos conforma um novo modelo alimentar (ATTALI, 2021).

Historicamente, a conformação de hábitos alimentares sempre esteve fortemente mediada pela cultura e história de diversos povos. Desde o início da civilização, a humanidade tem cambiado e desenvolvido formas de se alimentar a partir de diversos contextos. Território, cultura, crenças, costumes, tabus e os mais diferentes fluxos migratórios sempre modificaram a relação com a comida. Ou seja, mudanças em relação aos hábitos alimentares sempre estiveram presentes desde o processo de caça, pesca, o início da agricultura até os dias de hoje.

Me refiro a um gosto, no sentido da construção de uma comida que é culturalmente aceitável em um determinado contexto. Esse gosto é coletivo. Não se resume somente na

divisão social do trabalho que envolve a produção, abastecimento e preparação. A construção da ideia de comida e de gosto nos remete à noção de cozinha. Cozinha não como espaço físico, mas na construção de uma gramática culinária que estabelece aquilo que se come. É a parte subjetiva do imaginário em torno do trabalho objetivado em torno do cozinhar.

Com o modo de produção capitalista e o advento do nutricionismo, se constitui uma dietética que modificou fortemente a estrutura da forma em que até então se construía o gosto. A centralidade do nós, em relação a tomar uma refeição em torno de uma mesa, de forma que se compartilhe não somente a comida, mas da comensalidade, como forma cultural, se se come, se converte ao impulso do eu, na falsa dimensão da construção de um gosto individual.

Como bem demonstra Attali (2021) em seu livro “A Epopeia da Comida”, a emergência do imperialismo estadunidense conformou a ideia do: “Deve ser mais solitário para consumir ainda mais. De calar-se para comparar. Comer se torna o nome da América, assim como América se torna o nome daquilo que comemos”. (p. 119).

É interessante observar como a ciência da nutrição se constitui como mercadoria. Existe uma estreita relação entre a constituição das recomendações em relação à NSP e o desenvolvimento da indústria alimentar. A NSP tem como objetivo a promoção e a proteção da saúde. Utilizando-se de bases científicas para orientar e construir políticas de nutrição, esta tem se modificado com o tempo a partir da evolução da ciência e dos novos desafios em relação à alimentação humana (RIDGWAY, *et.al.*, 2019).

O uso do nutricionismo enquanto o discurso principal da ciência da nutrição influenciou a intervenção pública em favor da indústria de alimentos. Exemplo disso é exatamente em relação às proteínas. Se as orientações em relação ao consumo de proteínas são um dos principais marcadores dos meados do século XIX ao início do século XX, vale salientar que o próprio Liebig, além de pesquisador, era também um empresário nesse ramo, lançando no mercado dois produtos no mercado: o Extrato de Carne Liebig, um saldo reduzido e concentrado, considerado como um super alimento; e o Alimento Infantil de Liebig, para a substituição do leite materno – esse alimento teve forte influência no desenvolvimento desses produtos substitutos de leite por outras empresas como Nestlé (SCRINIS, 2021).

Se as proteínas foram hegemônicas até o início do século XX, o foco nas vitaminas e nas calorias foram os principais elementos em relação às orientações para a alimentação até a Segunda Guerra Mundial. A emergência das guerras e a potencial escassez alimentar

associaram o discurso nutricionista à época com a ideologia produtivista da alimentação industrial com base monocultora, enfatizando e incentivando o consumo de alimentos fortificadores e de rações alimentares, mudanças nos sistemas alimentares a nível global e uma quantidade jamais vista na história de alimentos.

A bússola do nutricionismo que delineou as recomendações nutricionais e que completa a tríade, são as calorias, ou seja, da energia produzida pelos nutrientes contidos nos alimentos. A relação entre uma dieta ideal estava baseada na quantidade de calorias ingeridas por dia pelo comensal. Como um exercício matemático, a busca incessante e o fascínio por contar calorias baseiam-se num corpo ideal, cuja funcionalidade estaria plena caso as quantidades de calorias e de vitaminas fossem plenamente realizadas, independente desses alimentos.

Em termos de NSP, isso orientou a construção de Valores de Referências de Nutrientes, como método tanto como método de avaliar e orientar a quantidade de nutrientes necessários para uma boa adequação humana e a prevenção de doenças, como em planejar, avaliar e monitorar políticas públicas de alimentação e nutrição, método utilizado até hoje.

Os constrangimentos desse enfoque para os consumidores residem na forma como pode ser manipulado pela indústria alimentícia. Ao analisarmos a publicidade e o marketing dos alimentos ultraprocessados, por exemplo, nota-se que muitos deles são promovidos como saudáveis devido à adição de vitaminas e outros compostos. Isso, porém, obscurece os efeitos prejudiciais à saúde humana desses alimentos.

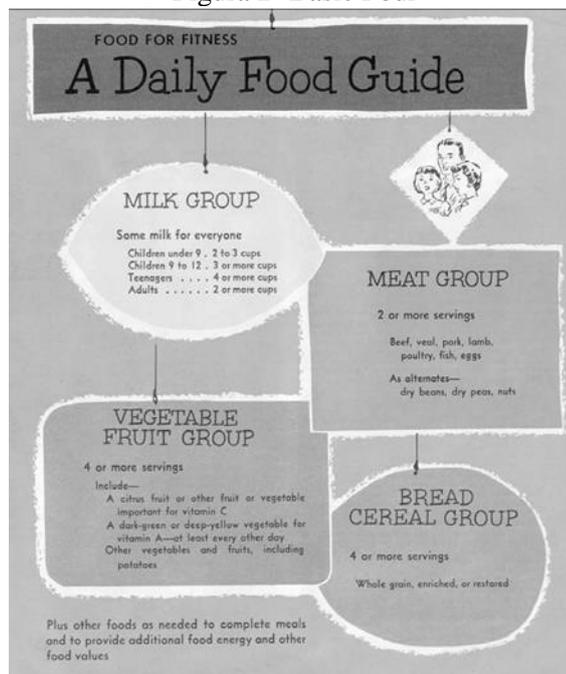
É deste período que nascem os primeiros “Guias Alimentares”, como o de 1916, nos Estados Unidos, proposto por Caroline Hunt. Outros guias foram publicados desde então, focalizando nos desafios nutricionais da época, como nos Estados Unidos (Figura 1) – *Basic Seven Food Guide* (1941) - e no Canadá (Figura 2) - *Canada's Official Food Rules* (1942) -, com forte presença e incentivo as indústrias da carne, laticínios e de produtos processados (DAVIS, BRITTEN, MYERS, 2001; BARBOSA, COLARES, SOARES, 2008). Outro exemplo que ser observado foi na simplificação as orientações do *Basic Seven* com o desenvolvimento do “*Food for Fitness, A Daily Food Guide*” – também chamado de *Basic Four* (Figura 3) que, assim como o anterior, enfatiza que esses alimentos em conjunto contribuem para as calorias diárias necessárias.

Figura 1- Basic Seven



Fonte: Figura 1 - NPR¹

Figura 2- Basic Four



Fonte: Nestle (2007).

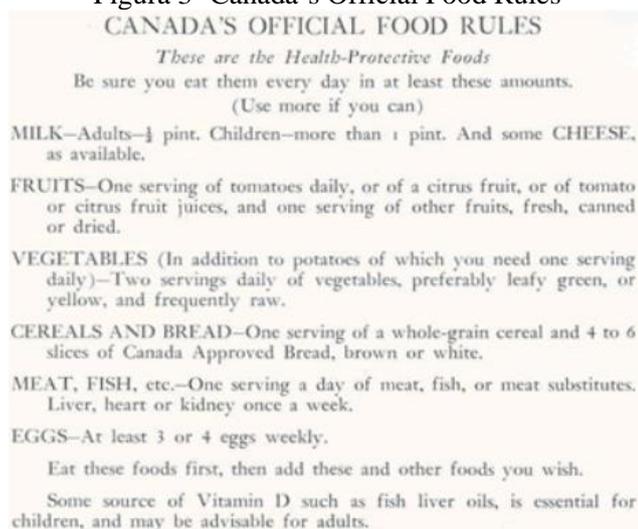
As recomendações públicas à época associam os interesses da indústria, associando-a com o nutricionismo, influenciando fortemente as recomendações públicas de alimentos, não

¹ <https://www.npr.org/sections/thesalt/2016/01/13/462821161/illustrating-diet-advice-is-hard-heres-how-usda-has-tried-to-do-it>

somente na Europa, e nos Estados Unidos, mas também em diversas partes do mundo, sob a perspectiva de expansão do mercado global desses alimentos. No caso brasileiro, por exemplo, pode ser observado o forte incentivo no governo de Getúlio Vargas em relação à indústria do leite e de outros alimentos e uma forte presença da ideia de alimentos protetores em relação às recomendações nutricionais, exercendo grande influência no pensamento em relação à nutrição e a superação da fome no Brasil.

Um documento interessante para a análise é o Guia de Alimentação (DNE, 1960), organizado pelo Instituto de Nutrição da Universidade do Brasil – atual Universidade Federal do Rio de Janeiro – de 1947 – sob o Governo Dutra. O documento faz parte do processo de EAN e traz a perspectiva dos alimentos protetores (Figura 4), e, também, em relação à produção, abastecimento e consumo de alimentos.

Figura 3- Canada's Official Food Rules



Fonte: Health Canada (2019b).

Se a primeira metade do século XX foi marcada pela escassez e de soluções no sentido da melhoria da alimentação e das deficiências nutricionais, ou aquilo que Nestle (2007) chama de “*eat more*” – coma mais. A partir dos anos 1960, as orientações passam a ser “*eat less*” – comam menos.

A emergência de um modelo de produção, abastecimento e consumo alimentar baseados em uma abundância relativa de alimentos, proporcionou aos comensais uma oferta inimaginável de alimentos. Isso não significou necessariamente a superação do paradigma da fome, da desnutrição e da insegurança alimentar, mas a constituição de uma complexa relação entre a homogeneização e generalização de alguns produtos e alimentos, que exponenciaram a

obesidade e outras DNCTs, e a desigualdade sociais e falta de acesso à uma alimentação adequada e saudável.

Figura 4- Guia de Alimentação



Fonte: DNE (1960).

A era do “coma menos” se expressa no aumento do consumo alimentar maior do que o recomendado até então, demonstrando os limites das orientações até então constituídas. O aumento da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis e o avanço nos estudos sobre as gorduras estabeleceram novas diretrizes baseadas em alimentos bons e ruins. O ovo, a carne, a manteiga, até então incentivadas no consumo alimentar através das orientações públicas de alimentação, agora são vistas como os vilões como fontes de colesterol. Emergem-se, portanto, com conjunto de orientações em diversos países do mundo em relação às orientações, visto o papel da alimentação como um fator determinando em relação às DCNTs.

Exemplos disso são as Diretrizes Dietéticas para os Estados Unidos de 1977, com metas específicas de redução da ingestão de gorduras, principalmente na substituição do consumo de gorduras saturadas por gorduras poli-insaturadas. Essas recomendações geraram diversas controversas, principalmente com setores econômicos do setor alimentar que seriam afetados pelas novas diretrizes e metas.

As novas metas e diretrizes trazem consigo a visão de alimentos bons e ruins para o consumo, uma visão em que se divide o alimento a partir dos seus macro e micronutrientes,

estabelecendo relações individuais desses componentes com o corpo. O corpo parece mecânico, como uma máquina, um corpo ideal que deve conceber uma dieta ideal para a sua completa função. Alimentos se tornam inimigos dessa posição, assim como outros se tornam os grandes salvadores da pátria.

Se, de fato, houve e ainda há o aumento da obesidade e das doenças crônicas não-transmissíveis, corroboro com Scrinis (2021) na sua crítica sobre reprodução mecânica que o nutricionismo faz em relação a uma análise do corpo como uma máquina perfeita, como se cada caloria ao ser consumida é digerida da mesma forma entre os comensais. O olhar centrado nos macro e micronutrientes e a falta de orientações no sentido do processamento dos alimentos nas diretrizes dietéticas à época, demonstram o privilégio de orientações no sentido das necessidades do capital, do lucro, na medida que não colocam em questão a forma em que se constitui a ciência e a produção de alimentos, ou, ainda de orientações mais factíveis em relação ao consumo de alimentos integrais e socialmente referenciada.

Nas Diretrizes de 1977, em que muitas delas vão ser incorporadas no primeiro Guia Alimentar para os Estadunidenses (GAE) de 1980, o uso da retórica do apaziguamento do conflito entre os interesses na garantia de uma alimentação adequada e saudável são evidentes. O uso de expressões como “diminuir o consumo de sal e de alimentos de alto teor de sal” ou “diminuir o consumo de açúcares refinados e processados e outros alimentos com alto teor de açúcar” confunde o consumidor no sentido de que atualmente os níveis de processamento de alimentos é tamanha em que não sabemos como medir a quantidade de açúcar ou de sal de produtos ultraprocessados.

Outro exemplo foi o surgimento do primeiro Guia Alimentar Português, de 1977, chamado de Roda de Alimentos (Figura 5), criado no âmbito do programa de educação alimentar “Saber comer é saber viver”. Dividido em 5 tipos de alimentos – depois, atualizado em 2003 como a nova Roda de Alimentos – e dispõe de orientações no sentido proporcional ao tamanho da representação na Roda, assim como dimensões para uma alimentação adequada e saudável.

As primeiras experiências de Guias Alimentares impulsionaram uma virada em relação às orientações no sentido de compreender que as pessoas comem comida e não somente nutrientes. O avanço na NSP e as orientações para as construções de Guias Alimentares Baseados em Alimentos foram o norte que vão guiar um novo momento em relação às orientações públicas para as políticas sociais e para os comensais.

Figura 5- Roda de Alimentos



Fonte: FCNAUP²

A primeira vez em que há a recomendação para a elaboração de Guias Alimentares pelos pelas Organizações Internacionais é datada pela Conferência Internacional de Nutrição, de 1992, realizada pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A Conferência Resultou Declaração Mundial e Plano de Ação para a Nutrição (FAO, WHO, 1992) identificando a importância da promoção de ações e estratégias de curto e longo prazo apropriadas para cada contexto cultural visando a melhoria da situação alimentar e nutricional.

Dando consequência à conferência, em 1998, a FAO e a OMS lançam o “*Preparation and use of food-based dietary guidelines*” (FAO, WHO, 1998), nos quais recomendam a criação de Guias Alimentares Baseados em Alimentos (GABA) pelos Estados Nacionais, baseados cientificamente e construídos em consonância com a sua realidade, considerando não somente os aspectos nutricionais, mas englobando outras dimensões que promovam a melhoria das condições de saúde e alimentação (BARBOSA, COLARES, SOARES, 2008). Os GABA são, portanto, expressão dos princípios em EAN baseados em alimentos, com o objetivo de contribuir com recomendações científicas para os comensais, mas também para os agentes públicos e profissionais de saúde (FAO, WHO, 1998).

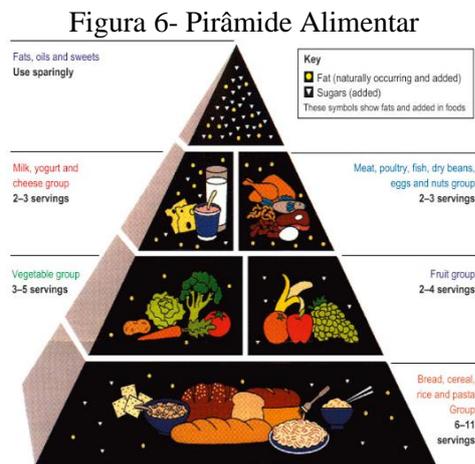
Um importante marco nesse momento que vai influenciar a construção de diversos Guias Alimentares foi a publicação da pirâmide alimentar em 1992 (Figura 6) pelo governo

² <https://repositorio-tematico.up.pt/handle/10405/2108>

estadunidense – inspirada na pirâmide sueca publicada em 1974. A pirâmide alimentar se baseia na hierarquização de alimentos. Em sua base, se encontram os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, até chegar ao topo, onde ficam os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade.

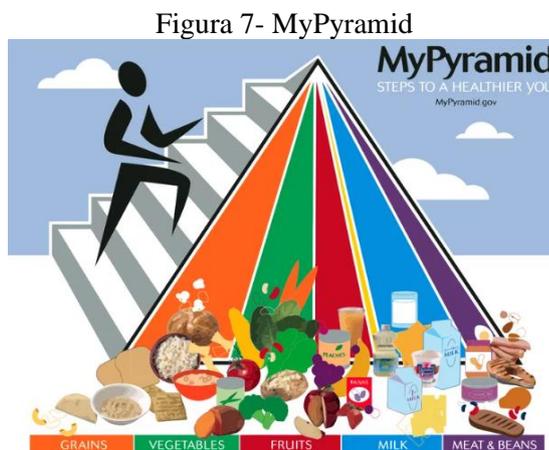
Ao observarmos a sua composição, compreendo que há mudanças substanciais em relação ao *Basic Seven* ou ao *Basic Four* (Figura 1 e 2) propostos anteriormente, que não expressam uma hierarquização visual em relação às recomendações. Nestle (2001) narra essa história, observando que essa mudança não se deu sem um forte conflito entre os grupos de interesse, sejam pesquisadores, a indústria e o governo. A pirâmide foi fortemente criticada, e entre especialistas e a indústria pelo seu caráter hierárquico e na manipulação do discurso a partir da ideia de que os consumidores são livres para comer aquilo que quiserem, a chave seria, portanto, a variedade e moderação, e que nenhum alimento é propriamente bom ou ruim.

O conflito de interesse e o forte empenho em manter os GAEs – que são atualizados a cada cinco anos - em consonância com as necessidades do capital é uma constante em relação às recomendações e continua presente. Como observado por Malion *et.al.* (2022), 19 dos 20 especialistas que atualizaram o último guia estadunidense tinham alguma relação com a indústria farmacêutica ou com a indústria de alimentos.



Fonte: NPR³

³ <https://www.npr.org/sections/thesalt/2016/01/13/462821161/illustrating-diet-advice-is-hard-heres-how-usda-has-tried-to-do-it>



Fonte: NPR⁴

Em 2005, na esteira dos esforços da indústria de alimentos em ganhar espaço e confluírem o GAE sob seus interesses, o governo modificou a estrutura da pirâmide alimentar, não hierarquizando de forma vertical. Conforme nos explica Nestle (2007), essa mudança trouxe mais confusão do que uma solução factível em relação às recomendações.

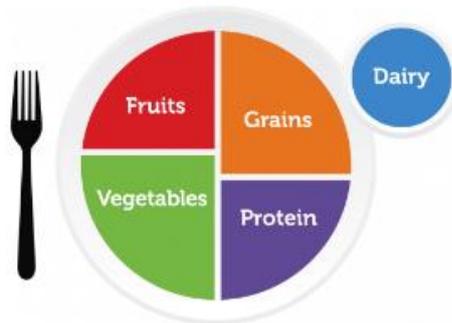
A nova representação gráfica, de acordo com o governo, coloca em evidência a realização de atividades físicas, uma proporcionalidade do consumo de cada grupo de alimentos através das faixas coloridas e imagens. O *MyPyramid* (Figura 7) também contava, assim como o seu sucessor, em 2011, o *MyPlate* (Figura 8), com um *site*, onde qualquer pessoa pode colocar seu peso, altura, idade, sexo e nível de prática de atividades físicas, e recebe um plano alimentar personalizado (Figura 9).

O GAE estabelece recomendações a partir da perspectiva prescritiva, ou seja, ele determina uma quantidade estabelecida do que se deve comer. Seu plano alimentar é o exemplo maior disso. A prescrição de uma dieta via informações básicas como peso, sexo, idade e altura parece-nos simplista demais para determinar aquilo que a pessoa deve comer. O mesmo pode ser visto ao referirmos a representação gráfica do *MyPlate*, observem que há uma completa exclusão dos alimentos. A perspectiva minimalista que enaltece o reducionismo nutricional parece-nos o caminho que os estadunidenses têm trilhado em relação a suas recomendações.

⁴ <https://www.npr.org/sections/thesalt/2016/01/13/462821161/illustrating-diet-advice-is-hard-heres-how-usda-has-tried-to-do-it>

A emergência de recomendações baseadas em alimentos não significou necessariamente mudanças em relação ao reducionismo nutricional (SCRINIS, 2021). A manutenção da divisão dos alimentos pelos seus principais macronutrientes; a falta de uma classificação por nível de processamento; a adaptação da indústria e da propaganda na construção de novos produtos alimentares; a emergência de dietas com restrições específicas de alimentos ou macronutrientes – como a *low-carb*, dieta de baixo índice glicêmico; e a emergência de produtos, *lighth, diet*, zero, com redução de açúcares e gorduras.

Figura 8- MyPlate



Fonte: MyPlate⁵

Figura 9- Plano Alimentar do MyPlate

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Start simple with MyPlate Plan

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. Start Simple with MyPlate.

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

Food Group Amounts for 3,200 Calories a Day for Ages 14+ Years				
				
2½ cups	4 cups	10 ounces	7 ounces	3 cups
Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	Vary your veggies Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	Make half your grains whole grains Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	Vary your protein routine Mix up your protein foods to include seafood; beans, peas, and lentils; unsalted nuts and seeds; soy products; eggs; and lean meats and poultry.	Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions) Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.
 Limit Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium. Limit: • Added sugars to less than 80 grams a day. • Saturated fat to less than 36 grams a day. • Sodium to less than 2,300 milligrams a day.		 Activity Be active your way: Children 6 to 17 years old should move 60 minutes every day. Adults should be physically active at least 2½ hours per week.		

Fonte: MyPlate⁶

⁵ <https://www.myplate.gov/>

⁶ <https://www.myplate.gov/>

É possível estabelecer, portanto, que, apesar dos esforços no sentido da construção de GABAs, os sistemas alimentares e as recomendações nutricionais por intermédio do nutricionismo e da grande indústria conformaram uma verdadeira cacofonia alimentar. Quando observado o aumento das DNCTs, a concentração do processo produtivo e de abastecimento alimentar e a homogeneização dos padrões alimentares ao nível global, pode-se afirmar que Marion Nestle estava correta quando disse que as orientações não modificaram substancialmente. Coma menos, coma aquilo ou isso, se exercite são dimensões encontradas em todas essas fases que foram estudadas até aqui. Então, o que não aprendemos?

Tentarei responder essa pergunta durante a tese. Devo lembrar primeiramente que qualquer culpa individual em relação à alimentação é uma saída muito fácil e fortemente utilizada para o peso dessas mudanças nos ombros dos comensais. Como foi observado, o consumo alimentar não é uma matemática exata, cada corpo metaboliza a comida – no sentido real e no sentido do imaginário – de uma forma, tendo dimensões que extrapolam a lógica do nutricionismo ou da consciência.

A comida e suas determinações culturais, ambientais e das mais diversas dimensões que se possa imaginar resultaram numa dieta em que se mistura o passado e o presente, tradições e inovações, presentes em toda a história humana.

Mas, em um ambiente em que os indivíduos constroem e reproduzem sua vida social hoje, é inimaginável colocar o peso de sua alimentação e suas aspirações como se fosse sua própria escolha. Primeiro, porque a alimentação é coletiva, ninguém nasce sabendo o que comer e como comer, é um processo de aprendizado, que constrói gostos e identidades. Segundo, as necessidades do capital impõem o impulso de comer mais e comer aquilo que é mais lucrativo, seja através da publicidade e do marketing, que introjetaram novas formas de alimentação, ou ainda, pela compressão do espaço e do tempo disponível para refletir, comprar, cozinhar e tomar as refeições. Terceiro, a dimensão do prazer em relação à comida tem sido associada muitas das vezes ao seu oposto, a culpa. Num movimento em que o prazer do pecado de comer uma comida gostosa é visto como uma recompensa ou arrependimento.

Os novos desafios impostos à NSP e as mudanças alimentares e também ambientais abriram uma nova agenda em relação aos GABAs. A identificação da necessidade de desenvolver GABAs e políticas de alimentação que coloquem em sua agenda os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e a questão ambiental fizeram com que diversos países atualizarem suas metodologias ou, pelo menos, tentativas de incorporação – como nos EUA,

que apesar de terem debatido a questão, nunca incorporaram essa dimensão devido ao conflito de interesses (RIDGWAY, *et.al.*, 2019).

Em 2018, a FAO publicou o relatório “Pratos, Pirâmides e Planeta” (FAO, 2018), no qual trata sobre desenvolvimento sustentável e os guias alimentares. O relatório aponta que, dentre os 83 GABAs avaliados, Alemanha, Suécia, Brasil e Catar foram os GABAs que incorporaram essa dimensão em seu guia. Conforme o estudo comparativo, os quatro países oferecem orientações sobre sustentabilidade e expressam, na maioria, pontos de vista semelhantes, apesar de certas divergências quanto a alguns aspectos ou à ênfase em relação à sustentabilidade.

Todos destacam que uma dieta baseada em grande parte em alimentos de origem vegetal tem vantagens para a saúde e para o meio ambiente. A Suécia é digna de nota neste sentido, pois fornece orientações adicionais mais detalhadas sobre quais alimentos vegetais são preferíveis, recomendando, por exemplo, vegetais de raiz em relação a vegetais de salada. A maioria das diretrizes que consideram a sustentabilidade, exceto as do Qatar, faz referência ao alto impacto ambiental da carne, embora os conselhos oferecidos muitas vezes careçam de especificidade e, nos casos em que são recomendados níveis máximos de consumo, estes estão em conformidade com as recomendações das diretrizes voltadas exclusivamente para a saúde. As diretrizes do Brasil se diferenciam por enfatizarem especialmente os aspectos sociais e econômicos da sustentabilidade. Assim, por exemplo, aconselham as pessoas a desconfiarem da publicidade e a evitarem alimentos ultraprocessados que não apenas são prejudiciais para a saúde, mas também erodem as culturas alimentares tradicionais. Isso contrasta com a definição de sustentabilidade fundamentalmente ambiental adotada nas demais diretrizes (p.03, tradução)

Os GABAs ao incorporar a sustentabilidade desempenham um papel fundamental para a coesão e direcionamento das políticas sociais de alimentação, representando o primeiro passo crucial na sua formulação. Elas devem fornecer diretrizes claras e contextualizadas sobre os alimentos que as pessoas devem consumir, estabelecendo as bases para políticas que visam transformar os padrões de consumo em opções mais saudáveis.

Isso decorre do aumento das pesquisas nas áreas de nutrição, saúde, alimentação e meio ambiente, que têm indicado que os padrões alimentares de baixo impacto ambiental também são mais saudáveis. Isso resulta em uma dinâmica de benefícios mútuos entre seres humanos e natureza. Esses modelos alimentares representam uma melhoria significativa na maneira como as pessoas se alimentam atualmente, tanto em países onde os principais problemas são o consumo excessivo e as doenças crônicas não transmissíveis, quanto em ambientes nos quais as dietas carecem de diversidade e onde a subnutrição e o consumo insuficiente são motivo de grande preocupação (FAO, 2018).

A segunda edição do Guia Brasileiro para a População Brasileira (GAPB), dentre esses analisados pelo relatório, ganhou um grande destaque, ao construir um marco teórico e metodológico que incorpora as dimensões da sociabilidade, da comensalidade e dos sistemas culinários brasileiros, mas, principalmente, avançando ao introduzir a classificação NOVA de alimentos na versão de 2014 do GAPB⁷ (BORTOLINI, *et.al.*, 2019).

A classificação NOVA de alimentos (Tabela 3) se refere a classificação baseada na natureza, na extensão e no propósito do processamento da comida, classificando os alimentos em *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados (MONTEIRO, *et. al.*, 2018; MONTEIRO, *et. al.*, 2019a; MONTEIRO, *et. al.* 2019b).

Tabela 3- Classificação NOVA de alimentos

Alimentos in natura ou minimamente processados	<p>- O alimento in natura é aquele ao qual temos acesso da maneira como ele vem da natureza. O termo inclui partes comestíveis de plantas (como sementes, frutas, folhas, raízes) ou de animais (músculos, ovos, leite). Também inclui cogumelos e algas.</p> <p>- Os minimamente processados são, basicamente, alimentos in natura que precisam de algum processamento antes de chegar ao consumidor final, mas que não têm adição de ingredientes ou transformações que os descaracterizem. Os grãos de feijão são apenas secos e embalados, os grãos de trigo são transformados em farinhas, cuscuz e massas, os grãos de milho em farinhas e polenta, os grãos de café são torrados e moídos, o leite é pasteurizado, a carne é resfriada ou congelada — todos esses são processos que aumentam a duração e facilitam o consumo dos alimentos sem alterar substancialmente suas principais propriedades.</p>
Ingredientes culinários processados	<p>- Quando baseamos a alimentação em opções in natura ou minimamente processadas, é frequente a necessidade de cozinhar e temperar os alimentos. É nesta etapa que entram os alimentos do segundo grupo da classificação NOVA.</p> <p>-Ingredientes culinários processados são substâncias extraídas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração. É o caso, por exemplo, do azeite obtido de azeitonas, da manteiga obtida do leite e do açúcar obtido da cana ou da beterraba. Eles também podem ser extraídos diretamente da natureza, como o sal marinho e o sal de rochas.</p> <p>-Esses ingredientes são essenciais para converter alimentos do primeiro grupo em receitas e refeições deliciosas e, quando usados em pequenas quantidades, são perfeitamente compatíveis com uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saudável.</p>
Alimentos processados	<p>- A categoria de alimentos processados é composta por itens do primeiro grupo (in natura e minimamente processados) modificados por processos industriais relativamente simples e que poderiam ser realizados em ambiente doméstico. Contam com a adição de uma ou mais substâncias do segundo grupo, como sal, açúcar ou gordura.</p> <p>-O grupo inclui, por exemplo, conserva de legumes ou de pescado, frutas em calda e queijos e pães do tipo artesanal. Alimentos processados aumentam a duração de seus ingredientes originais, além de contribuir para diversificar a alimentação. Se consumidos em pequenas quantidades e como parte de refeições baseadas em alimentos do primeiro grupo, são igualmente compatíveis com uma alimentação equilibrada nutricionalmente e saudável.</p>
Alimentos e bebidas ultraprocessados	<p>- Alimentos ultraprocessados — que podem ser comidas e bebidas — não são propriamente alimentos, mas, sim, formulações de substâncias obtidas por meio do fracionamento de alimentos do primeiro grupo. Essas substâncias incluem açúcar, óleos e gorduras de uso doméstico, mas também isolados ou concentrados proteicos, óleos</p>

⁷ O primeiro Guia Alimentar para a população brasileira data de 2006 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006), sendo revisado e modificado em 2014, versão mais atualizada do Guia.

interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e várias substâncias de uso exclusivamente industrial.

- Alimentos ultraprocessados são frequentemente adicionados de corantes, aromatizantes, emulsificantes, espessantes e outros aditivos que dão às formulações propriedades sensoriais semelhantes às encontradas em alimentos do primeiro grupo. Também servem para disfarçar características indesejadas do produto final. Apesar das alegações comumente vistas nas embalagens dos ultraprocessados, alimentos in natura são uma pequena porcentagem de sua composição ou estão simplesmente ausentes, como no caso de produtos “sabor morango” ou “sabor uva”.

- Os processos e ingredientes usados para fabricar alimentos ultraprocessados são desenvolvidos para criar produtos altamente lucrativos (ingredientes de baixo custo, longa durabilidade, produtos de marca) que possam substituir todos os outros grupos alimentares da NOVA.

- Sua conveniência (imperecíveis, prontos para consumir), hiper-palatabilidade (sabor de intensidade extrema), promoção e apropriação pelas corporações transnacionais e marketing agressivo dão aos alimentos ultraprocessados enormes vantagens de mercado sobre todos os outros grupos alimentares.

- Alimentos ultraprocessados incluem refrigerantes, bebidas lácteas, néctar de frutas, misturas em pó para preparação de bebidas com sabor de frutas, ‘salgadinhos de pacote, doces e chocolates, barras de “cereal”, sorvetes, pães e outros panificados embalados, margarinas e outros substitutos de manteiga, bolachas ou biscoitos, bolos e misturas para bolos, “cereais” matinais, tortas, pratos de massa e pizzas pré-preparadas, nuggets de frango e peixe, salsichas, hambúrgueres e outros produtos de carne reconstituída, macarrão instantâneo, misturas em pó para preparação de sopas ou sobremesas e muitos outros produtos.

Fonte: Nupens/USP⁸. Elaborado pelo autor.

Além de estar inserida no GAPB, a NOVA tem ganhado espaço no âmbito internacional. Isso se constata pelo aumento de pesquisas na área de alimentação, nutrição e saúde pública que incorporaram a metodologia (MONTEIRO, *et.al.*, 2016); pelos estudos e relatórios de organizações internacionais como a Fundação das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) – podendo ser exemplificado em trabalho como o de Monteiro *et. al* (2019a), FAO (2019) e OPAS, OMS (2015, 2019).

Tabela 4- GABAs que incorporam dimensões da classificação NOVA de alimentos

País	Guia Alimentar – Classificação NOVA	Ano
Brasil	Guia Alimentar para a População Brasileira	2014
Argentina	<i>Guías Alimentarias para la población Argentina</i>	2016
Uruguai	<i>Guía Alimentaria para la población uruguaya</i>	2016
Canada	<i>Canada's food guide</i>	2019
Bélgica	<i>Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte</i>	2019
Ecuador	<i>Guías alimentarias basadas en alimentos del Ecuador</i>	2020
Chile	<i>Guías Alimentarias para Chile</i>	2022
Costa Rica	<i>Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica</i>	2022
Mexico	<i>Guías Alimentarias 2023 para la Población Mexicana</i>	2023

Fonte: Elaborado pelo autor.

⁸<https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/#:~:text=A%20classifica%C3%A7%C3%A3o%2C%20denominada%20NOVA%2C%20assume,outras%20doen%C3%A7as%20relacionadas%20C3%A0%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.>

Outro elemento importante foi que a partir dessa experiência do GAPB e a inovação dessa metodologia, como destaca Bortolini *et.al.* (2019), resultou em avanços na cooperação internacional para a implementação de Guias Alimentares baseados no nível de processamento de alimentos nas Américas, uma articulação entre Brasil, Colômbia, Costa Rica, México, Equador, Argentina, Chile, Uruguai e Canadá. Nesse contexto, vários países têm adotado a classificação em seus Guias Alimentares, especialmente na América Latina, mas também no Canadá e na Bélgica (Tabela 4).

Diferentemente de outras metodologias, a classificação NOVA distingue o que constitui comida de outras substâncias alimentares, categorizando estas últimas como ultraprocessadas (MONTEIRO, *et.al.*, 2019b). Utilizar essa metodologia em GABAs pode incidir na EAN e como indutor de políticas que possam diminuir o consumo de ultraprocessados, incentivando uma dieta baseada em alimentos in natura e minimamente processados (BORTOLINI, *et. al.* 2019), o que opõe à tendência global identificada por Monteiro *et. al.* (2013) da consolidação dos pseudo-alimentos – ultraprocessados - como o principal aporte de calorias ingeridas nos países desenvolvidos, como Canadá e Estados Unidos, e na escalada desses produtos em países subdesenvolvidos (VANDEVIJVERE, *et.al.*, 2019).

Os GABAs baseados na NOVA tem o potencial de transpor a ideia do alimento-nutriente, podendo ter a faculdade de contribuir como uma ferramenta para a adequação da dieta dos comensais, compreendendo as múltiplas determinações do comer e a preservação dos sistemas alimentares e culinários socialmente referenciados, ou seja, como parte, aqui reportando a Gomes Júnior (2015), da segurança alimentar e nutricional e do DHAA como condições necessárias à própria existência humana.

Apesar da maior referência do uso da classificação dos alimentos por nível de processamento no campo da saúde pública, a maior parte dos GABAs ainda utiliza as metodologias que partem da perspectiva quantitativa e com enfoque em quantidade de calorias, micronutrientes e macronutrientes, associando-os a quantidades específicas que os comensais devem consumir para satisfazerem suas necessidades.

Enquanto em termos de NSP avançou-se em relação às novas metodologias e abordagens mais amplas, baseadas em níveis de processamento de alimentos, que incorporam diversas dimensões do comer, pode ser observado um distanciamento das recomendações públicas – que vão nessa direção- e do conhecimento científico e mercadorizado do nutricionismo.

O resgate das orientações nutricionais via o consumo de determinados alimentos ricos em determinada vitamina, agora vista como funcional, ou como superalimentos capazes de curas e emagrecimento rápido e das dietas otimizadas por nutricionista tem influenciado de grande forma aquilo que se come atualmente (SCRINIS, 2021).

O nutricionismo, nesse sentido, tem combinado diversas formas para capturar a ideia de comida, associando-a a dois principais movimentos, nos quais gostaria de evidenciar aqui. Como bem estabelece Nestle (2021), a indústria de alimentos sempre utilizou a ciência da nutrição para garantir seus interesses. O financiamento em pesquisa para determinar correlações favoráveis que estimulem o consumo de seus produtos, e, também, na tentativa de manipular os efeitos na saúde humana de determinados produtos. Exemplos disso vão desde o financiamento da indústria de bebidas açucaradas para tentar demonstrar que seu consumo não tem relação com o aumento de DCNT, ou, ainda, de que a atividade física seria mais eficiente para o controle do peso dos comensais que o consumo alimentar. Também pode ser inferido que pesquisas que tentam demonstrar que determinados produtos ultraprocessados com determinados micronutrientes adicionados cumprem as metas diárias necessários para a alimentação humana.

Outro processo que deve ser destacado é a relação entre a comunicação e as informações que os consumidores recebem diariamente sobre o que comer. Desde as revistas, aos programas de TV, passando por canais especializados e nas redes sociais, um bombardeio de propagandas, modismos gastronômicos e as mais diversas soluções mirabolantes para converter a comida em dieta e o prazer da comida como redenção ao pecado da caloria e da gordura.

A importância de estabelecer Guias Alimentares capazes de estabelecer parâmetros em relação ao consumo alimentar, compreendendo comida na sua totalidade, é um passo importante em termos de garantir recomendações seguras e como um norte para as políticas sociais. A classificação nova abre um novo marco em relação à NSP, em termos da construção do conhecimento científico em NSP, indo muito além dos GABAs, mas na construção de um novo paradigma em relação aos estudos em relação à alimentação e nutrição.

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados, que ainda fazem parte da maior parte do consumo alimentar – com exceção dos Estados Unidos e do Canadá – compreendem os diversos arranjos e combinações possíveis que podem ser realizados ao preparar uma refeição. Seja no café da manhã, no almoço ou no jantar, estes fazem parte da base da alimentação humana. Os processados de uso culinário contribuem no sentido do gosto e das

diversas técnicas de cocção que podem ser realizadas ao cozinhar. Os processados fazem parte da evolução da humanidade na confecção de novos produtos, técnicas de conservação e armazenamento de alimentos ou formas da comida ganhar novos sabores e texturas.

Os ultraprocessados parecem alheios a esse processo, há uma desvinculação em relação à comida e aquilo que é apresentado. Não me refiro somente ao desenvolvimento da ciência e da tecnologia de alimentos, mas que esses produtos carregam em si a noção mais ampliada do que o capital quer que se coma, é o ápice da comida-mercadoria e do lucro. Um mesmo produto, por exemplo, pode ser processado ou ultraprocessado.

Se tomarmos o ketchup, ingrediente comum nas casas e nas lanchonetes, seus ingredientes podem ser somente tomate, açúcar, sal, cebola e alho; ou, pode ser tomate, açúcar, vinagre, sal, espessantes carboximetilcelulose, goma xantana e goma guar, antioxidante ácido cítrico, aromatizante e conservador sorbato de potássio. A identificação em relação ao nível de processamento não se refere somente em relação a um alimento ou outro, mas também na escolha da disponibilidade do mesmo alimento ofertado.

Ao examinarmos os dados disponíveis nos guias disponibilizados no site da FAO (<https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines>), nota-se um panorama interessante. Dos 193 países reconhecidos como Estados-membros das Nações Unidas (ONU), cerca de 52% possuem Guias Alimentares (Figura 10). Essa cifra, embora representativa, revela uma lacuna em relação à totalidade dos países, indicando que quase metade deles ainda não desenvolveu diretrizes alimentares específicas. Dentre os países que implementaram Guias Alimentares, apenas uma pequena parcela, equivalente a 9%, incluiu a classificação NOVA em suas orientações.

É interessante notar que a distribuição geográfica dos GABAs não é uniforme. Os continentes americano, europeu e oceânico concentram a maior parte dessas diretrizes, enquanto a África e a Ásia apresentam uma representação relativamente baixa. Na África, por exemplo, apenas 11 países desenvolveram Guias Alimentares, sendo que 7 deles foram elaborados nos últimos 10 anos. Esse cenário sugere uma necessidade crescente de desenvolvimento e implementação de diretrizes alimentares em regiões onde estas estão menos disponíveis.

A maioria dos GABAs passou por atualizações nos últimos anos. Entre 2015 e 2023, foram atualizados ou criados 50 GABAs, conforme demonstrado na Tabela 5, a partir dos dados

disponibilizados pela FAO. Alguns dos Guias Alimentares com edições mais antigas incluem Venezuela, Tailândia, Namíbia, Nigéria e Bahamas. Os países que realizaram atualizações mais recentes são China, Espanha, Chile, Costa Rica e México.

Figura 10- Países com Guias Alimentares



Fonte: elaborado pelo autor.

Com base no Gráfico 1, pode ser observado que uma pequena porcentagem dos GABAs, 2%, ainda mantém suas versões da década de 90. Cerca de 6% foram atualizados ou criados entre 2000 e 2005, enquanto 17% foram atualizados entre 2006 e 2010. A maioria das atualizações ocorreu entre 2011 e 2015, representando 36% dos GABAs. Em seguida, 27% foram atualizados entre 2016 e 2020, e 12% foram atualizados entre 2021 e 2023.

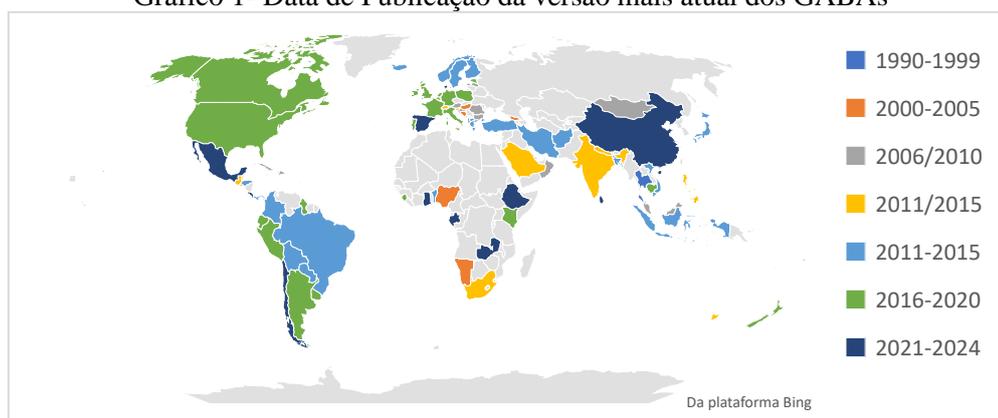
Tabela 5- Guias Alimentares Baseados em Alimentos e suas últimas atualizações - FAO

Países com GABAs e suas últimas edições					
África		Europa		América Latina	
Namíbia	2000	Bósnia e Herzegovina	2004	Venezuela	1991
Nigéria	2001	Hungria	2004	Bahamas	2002
Seychelles	2006	Geórgia	2005	Dominica	2007
África do Sul	2012	Bulgária	2006	Santa Lúcia	2007
Benin	2015	Romênia	2006	Cuba	2009
Serra Leoa	2016	Chipre	2007	República Dominicana	2009
Quênia	2017	Albânia	2008	São Cristóvão e Nevis	2010
Gabão	2021	Croácia	2008	Belize	2012
Zâmbia	2021	Israel	2008	El Salvador	2012
Etiópia	2022	Letônia	2008	Guatemala	2012
Gana	2022	Áustria	2010	Antigua e Barbuda	2013
Oriente Próximo		Eslovênia	2011	Bolívia	2013

Omã	2009	Suíça	2011	Honduras	2013
Líbano	2013	Finlândia	2014	Panamá	2013
Arábia Saudita	2013	Grécia	2014	Brasil	2014
Iran	2015	Islândia	2014	Colômbia	2015
Catar	2015	Macedônia do Norte	2014	Jamaica	2015
EAU	2019	Noruega	2014	Paraguai	2015
Ásia e Pacífico		Turquia	2014	Argentina	2016
Tailândia	1998	Suécia	2015	Uruguai	2016
Malásia	2010	Irlanda	2016	Barbados	2017
Mongólia	2010	Malta	2016	Guiana	2018
Índia	2011	Países Baixos	2016	Peru	2019
Nepal	2012	Portugal	2016	Equador	2020
Filipinas	2012	Reino Unido	2016	Granada	2020
Austrália	2013	Estônia	2017	São Vicente e Granadinas	2021
Bangladesh	2013	Alemanha	2017	Chile	2022
Vietnam	2013	Itália	2018	Costa Rica	2022
Indonésia	2014	Bélgica	2019	México	2023
Afganistão	2015	França	2019	América do Norte	
Japão	2015	Moldávia	2019	Canadá	2019
Coreia do Sul	2016	Polônia	2020	Estados Unidos da América	2020
Camboja	2017	Dinamarca	2021		
Fiji	2018	Espanha	2022		
Nova Zelandia	2020				
Sri Lanka	2021				
China	2022				

Fonte: FAO, 2024⁹. Elaborado pelo autor.

Gráfico 1- Data de Publicação da versão mais atual dos GABAs



Fonte: FAO, 2024¹⁰. Elaborado pelo autor.

⁹ <https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines>

¹⁰ <https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines>

Uma das principais características em relação aos GABAs é a utilização de representações gráficas — como nas figuras 1, 5, 6, 7 e 8 — e de sínteses de recomendações utilizadas no guia — como nas figuras 2 e 3 — no formato de mensagens-chave. Esse tipo de instrumento visa facilitar o processo de transmissão das recomendações para a sua população (MARTÍNEZ, *et.al.*, 2015).

A maior parte dos países utiliza, como representações gráficas, a pirâmide de alimentos, cuja maior influência vem do histórico estadunidense de construção, e a roda de alimentos, como a de Portugal e o *MyPlate*. Outros países, em suas novas atualizações, não utilizaram representações gráficas em seus GABAs.

Já outros países incorporaram representações com maior referência social entre seus cidadãos, como Benin, cuja representação é uma casa tradicional; a China, que utilizada, com o Pagoda; Emirados dos Árabes Unidos, com o Burj Khalifa; a República Dominicana, com um pilão; Equador com uma colher de madeira; Honduras, com um pote tradicional; ou São Vicente e Granadinas com a fruta-pão (Figura 11).

Figura 11- Representações Gráficas de GABAs pelo mundo



Fonte: FAO¹¹. Elaborado pelo autor.

¹¹ <https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines>

As representações gráficas são importantes sínteses em relação às mensagens que os guias alimentares querem passar. Já foi reportado no debate sobre a questão da hierarquização nas pirâmides, ou a proporcionalidade na roda de alimentos. Mas, o que me chamou mais a atenção, foram os países que trouxeram representações associando aspectos culturais, associando-as às recomendações.

Salvaguardando as diferenças em relação aos EAU com os outros exemplos, cuja representação não tem relação com a alimentação, mas sim, com a ideologia por trás da ideia de desenvolvimento desse país, todos os outros trazem a dimensão da cozinha, do espaço doméstico e da comensalidade. A dimensão de lar, por exemplo, na representação beninesa e na chinesa, remete à perspectiva das cozinhas, da alimentação doméstica, do espaço em que se toma as refeições; e a utilização de instrumentos ou do fruto, trazem consigo dimensões em torno da cultura alimentar e popular. Refere-se à ideia de que aqueles alimentos estão associados a uma gramática culinária e a um gosto. Um peixe representado em um Pagoda não é somente um peixe, mas um peixe culturalmente associado a ele.

São Vicente e Granadinas, além de evidenciarem em suas representações o sistema de alimentos, ainda estabelecem aquilo que não se deve evitar. Evitar difere de comer em menor quantidade, de estar no topo de uma pirâmide ou na menor porção em uma roda. Evite um alimento em uma dimensão muito maior. Esse alimento não faz parte da construção da ideia de cozinha e de uma alimentação socialmente referenciada; entre outras palavras, evite ultraprocessados.

Em termos das mensagens, a afirmação de Marion Nestle de que as recomendações nos desde a década de 50 são basicamente as mesmas, é verdade. Nestle (2007), ao se referir sobre as recomendações que à época se baseavam no aumento do consumo de frutas e legumes, da redução do consumo de certas gorduras e do controle do peso, ainda são orientações que podem ser encontradas na maior parte das mensagens dos guias alimentares a nível global.

Provavelmente, as maiores inovações em termos de GABAs na atualidade foram o reconhecimento da cultura alimentar e da comensalidade como dimensões importantes na constituição de uma dieta saudável, da sustentabilidade e do aumento do consumo de proteínas a partir de bases vegetais.

Tracei até aqui uma breve história em relação aos Guias Alimentares. Foi chamada a atenção para as principais mudanças em torno da concepção e metodologias utilizadas para a

construção de diretrizes baseadas na ciência para incidir na alimentação humana. São diversas as recomendações, mas no fundo trazem algo em comum. A construção de Guias Alimentares se estabelece a partir do desenvolvimento científico e da correlação de forças sobre o debate da alimentação, nutrição e saúde.

O maior intuito até aqui foi demonstrar que diferentes concepções podem se estabelecer para a orientação de políticas sociais e para o consumidor direto. Sejam elas viáveis ou inviáveis, deslocadas da realidade social e cultural, ou fortemente associada a aquilo que se deve comer. Fato, é, a alimentação tem piorado nos últimos anos, no e entre países. O que significa que é necessário refletirmos sobre o objeto de pesquisa de maneira a nos aproximar do objeto a partir de diferentes determinantes.

2.2 COMPARAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES: as experiências de seis países.

Dentre diversas experiências na construção de GABAs, foram selecionados seis deles para um aprofundamento, sendo: Brasil e Chile, na América do Sul; Estados Unidos e Canadá, na América do Norte; e Portugal e Espanha, na Europa. A análise partirá a partir das dimensões de análise da Tabela 2. Excluirei da análise as recomendações em relação à alimentação de pessoas menores de 02 anos ou outras orientações em relação a grupos específicos.

2.3.1 Brasil

Oficialmente, o primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira foi publicado em 2006. No entanto, propõe-se considerar a experiência produzida em 1947 pelo Departamento Nacional de Educação como o verdadeiro embrião do Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia de Alimentação (DNE, 1960), impulsionado pelas pesquisas e pelo debate liderado por Josué de Castro sobre alimentação, representa um documento seminal que estava à frente de seu tempo. Suas orientações eram mais abrangentes e robustas se comparadas com o *Basic Seven Food Guide* (1941), dos Estados Unidos, e o *Canada's Official Food Rules* (1942), do Canadá.

O documento, que faz parte da história da EAN no Brasil, mesmo seguindo na esteira dos alimentos protetores, inova a partir de um olhar que não se estende somente no alimento como nutriente. Nas palavras do próprio guia: “O essencial é saber comer. E para saber comer é necessário conhecer os alimentos, o valor de cada um, a maneira de prepará-los, a forma de

utilizá-los. Sabe comer, não quem comer mais, porém quem faz o uso dos melhores alimentos” (DNE, 1960, p.5).

O Guia de Alimentação de 1947 vai além de simplesmente incentivar o consumo de alimentos, destacando também a importância da comensalidade, da produção e do abastecimento. Propõe-se que se façam pelo menos três refeições diárias em horários regulares, reunindo a família à mesa para promover o prazer à volta da alimentação. É enfatizada a variedade de alimentos nas refeições, desencorajando a repetição das preparações, e sugerindo o consumo de água, suco ou leite, enquanto desaconselha o consumo de álcool.

Quanto à produção de alimentos, destaca-se o papel dos quintais urbanos como fonte de alimentos e entretenimento. O Guia oferece orientações sobre o preparo da terra, cultivo de canteiros, adubação, semeadura e criação de galinhas nesse espaço. Para as compras, recomenda-se dividir o orçamento em cinco partes iguais, destinadas respectivamente a carnes, peixes e ovos; frutas, verduras e legumes; leite, queijos e manteiga; pão, farinhas e cereais; e gorduras, doces e outros alimentos.

Na literatura que aborda os guias alimentares e a experiência brasileira, há uma escassez de discussões sobre o guia de 1947. O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), oficialmente reconhecido como o primeiro, foi publicado em 2006 pelo Ministério da Saúde como parte da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Este guia, embora mantenha certa originalidade, também compartilha semelhanças com a abordagem dos Estados Unidos na época, especialmente em relação à classificação de alimentos e às recomendações mais quantitativas sobre o consumo alimentar. Os princípios fundamentais desse guia alimentar estão resumidos na Tabela 6.

Tabela 6- Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2006

PRINCÍPIOS	
Abordagem Integrada	- As políticas de alimentação e nutrição não devem abordar apenas doenças crônicas não transmissíveis, mas também deficiências nutricionais e doenças infecciosas. - Parte de uma abordagem integrada focada na promoção de uma alimentação saudável e estilos de vida saudáveis ao longo da vida, reconhecendo a interligação entre deficiências nutricionais e doenças crônicas.
Referencial Científico e Cultura Alimentar	- As orientações para a prevenção de doenças se baseiam em padrões alimentares tradicionais, principalmente em culturas cuja base alimentar são os alimentos de origem vegetal.
Referencial Positivo	- As orientações partem de um referencial positivo em relação, estimulando o consumo alimentar, mais do que proibindo outros. Propondo ser mais propositivo do que prescritivo.

Explicitação de Quantidades	- Propõe orientações em relação à quantidades específicas, seja por número ou porções de alimentos.
Variação das Quantidades	- Essas quantidades variam de acordo com as necessidades calóricas individuais.
Alimento como Referência	- As diretrizes são baseadas em alimentos e em bebidas, e não em termos de componentes nutricionais.
Sustentabilidade Ambiental	- Incentivo ao consumo de alimentos em suas formas mais naturais e produzidos localmente.
Originalidade	- É um guia do Brasil, produzido para os brasileiros, tem como referência outros guias latino-americanos e do mundo, mas parte da realidade e das necessidades do Brasil.
Abordagem Multifocal	-As orientações são direcionadas ao público em geral; aos governos, setor produtivo de alimentos, para os profissionais de saúde e para as famílias.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE (2006a). Elaborado pelo autor.

Durante a leitura e análise do texto, é evidente que já naquela época havia um foco no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Nesse contexto, o Brasil demonstrava interesse na elaboração de recomendações alimentares baseadas em alimentos socialmente referenciados. Uma diferença importante da experiência brasileira em relação aos guias alimentares de outros países é a ausência de representações gráficas, como pirâmides ou rodas, ou outras formas de representação.

As recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) de 2006 consistem em sete diretrizes: os alimentos saudáveis e as refeições; cereais, tubérculos e raízes; frutas, legumes e verduras; feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas; leite e derivados, carnes e ovos; gorduras, açúcares e sal; água. Suas diretrizes especiais, sobre atividades físicas e qualidade sanitária dos alimentos. Essas orientações também foram sintetizadas em outro documento, a versão de bolso do Guia, intitulada "Dez passos para uma alimentação saudável" (TABELA 7).

Tabela 7- Dez passos dos GAPB de 2006 e 2014

Dez passos para uma alimentação saudável (2006)	Dez passos para uma alimentação Adequada e Saudável (2014)
- Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches por dia. Não pule refeições.	-Priorize alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados
-Inclua diariamente 6 porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos, como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.	-Utilize óleo, sal e açúcar em pequenas quantidades
-Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.	-Limite o consumo de alimentos processados
-Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.	-Evite consumir alimentos ultraprocessados

-Consoma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!	-Alimente-se devagar e com atenção
-Consoma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.	-Compre alimentos em feiras livres, sacolões, varejões, mercados ou direto do produtor
-Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação. e outras guloseimas como regra da alimentação.	-Cozinhe: aprenda e compartilhe habilidades culinárias
-Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.	-Planeje o tempo para preparar as refeições
-Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.	-Prefira refeições feitas na hora
-Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.	-Seja crítico: existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE (2006b, 2014). Elaborado pelo autor.

O GAPB de 2014 surge do processo de atualização e avanço no campo científico em torno da nutrição em saúde pública e do debate da alimentação realizado tanto na academia, mas também junto a outros setores, como movimentos sociais e populares, Organizações Não Governamentais (ONGs), entre outros.

O GAPB foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) da Universidade de São Paulo (USP), com apoio da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). O processo de elaboração teve início no final de 2011, com uma oficina na USP que contou com a participação de diversos setores de todo o Brasil. Essa oficina orientou a primeira versão do Guia, que foi construída entre novembro de 2011 e julho de 2013. Em agosto de 2013, o Guia foi avaliado em uma nova oficina, resultando na elaboração de uma segunda versão.

A segunda versão da nova edição do Guia Alimentar foi divulgada em uma plataforma para consulta pública entre fevereiro e maio de 2014. Durante esse período, foram realizadas diversas reuniões em todo o Brasil para discutir o conteúdo da segunda preliminar do guia e receber contribuições. Esse processo incluiu oficinas estaduais promovidas pelo Ministério da Saúde em colaboração com as secretarias estaduais de saúde, encontros com conselhos regionais de nutricionistas e universidades locais, além de discussões em outros espaços e com diversos atores, como associações e conselhos. Esse processo de consulta pública resultou em 3.125 contribuições para o guia, de 436 indivíduos ou instituições. Resultando na terceira edição, e final, elaborada entre junho e julho de 2014, e publicada desde então.

Tabela 8- Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014

PRINCÍPIOS	
Alimentação é mais que ingestão de nutrientes	- Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, como também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.
Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo	- Recomendações feitas por guias alimentares devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.
Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável	- Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade no ambiente.
Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares	- Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas, o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes.
Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares	- O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE (2014). Elaborado pelo autor.

As diferenças entre as duas versões do GAPB são evidentes. Do ponto de vista dos princípios (TABELA 8) — abordados no Capítulo 1 do guia — é possível verificar que a perspectiva da abordagem integrada, presente no anterior, é concebida agora para além da nutrição e da prevenção de doenças, mas na consideração do alimento de forma integral, no sentido de suas múltiplas determinações e dimensões. Decorrente disso, a concepção quantitativa em relação às recomendações perde força, de uma forma positiva. Perceber os alimentos integralmente não está relacionado somente a construir uma dieta ideal, e o atual GAPB tem contribuições que demonstram isso.

Ao utilizar como base a classificação NOVA de alimentos, releva que a comida está para além do que é possível de ser pesado em uma balança ou em medidas caseiras. Isso não quer dizer que as orientações são menos precisas em termos do que comer. A precisão está exatamente naquilo que se deve comer ou evitar o seu consumo. É uma precisão cuja balança parte da dimensão cultural e das habilidades culinárias, não em termos de uma ciência que parte do ideal, mas sim do real, em sintonia com seu tempo.

Como princípio, a perspectiva de autonomia no Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) pode ser interpretada de duas maneiras, dependendo muito da capacidade

de influenciar realmente a realidade por meio da formulação de políticas sociais de alimentação. A autonomia de escolha difere da autonomia culinária, um ponto central na tese em questão. Autonomia não implica necessariamente que as escolhas sejam feitas de forma crítica, como será discutido adiante.

Essa autonomia pode estar sujeita a influências externas sobre os indivíduos, uma vez que a comida é uma mercadoria. Embora a abordagem do GAPB e a classificação NOVA contribuam para a autonomia de escolha e a crítica por parte dos consumidores, minha crítica reside no fato de que nem todo guia, independentemente de sua fundamentação científica, aumenta a autonomia dos cidadãos, pois isso depende do nível de conflito de interesses, da base metodológica e da realização do DHAA.

Também são perceptíveis avanços em termos da síntese dos “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”. Na versão anterior, o foco era predominantemente em estabelecer diretrizes quantitativas em termos de recomendações, enquanto na versão atual, o que é abordado são exatamente os temas que permeiam transversalmente a realidade alimentar brasileira e os capítulos do GAPB.

O Capítulo 2 trata das escolhas dos alimentos. A orientação sobre a escolha dos alimentos é vista como um processo que envolve a composição de uma dieta balanceada, variada e que promova um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. O GAPB propõe que as escolhas devem ser baseadas nos quatro grupos da classificação NOVA de alimentos.

Isso implica que a dieta deve se basear principalmente no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, principalmente de origem vegetal — como, por exemplo, a base da alimentação brasileira do arroz e feijão - combinados com outros alimentos de origem animal. Essa abordagem tem suas raízes na cultura brasileira, na variedade dos alimentos desse grupo e na promoção de um ambiente mais sustentável, uma vez que os alimentos de origem animal têm custos ambientais e sociais mais elevados.

Em relação aos ingredientes culinários, o GAPB recomenda seu uso com moderação para elaborar e criar receitas, já que o excesso de gorduras, sal e açúcar pode ser prejudicial à saúde. Quanto aos alimentos processados, recomenda-se seu consumo limitado, principalmente como ingredientes em preparações culinárias, evitando combiná-los apenas com outros alimentos processados ou ultraprocessados.

É recomendado evitar o consumo de alimentos ultraprocessados devido à sua composição nutricional desequilibrada, seu alto teor calórico e seus efeitos negativos na cultura, na vida social e no ambiente. Nesse sentido, a regra de ouro do GAPB é: “prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p.47).

No que diz respeito à escolha de alimentos, que é o passo anterior ao cozinhar ou abrir um pacote para comer, o guia oferece orientações claras sobre como deve ser organizado as despensas. Esse tipo de planejamento contribui significativamente para o processo de escolha dos alimentos que será consumido, seguindo em direção à construção do DHAA. A premissa é que se deve escolher comer comida de verdade em vez de simplesmente comer qualquer coisa.

No Capítulo 3, intitulado "Dos Alimentos à Refeição", as orientações tratam da combinação de alimentos para compor as refeições. Essas combinações envolvem diferentes grupos alimentares: feijões e outras leguminosas, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leite e queijos, carnes e ovos, além da água.

O guia oferece sugestões de composição de pratos para café da manhã, almoço, jantar e lanches intermediários, representadas em fotografias que incluem preparações típicas da culinária brasileira de várias regiões. As fotos mostram alimentos dos grupos 1, 2 e 3 da classificação NOVA, refletindo aspectos do cotidiano da maioria dos brasileiros, como o consumo de pão de queijo, cuscuz e tapioca no café da manhã, e arroz, feijão, carnes, legumes e verduras no almoço e jantar.

Embora o guia não contenha representações gráficas, na minha opinião, o uso de imagens como ferramenta de EAN contribui de forma positiva, mais do que uma simples representação gráfica, ao sugerir escolhas alimentares. Isso ajuda a afastar concepções de saúde que tentam desencorajar o consumo de alimentos como pão de queijo, farinhas, pão com manteiga, feijoada, entre outros. O GAPB atua como um impulsionador do consumo desses alimentos socialmente referenciados, contribuindo para a preservação da diversidade de preparações e técnicas culinárias brasileiras.

O Capítulo 4 trata da comensalidade. Ele enfatiza a importância de comer regularmente e com atenção, o que implica estabelecer uma rotina diária para as refeições, tentando fazê-las em horários semelhantes, e desfrutar da comida sem realizar outras atividades simultâneas. Recomenda-se também escolher ambientes apropriados para as refeições, ou seja, locais

limpos, tranquilos e livres de distrações como celulares ou televisores, evitando, espaços que estimulem o consumo excessivo de alimentos. Além disso, o guia incentiva a compartilhar as refeições com companhia, seja com a família, amigos ou colegas de trabalho, e dividir as tarefas que antecedem e sucedem à refeição.

Dentre as recomendações de comensalidade, o guia aborda e orienta que no ambiente fora do lar, os comensais devem preferir tomar suas refeições em restaurantes a quilo, visto que estes oferecem uma grande variedade de alimentos e ao mesmo tempo pode inibir o consumo exagerado de comida.

Essa perspectiva parte de uma visão liberal de autonomia e escolha. Os restaurantes a quilo, do tipo *bufê* ou *self-service*, oferecem uma variedade que resulta em uma cacofonia alimentar, onde a composição do prato se assemelha à escolha de itens em um carrinho de compras. Embora o buffet proporcione a oportunidade para o comensal satisfazer diversas necessidades individuais em uma única refeição, também pode gerar ansiedade devido à falta de referências. As porções menores permitem satisfazer desejos variados, tornando essas frações de prazer acessíveis a preços relativamente baixos (DÓRIA, 2006; SILVA FILHO, 2020).

Nesse sentido, uma nova atualização do guia deveria considerar os capítulos que o antecedem e sucedem nesse tipo de recomendação. Uma abordagem alimentar fora de casa baseada em pratos feitos se alinha mais com as recomendações do próprio guia, onde a refeição é composta como um todo, em vez de serem consumidas essas frações de prazer de forma isolada.

O Capítulo 5 aborda a compreensão e a superação de obstáculos. A adoção das orientações do guia pode encontrar desafios em seu processo de efetivação. Foram identificados como obstáculos: a informação, a oferta, o custo, as habilidades culinárias, o tempo e a publicidade.

Os comensais vivenciam em um ambiente de abundância de informações sobre alimentação e saúde, muitas das quais provenientes de fontes não confiáveis. Elas estão presentes na mídia, internet, redes sociais, entre outros, que tendem a promover modismos e desvalorizar a cultura alimentar local. Posto isso, recomenda-se sobre a importância de utilizar o guia como fonte confiável, baseada em evidências científicas e saberes tradicionais, e de discutir suas recomendações com familiares, amigos e profissionais de saúde, encorajando

também o engajamento da sociedade civil em promover e debater sobre alimentação saudável nos mais diversos espaços.

O aumento da oferta e a proliferação dos alimentos ultraprocessados em diversos pontos de venda, impulsionada por intensa propaganda e promoções, sendo adquiridos em supermercados grandes e distantes, tem estado mais presente na mesa dos brasileiros, enquanto os alimentos *in natura* ou minimamente processados estão cada vez mais distantes das residências, levando a compras menos frequentes e à diminuição da disponibilidade de alimentos perecíveis em casa. Nos supermercados, esses alimentos disputam espaço com os ultraprocessados, geralmente em desvantagem, contribuindo para a prevalência da oferta desses últimos e a conseqüente influência em hábitos alimentares.

Nesse sentido recomenda-se o uso de outros arranjos do varejo para a compra de alimentos, como as feiras, os mercados, sacolões. De preferência, de alimentos da agricultura familiar, orgânicos ou agroecológicos. Esses alimentos são vistos como opções mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis em relação aos produtos convencionais e a agricultura e pecuária extensiva.

Sobre o custo de alimentos, o guia destaca que embora os legumes, verduras e frutas possam ter um preço superior em comparação a alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados. Essa afirmação não é mais uma realidade no Brasil, visto o aumento do custo dos alimentos *in natura* e minimamente processados em relação aos ultraprocessados, o que não invalida as recomendações em relação a uma alimentação adequada e saudável. Posto isso, a adoção de estratégias como comprar alimentos da época e diretamente de produtores, bem como pressionar por políticas públicas que tornem os alimentos saudáveis mais acessíveis, podem ajudar a reduzir os custos e facilitar a materialização desse consumo.

Sobre as habilidades culinárias, o guia compreende que o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações tem contribuído para o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Enquanto os alimentos *in natura* ou minimamente processados requerem seleção, preparo e combinação, a falta de confiança e autonomia ao preparar os alimentos tem diminuído, especialmente entre os mais jovens. Isso ocorre devido à desvalorização cultural e social do ato de cozinhar, ao aumento das tarefas diárias que os

comensais realizam, bem como pela publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados, que sugere ser tão convenientes quanto a preparação caseira.

Esse declínio das habilidades culinárias representa, portanto, um obstáculo para seguir as recomendações do guia alimentar. Para enfrentar essa questão, é proposto que compartilhar e desenvolver habilidades culinárias, principalmente com crianças e jovens, incentivando a prática e a comensalidade.

Em relação ao tempo, o guia identifica que ter tempo para seguir as orientações deste guia é um obstáculo, visto a aceleração do ritmo que vivemos. Para tanto, desenvolver habilidades culinárias pode reduzir o tempo gasto na preparação de refeições, processo este, composto de estratégias de planejamento e técnicas culinárias eficientes para simplificar o processo culinário. Outras estratégias como compartilhar as tarefas domésticas, para aliviar a sobrecarga individual, bem como reavaliar o uso do seu tempo são processos fundamentais para valorizar o ato de comer como uma fonte de prazer e saúde. O guia leva em consideração que o processo de urbanização e o dispêndio de tempo em relação ao transporte e outras questões relativas a essa dinâmica urbana tem um impacto fundamental atualmente, nesse sentido, o avanço em termos de habilidade culinárias também perpassam por uma nova concepção de mobilidade, bem como de outras políticas públicas que favoreçam o aumento do tempo disponível.

Finalmente, sobre a publicidade, o guia estabelece que esse tipo de ferramenta é onipresente e predominantemente voltado para crianças e jovens, baseando-se principalmente no processo de ampliação do consumo de alimentos ultraprocessados. Isso influencia nas escolhas alimentares e hábitos de consumo por meio de estratégias persuasivas. O guia propõe o engajamento da sociedade em torno de medidas regulatórias mais efetivas em relação à publicidade, além do uso dos órgãos de proteção aos consumidores para combater os excessos cometidos pelas agências publicitárias.

Os cinco capítulos do guia trazem contribuições relevantes sobre a alimentação e destacam a necessidade de políticas sociais nessa área. Em várias passagens, o engajamento com a comida vai além do simples ato de comer ou cozinhar, envolvendo-se no processo de organização em torno da alimentação como uma forma de participação social. O guia transcende suas versões anteriores ao conceber o alimento em seu sentido amplo, não apenas como nutriente, revelando-se um importante instrumento para a prevenção ou até mesmo a

promoção da saúde, alimentação e nutrição, dependendo do conjunto de ações do Estado em torno do DHAA.

2.3.2 Chile

O primeiro Guia Alimentar para o Chile (GAPC), conhecido como “Orientações Alimentares para a População Chilena” surgiu no contexto do Plano Nacional de Promoção da Saúde, em 1997, refletindo a preocupação crescente com a saúde e a nutrição da população chilena (MINISTERIO DE SALUD, 2022). Suas orientações estavam baseadas na pirâmide de alimentos estadunidense, com pequenas adaptações, sendo divididas em diferentes níveis para demonstrar a proporção de consumo, destacando cereais e grãos na base, seguidos por frutas, verduras, lácteos, carnes e óleos, enquanto os açúcares ficavam no topo.

Com o passar dos anos, à medida que a compreensão científica sobre alimentação e nutrição evoluía e novas evidências surgiam, houve uma necessidade contínua de revisar e atualizar as diretrizes alimentares. Assim, em 2005 e 2013, o GAPC passou por processos de revisão e atualização (MINISTÉRIO DE SALUD, 2022a).

De acordo com o Instituto de Nutrição e Tecnologia de Alimentos (INTA), em 2005, o guia foi atualizado. Foram introduzidas sete mensagens que enfatizavam o consumo de alimentos saudáveis e a redução do consumo de açúcar, sal, gorduras saturadas e colesterol. Em 2013, houve uma nova atualização das diretrizes, com a elaboração de 11 mensagens que incluíam conceitos como atividade física e equilíbrio energético, além de promover alimentos saudáveis e desencorajar alimentos não saudáveis. O Guia passou da representação gráfica de pirâmide para a representação de círculo composto pelos diferentes grupos de alimentos e incluía também atividades físicas e uma seção sobre alimentos a serem evitados (INTA, 2022).

O próprio estudo de atualização do guia atual avalia que a difusão e o conhecimento do guia foram limitados, com a disseminação principalmente na atenção primária. Estudos indicaram que as diretrizes não foram eficazes em promover práticas alimentares mais saudáveis devido à falta de consideração de fatores sociais, culturais e ambientais. Nesse sentido, destaca-se a importância da atualização, no sentido de enfatizar e contextualizar melhor as recomendações, considerando aspectos culturais e ambientais, para uma maior aceitação e adesão ao guia (INTA, 2022).

Em 2022, GAPC (MINISTÉRIO DE SALUD, 2022b) recebeu sua atualização mais recente. Assim como em experiências anteriores, essa atualização resultou da colaboração entre o Ministério da Saúde do Chile e o INTA da Universidade do Chile. Para elaborar o guia, foi realizado um processo abrangente que incluiu a revisão da literatura nacional e internacional, a análise das políticas existentes e a interação com uma variedade de participantes para validação do documento, como profissionais de saúde, feirantes, líderes indígenas e membros da população migrante, entre outros.

O guia tem seus princípios abordados na Tabela 9. Esses princípios partem, assim como no caso brasileiro, de uma visão ampla em relação aos alimentos, abordando dimensões ambientais, sociais, culturais e nutricionais da comida. Estabelece como princípio a crítica em relação ao atual sistema alimentar, promovendo uma articulação entre a transição para um novo modelo de sistema alimentar mais sustentável e a manutenção e o resgate da cultura alimentar chilena.

Tabela 9- Princípios do Guia Alimentar para o Chile

PRINCÍPIOS	
Promover alimentos nutritivos, seguros e sustentáveis	-Uma alimentação adequada é essencial para a saúde e bem-estar e desenvolvimento pessoal, diminuindo fatores de risco. Também significa avançar no direito à alimentação que respeite as tradições culturais.
Potencializar sistemas alimentares sustentáveis	- Nas últimas décadas, o sistema alimentar tem favorecido um sistema industrial e globalizado, sendo necessário a transição para um sistema alimentar mais sustentável, com foco na produção de alimentos frescos, minimizando o desperdício e promovendo a agricultura local e familiar.
Privilegiar os alimentos frescos, <i>in natura</i> e minimamente processados.	-Destaca a importância de privilegiar alimentos frescos e minimamente processados, evitando ultraprocessados, para reduzir os riscos associados a doenças não transmissíveis.
Considerar a diversidade territorial e sazonalidade na produção de alimentos	-Reconhecer a diversidade dos territórios chilenos e a importância de preservar e promover as tradições alimentares locais, respeitando a sazonalidade na produção de alimentos.
Apreciar a importância das preparações caseiras	-Enfatizar a importância de manter as habilidades culinárias e preservar as práticas culinárias tradicionais transmitidas de geração em geração.
Respeito às culturas alimentares	-As culturas alimentares tem um papel crucial na formação dos hábitos alimentares, sendo necessário o resgate e valorização das tradições alimentares locais como parte da identidade cultural.

Fonte: MINISTÉRIO DE SALUD (2022b). Elaborado pelo autor.

O guia alimentar apresenta ao longo do texto dez mensagens, as quais são organizadas como capítulos, cada uma trazendo recomendações específicas relacionadas à respectiva mensagem (TABELA 10).

Tabela 10- Mensagens do Guia Alimentar para o Chile

1- Consuma alimentos frescos de feiras e mercados
2- Adicione cor e sabor ao seu dia com vegetais e frutas em todas as refeições.
3- Coma legumes em guisados e saladas sempre que possível

4-	Beba água várias vezes ao dia e não a substitua por sucos ou outras bebidas.
5-	Consuma laticínios em todas as etapas da vida
6-	Aumente o consumo de peixes, frutos do mar ou algas de locais autorizados
7-	Evite produtos ultraprocessados e aqueles com selos 'ALTO EM'
8-	Compartilhe as tarefas da cozinha, desfrutando de preparações novas e tradicionais
9-	Na mesa, desfrute da sua alimentação, coma acompanhado sempre que possível e afaste as telas.
10-	Proteja o planeta, economize água, não desperdice comida, separe seu lixo e recicle.

Fonte: MINISTÉRIO DE SALUD (2022b). Elaborado pelo autor.

Em relação à mensagem sobre o consumo de alimentos provenientes de feiras e mercados, o guia estabelece que esses alimentos são consumidos em seu estado natural e são perecíveis, não contendo aditivos para prolongar sua vida útil, ao contrário dos alimentos processados e ultraprocessados. Os hortifrutigranjeiros, bem como peixes e outros alimentos, são geralmente encontrados em feiras e mercados locais, o que pode estabelecer conexões entre pequenos produtores e consumidores. O uso de um circuito curto de abastecimento é visto também, do ponto de vista ambiental, como forma de redução das emissões de gases de efeito estufa associadas ao transporte de alimentos de longa distância e minimiza o uso de embalagens plásticas. Outras medidas recomendadas incluem o uso de sacolas de papel e tecido em vez de plástico e a compra de alimentos a granel.

Este capítulo oferece ao leitor uma extensa tabela sobre os alimentos sazonais de cada região do Chile. Essas informações permitem que o leitor compreenda melhor a disponibilidade e a sazonalidade dos alimentos em sua área geográfica, o que pode ter um impacto positivo em seus hábitos alimentares.

Na segunda mensagem, o guia recomenda o consumo diário de pelo menos 5 porções de frutas e verduras, enfatizando a importância da diversidade e variedade de cores para garantir uma alimentação balanceada ao longo do dia. É ressaltada a preferência por consumir esses alimentos de forma natural e, sempre que possível, com casca, além de dar preferência a produtos locais e da estação. O guia desencoraja o uso de suplementos alimentares – quando não seja necessário - e incentiva o consumo desses alimentos em sua forma original.

Na terceira mensagem, é recomendado o consumo de leguminosas, como lentilhas, grão-de-bico, feijão, ervilhas e soja, como uma opção saudável, econômica e sustentável. São uma fonte rica em energia, proteínas e fibras, além de possuírem baixo teor de gordura saturada. Recomenda-se consumi-las pelo menos duas vezes por semana, preferencialmente acompanhadas de fontes de vitamina C para otimizar a absorção de ferro. É incentivado seu

consumo pela quantidade de proteínas desses alimentos, como um importante substituto da carne bovina, por exemplo.

As mensagens da segunda e terceira seções parecem refletir elementos que podem remeter à abordagem do nutricionismo, enfatizando a ideia de alimentos funcionais. Embora mencionem o sabor, o foco principal é nos benefícios à saúde e nas recomendações quantitativas, distinguindo o guia chileno do brasileiro. A ênfase na variedade de cores é vista como funcional para a saúde, não tendo como principal abordagem às habilidades culinárias e seu uso. Isso não invalida as recomendações. O processo de construção do guia chileno parece ter sido influenciado por diversas fontes, do guia brasileiro, mas também de outros países, resultando em uma abordagem que combina elementos quantitativos e qualitativos em termos de recomendações.

A quarta recomendação é sobre a água. O guia recomenda evitar substituir a água por bebidas açucaradas, sucos, ou bebidas sem açúcar, ou calorias. Aborda a questão da propaganda da indústria de bebidas, recomendando prestar atenção à publicidade enganosa que promove outras bebidas como alternativas de hidratação.

A quinta mensagem, sobre os lácteos, como leite, iogurte e queijo, segue a mesma esteira da segunda e terceira recomendação. É recomendado consumir pelo menos 3 porções de lácteos por dia, preferencialmente sem adição de açúcar. Esses alimentos são considerados importantes para a nutrição e saúde, fornecendo energia e uma variedade de nutrientes essenciais, incluindo proteínas de alto valor biológico, cálcio, vitaminas e minerais e na prevenção de DCNTs.

A sexta mensagem destaca a importância do consumo regular de peixes, frutos-do-mar e algas, enfatizando a necessidade de adquiri-los em locais autorizados para garantir a qualidade sanitária. Além de promover a valorização da costa chilena, o guia ressalta a dimensão nutricional desses alimentos, ricos em proteínas e ácidos graxos ômega-3. Recomenda-se incorporá-los à dieta pelo menos duas vezes por semana, preferencialmente cozidos no vapor, grelhados ou em ensopados.

A sétima mensagem incorpora a dimensão dos ultraprocessados e o pioneirismo chileno em termos de rotulagem frontal de alimentos, como medida regulatória para alimentos com alto teor de calorias, açúcares, sal e gordura. O selo de advertência “ALTO EM” é um dos principais indicativos desse tipo de produto, mas não se estendendo a todos eles, nesse sentido, a recomendação é evitar qualquer tipo de ultraprocessados.

A regra de ouro do GAPB aparece nessa parte do GAPC – mesmo que não com esse nome-, onde se recomenda evitar produtos ultraprocessados e preferir alimentos frescos, in natura e minimamente processados. Visto que o consumo excessivo de produtos ultraprocessados tem impactos negativos na saúde e no meio ambiente, partindo de uma produção que contribui para emissões de gases de efeito estufa e gera mais resíduos. Nesse sentido, o guia incentiva o uso de ervas aromáticas e especiarias para reduzir o consumo de sal e condimentos artificiais, além de promover habilidades e técnicas culinárias.

A oitava mensagem do guia enfatiza a importância do compartilhamento das tarefas da cozinha, buscando uma nova divisão do trabalho doméstico que não sobrecarregue apenas as mulheres. Propõe-se romper com modelos antigos e promover valores de colaboração e conhecimento alimentar entre todos os membros da família.

A segunda recomendação destaca a necessidade de planejar um cardápio semanal alinhado às preferências alimentares da família, incentivando o envolvimento de todos na preparação das refeições e valorizando os conhecimentos culinários dos mais velhos. Também encoraja a experimentação de novas receitas e a descoberta de pratos típicos da região.

Por fim, são oferecidas dicas e ideias para facilitar o processo de cozimento, como preparar *sofritos*¹² e molhos em grande quantidade para congelar porções, aproveitar as cascas de vegetais para fazer caldos e reutilizar sobras de comida para criar novos pratos. Experimentar especiarias também é incentivado para adicionar variedade e sabor às refeições.

A nona mensagem destaca a importância da comensalidade, ressaltando o papel significativo da mesa como um momento cultural nas relações sociais. Compartilhar refeições é fundamental para transmitir hábitos saudáveis às crianças e fortalecer os laços afetivos e a sociabilidade. Recomenda-se desconectar os aparelhos eletrônicos e conectar-se com amigos, familiares e colegas de trabalho durante as refeições.

Por fim, a décima mensagem, "Proteja o planeta, economize água, não desperdice comida, separe seu lixo e recicle", aborda a relação entre alimentação, sistemas alimentares e meio ambiente. O guia ressalta que a alimentação vai além de simplesmente comprar, cozinhar e consumir alimentos, fazendo parte de um processo mais amplo que envolve diversas etapas,

¹² Sofrito é a técnica que utiliza vegetais como alho, cebola, tomate, pimentões entre outros, geralmente utilizados na cultura mediterrânea e na América Latina, onde esses vegetais são refogados e servem como base para dar sabor a diversas preparações.

desde a produção até o descarte. Cada uma dessas etapas possui significativos impactos ambientais negativos, incluindo ocupação extensiva de terra, uso intensivo de água doce, emissões de gases de efeito estufa e poluição. Assim, as escolhas que são feitas ao comprar, armazenar e cozinhar podem ter um impacto positivo significativo se adotadas práticas sustentáveis de consumo.

A última parte do guia é dedicada às receitas. Essa seção, que abrange cerca de um terço do guia alimentar, talvez seja a parte mais interessante e inovadora em termos de GABAs. O uso de receitas e suas respectivas representações gráficas são uma importante ferramenta de EAN e valorização da cultura alimentar. O guia traz receitas tradicionais de diferentes regiões do Chile, associando-as à sazonalidade dos ingredientes e ao tamanho das porções.

A experiência chilena resulta de uma síntese de diversas experiências de outros países e inovações no processo de construção de um GABA. O uso da sazonalidade e das receitas é um diferencial muito positivo em relação a outros guias, pois permite que os consumidores identifiquem elementos de sua própria cultura. O Brasil e o Chile são exemplos de guias alimentares com uma linguagem mais acessível, o que facilita a transmissão do conhecimento científico e das recomendações seguras diante dos desafios atuais.

2.3.3 Estados Unidos

Nos Estados Unidos, os guias alimentares, cuja primeira versão foi lançada em 1980, são atualizados a cada cinco anos. Atualmente, em sua nova versão, o Guia Alimentar para os Estadunidenses (GAE) 2020-2025 foi lançado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS).

Desde 1985, a elaboração do GAE segue um processo no qual é constituído um comitê de 20 especialistas em nutrição e saúde pública. Este comitê formula e informa através do Relatório Científico do Comitê Consultivo (RCCC), endereçado ao USDA e ao HHS. Ambos os departamentos também recebem comentários e sugestões da população, bem como de outras agências públicas. De acordo com o próprio GAE (USDA, HHS, 2020), seus principais destinatários são profissionais de saúde, formuladores de políticas e programas federais responsáveis por sua implementação, visando melhorar os serviços prestados ao público americano.

A publicação da pirâmide alimentar em 1992, que marcou um ponto importante na história dos guias alimentares nos Estados Unidos e no mundo, representação essa hierarquizada de alimentos, trouxe mudanças significativas em relação aos modelos anteriores. Até chegar ao *MyPlate*, seu mais novo sucessor, que introduziu elementos visuais e interativos, enfatizando a atividade física e fornecendo planos alimentares personalizados. O GAE continua sendo um dos guias alimentares que mais influenciam outros guias no mundo.

O propósito do próprio guia é traduzir a ciência atual sobre alimentação, nutrição e saúde em orientações para ajudar as pessoas a escolher alimentos e bebidas, promovendo a construção de hábitos alimentares saudáveis e atendendo às necessidades nutricionais dos consumidores, ao mesmo tempo, em que reduz os riscos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs).

O GAE se baseia em dois princípios. O primeiro princípio consiste em fornecer recomendações quantitativas sobre alimentos, em vez de requerimentos nutricionais. Nesse sentido, o GAE reconhece que os alimentos são a principal e melhor fonte dos requisitos nutricionais em termos de alimentação. Portanto, o guia prioriza que as necessidades nutricionais sejam atendidas por meio da alimentação, enquanto reconhece a utilidade de alimentos fortificados e suplementos em certas circunstâncias. O segundo princípio é o enfoque na promoção da saúde e não no tratamento da doença. Nesse sentido, o guia busca a promoção da saúde e a prevenção de doenças, a partir do incentivo a hábitos alimentares saudáveis.

O GEA possui seus capítulos. O primeiro é sobre as mensagens-chave, direcionado a todos os estadunidenses, enquanto os demais são focados em grupos específicos, como crianças e adolescentes, idosos, gestantes e lactantes, e a população adulta. O guia possui quatro mensagens, que estão traduzidas na Tabela 11.

Tabela 11- Mensagens do Guia Alimentar Estadunidense

1-	Siga um padrão alimentar saudável em cada estágio da vida.
2-	Personalize e desfrute de escolhas de alimentos e bebidas ricos em nutrientes para refletir preferências pessoais, tradições culturais e considerações orçamentárias.
3-	Concentre-se em atender às necessidades dos grupos alimentares com alimentos e bebidas ricos em nutrientes, e mantenha-se dentro dos limites de calorias.
4-	Limite alimentos e bebidas com alto teor de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, e limite o consumo de bebidas alcoólicas.

Fonte: USDA e HHS (2020). Elaborado pelo autor.

O GAE tem como premissa, em sua primeira mensagem-chave, que, em todas as fases da vida, os benefícios de aderir a uma dieta saudável são fundamentais para promover a saúde

e o bem-estar ao longo do tempo. Nesse sentido, propõe um padrão de alimentação saudável a partir dos limites calóricos e a partir das necessidades nutricionais dos comensais. A partir de uma variedade de alimentos de cada grupo de alimentos, observando a densidade calórica destes e o tamanho da porção que é ingerida. Recomenda-se o uso do *MyPlate* para recomendações mais precisas e personalizadas em termos calóricos e do tamanho das porções.

Na segunda mensagem, destaca-se a relevância de fazer escolhas alimentares que contribuam para a construção de um padrão saudável, considerando as preferências pessoais como ponto de partida para estabelecer hábitos nutricionais positivos desde a infância. Além disso, ressalta-se a importância de incorporar as tradições culturais na seleção de alimentos, promovendo a preservação das práticas alimentares específicas de cada comunidade. Também enfatiza a necessidade de adaptar as escolhas alimentares à renda disponível, buscando alternativas que permitam adquirir alimentos saudáveis nos limites calóricos recomendados, e destacando que uma dieta nutritiva pode ser acessível independentemente do orçamento.

A terceira mensagem enfoca garantir que as necessidades dos diferentes grupos alimentares sejam atendidas com alimentos ricos em nutrientes, mantendo-se dentro dos limites calóricos recomendados. Esses alimentos, considerados ricos em nutrientes, fornecem uma variedade de vitaminas, minerais e outros componentes que promovem a saúde, desde que não contenham - ou contenham pouco - açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.

Recomenda-se o consumo de uma variedade de alimentos, incluindo vegetais de tons verde-escuros, vermelhos e alaranjados, leguminosas, frutas inteiras, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura, alimentos proteicos magros e óleos saudáveis.

A quarta mensagem aborda os contenciosos e recomenda limitar alimentos e bebidas com alto teor de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, além de limitar o consumo de bebidas alcoólicas. A "regra de ouro" do GAE, em minha opinião, é o 85-15, onde sugere que 85% do consumo alimentar seja composto por alimentos dentro de um padrão alimentar saudável, enquanto 15% são destinados a outros alimentos, incluindo aqueles que devem ser limitados.

O GAE, em sua totalidade, prioriza a perspectiva do nutricionismo. O enfoque nas calorias e nas necessidades nutricionais demonstram essa perspectiva. No entanto, a falta de enfoque na experiência gastronômica, habilidades culinárias, receitas e sustentabilidade ambiental são pontos que não estão presentes de forma significativa no guia.

2.3.4 Canadá

Oficialmente, o Canadá reconhece seu primeiro guia alimentar como a experiência de 1942, conhecida como Canada's Official Food Rules (1942), que tinha como objetivo orientar o consumo dos cidadãos durante o processo de racionamento de alimentos durante a Segunda Guerra Mundial. Desde então, o Canadá publicou nove atualizações do Guia Alimentar do Canadá (GAC).

A história do GAC até a sua versão mais recente de 2019 faz parte do desenvolvimento da indústria de alimentos e seu crescente interesse em expandir seu mercado, sendo necessário um parêntese sobre seu processo de formulação (Health Canada, 2019). A controvérsia inicial foi denunciada por Mosby (2013) pelo uso de crianças indígenas canadenses para o desenvolvimento de fórmulas. Os resultados foram desastrosos e, além do não consentimento das famílias, esse processo de experimentação utilizando essas crianças foi liderado por Lionel Pett, chefe da Divisão de Serviços de Nutrição, também conhecido como o pai do guia alimentar canadense. Esse processo de intervenção teve resultados desastrosos. O problema em termos de segurança alimentar nas comunidades indígenas era visto a partir do processo colonialista e racista, resultando, além da continuidade do processo de colonização e marginalização dessa população e a morte de diversas crianças, o aumento de DCNTs entre aqueles que sobreviveram aos experimentos.

Até a versão de 2019, o GAC sofreu diversas influências, seguindo inicialmente a experiência estadunidense e, posteriormente, participando do processo de reformulação dos guias alimentares através da cooperação, impulsionada pelo Brasil, para a incorporação da classificação NOVA de alimentos. Nesse sentido, a revisão do GAC mais recente foi realizada pelo *Health Canada*, através de diversas consultas com nutricionistas e outros especialistas. Eles primeiramente selecionaram e revisaram diversos estudos e as experiências de outros países, além do processo consultivo, chegando à materialização do documento e suas recomendações.

O GAC em si é destinado aos nutricionistas e outros profissionais da saúde, bem como para formuladores de políticas públicas. Porém, o GAC apresenta em seu site (<https://food-guide.canada.ca/en/>) informações destinadas ao público em geral. Um exemplo disso é a figura

X, que apresenta as principais recomendações e o uso da representação gráfica do prato, em diversas línguas. Além disso, no site é possível encontrar receitas, informações sobre o processo histórico do guia, bem como um conjunto de orientações em uma linguagem acessível e em diversos idiomas. Seu processo resultou em quatro mensagens e duas recomendações, que estão presentes no GAC, conforme a Tabela 12, e apresentadas uma em cada capítulo, e sintetizadas em suas recomendações, conforme a Figura 12.

Tabela 12- Mensagens e recomendações do Guia Alimentar do Canadá

1-	Alimentos nutritivos são a base para uma alimentação saudável.
2-	Alimentos e bebidas processados ou preparados que contribuem para o excesso de sódio, açúcares livres ou gorduras saturadas comprometem uma alimentação saudável e não devem ser consumidos regularmente.
3-	Habilidades culinárias são necessárias para navegar no complexo ambiente alimentar e apoiar uma alimentação saudável.

Fonte: Health Canada (2019a). Elaborado pelo autor.

A primeira mensagem, sobre os alimentos nutritivos, o GAC considera que uma alimentação nutritiva parte do consumo regular de alimentos, recomendando, principalmente a regularidade no consumo de vegetais, frutas, grãos integrais e proteínas, principalmente de base vegetal, dentro dos níveis de processamento que englobam alimentos em sua forma fresca, seca, congelada ou enlatada; troca de alimentos baseados em gorduras saturadas por gorduras insaturadas; e o uso da água como a bebida que deve ser consumida.

Essa alimentação nutritiva deve refletir os aspectos culturais e as tradições alimentos, no sentido de um engajamento em torno da conexão entre os saberes das gerações e do processo de comensalidade em torno do comer. Outro aspecto que o GAC leva em consideração é que o balanço energético da dieta depende de múltiplos fatores, orientando no sentido do aumento da atividade física.

Outro aspecto que o guia destaca, é a questão do impacto ambiental da dieta. Nesse sentido, uma alimentação saudável tem que levar em consideração a questão da sustentabilidade, no sentido da diminuição do consumo de proteínas animais e do desperdício de alimentos bem como no processo de conservação da natureza.

Figura 12- Representação Gráfica do Guia Alimentar do Canadá



Fonte: Health Canada¹³.

A segunda mensagem estabelece recomendações em relação ao consumo de alimentos processados ou preparados, especialmente aqueles que contêm excesso de sal, gorduras saturadas e açúcares livres, alertando que não devem ser consumidos regularmente para manter uma alimentação saudável.

No GAC, essa seção reconhece os alimentos ultraprocessados como produtos altamente processados, destacando-os como alimentos que contêm ingredientes em excesso – excessos estes que já referi aqui. No entanto, há uma diferença entre a abordagem do GAC e a classificação NOVA, na forma em classificar os alimentos de acordo com o nível de processamento. Enquanto a classificação NOVA não se restringe apenas aos excessos, o GAC foca principalmente nesses aspectos para definir seus parâmetros.

Em minha visão, embora o GAC se baseie na experiência brasileira, ele reduz a concepção promovida pelo GAPB ao considerar uma visão mais limitada do nível de processamento, possivelmente devido a considerações políticas e ao impacto esperado nas

¹³ <https://food-guide.canada.ca/en/>

mudanças nos sistemas alimentares. Embora represente um avanço significativo, especialmente em países com altos índices de consumo de alimentos ultraprocessados, é insuficiente em comparação também com as recomendações da primeira e terceira seção do próprio guia.

A terceira seção aborda as habilidades culinárias como um instrumento para navegar pelo sistema alimentar. O guia reconhece que cozinhar é um componente essencial de uma alimentação saudável. Nesse sentido, as habilidades culinárias são vistas como uma habilidade para a vida, celebrando práticas e culturas alimentares. Elas possibilitam a construção de momentos ao redor da sociabilidade, ajudam a reduzir o desperdício de alimentos e a tomar decisões mais conscientes sobre o que comer.

As contradições em termos da construção do GAC evidenciam como o processo de desenvolvimento de políticas que incidem de maneira a não modificar estruturas previamente estabelecidas. Seus avanços são limitados à própria sua própria concepção, ao passo que adere à classificação NOVA, evidencia às habilidades culinárias, tenta não constranger o avanço da indústria de alimentos. Não se referindo a aspectos relevantes como o marketing e a publicidade dos alimentos, ou ainda, no processo de abastecimento e produção. Seu enfoque é no consumidor individual e no processo de redução de danos causados por certos alimentos ultraprocessados.

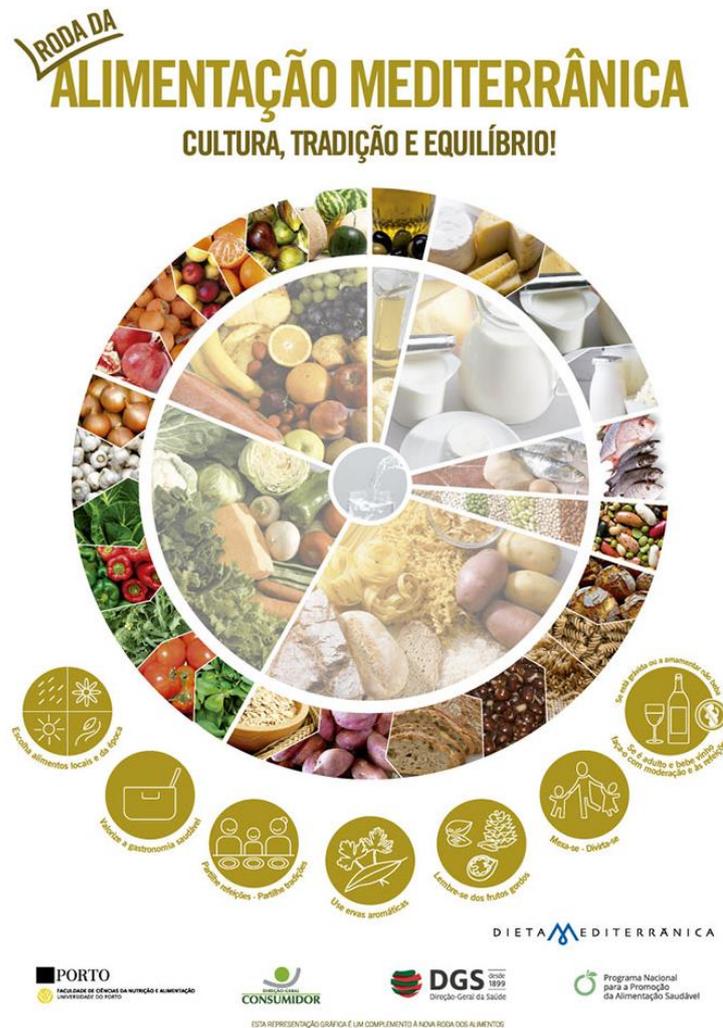
2.3.5 Portugal

O primeiro Guia Alimentar Português surgiu em 1977 como a Roda de Alimentos, no contexto do programa de educação alimentar "Saber comer é saber viver". Originalmente dividido em 5 tipos de alimentos, foi atualizado em 2003 como a nova Roda de Alimentos, agora com 7 grupos de alimentos. Este guia fornece orientações proporcionais ao tamanho da representação na Roda, visando promover uma alimentação adequada e saudável (DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE, 2024).

A mais recente versão da Roda dos Alimentos, de 2016, manteve a estrutura da Roda de alimentos de 2003, bem como suas orientações. Apresenta os sete grupos distintos, cada um indicando a proporção recomendada de ingestão diária. Esses grupos são: Cereais e derivados, tubérculos (28%), Hortaliças (23%), Frutas (20%), Laticínios (18%), Carnes, peixes e ovos

(5%), Leguminosas (4%) e Gorduras e óleos (2%). A água está incorporada no meio da roda de alimentos, sendo recomendado o consumo entre 1,5 e 3 litros.

Figura 13- Roda da Alimentação Mediterrânica



Fonte: DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2024).

A partir dessa proporção, tanto na versão de 2003 quanto da de 2016, são recomendados porções de cada grupo, podendo variar dependendo das necessidades individuais: Cereais e derivados, tubérculos (4 a 11 porções), Hortaliças (3 a 5 porções), Frutas (3 a 5 porções), Gorduras e óleos (1 a 3 porções), Laticínios (2 a 3 porções), Carnes, peixes e ovos (1,5 a 4,5 porções), Leguminosas (1 a 2 porções) (DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE, 2024).

A nova versão, de 2016, realizada pela Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral do Consumidor e pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, ficou conhecida como Roda da Alimentação Mediterrânica (Figura 13). O objetivo era atualizar

a nova roda de alimentos, incorporando dimensões em relação ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM). O PAM, que faz parte da cultura portuguesa, foi fundamentado por Ancel Keys na década de 1950. Essa dieta é caracterizada pela predominância de produtos vegetais, como frutas, vegetais, cereais, frutos secos e leguminosas, além do consumo moderado de peixe, laticínios e vinho (RODRIGUES, *et. al.*, 2022).

O guia alimentar português foi atualizado para refletir os benefícios à saúde do padrão alimentar mediterrâneo, incorporando as características do patrimônio alimentar mediterrâneo em Portugal. Este novo guia enfatiza não apenas os princípios alimentares, mas também o estilo de vida saudável associado à dieta mediterrânea, promovendo aspectos socioculturais e ambientais. Nesse sentido, foram adicionados o *slogan* “Cultura, tradição e equilíbrio” e sete mensagens que complementam a roda (Tabela 13).

Tabela 13- Mensagens da Roda de Alimentos Mediterrânica

1-	Escolha alimentos locais e da época
2-	Valorize a gastronomia saudável
3-	Partilhe refeições. Partilhe tradições
4-	Use ervas aromáticas
5-	Lembre-se dos frutos gordos
6-	Mexa-se. Divirta-se
7-	Se é adulto e bebe vinho, faça-o com moderação e às refeições

Fonte: Direção-Geral da Saúde (2016). Elaborado pelo autor.

A Roda de Alimentos Mediterrânica (RAM), ao contrário de todos os outros guias que foram explicitados aqui, não deriva de um documento unificado. É um guia que se baseia apenas em suas próprias sínteses apresentadas na Figura 13, complementadas com informações disponíveis no site do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde.

Em minha avaliação, a riqueza do Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) e da culinária portuguesa não estão adequadamente representadas nesse tipo de guia alimentar. Diante dos desafios relacionados ao DHAA e à garantia de uma alimentação socialmente referenciada, o uso dessas mensagens é insuficiente para a construção de políticas sociais de alimentação e como ferramenta de EAN. Parece que o pioneirismo em termos de construção de representação gráfica e do guia português, com quase 50 anos de história, pouco evoluiu desde então.

2.3.6 Espanha

A primeira versão das "Recomendações dietéticas saudáveis e sustentáveis complementadas com recomendações de atividade física para a população espanhola" data de 2008, como parte da política denominada Estratégia NAOS (Nutrição, Atividade Física e Prevenção da Obesidade), servindo como substituto à pirâmide que fazia parte da versão anterior. Em dezembro de 2022 (AESAN, 2022b), foi lançado o novo guia alimentar, elaborado a partir do relatório de julho de 2022 (AESAN, 2022a) sobre recomendações dietéticas sustentáveis e recomendações de atividade física para a população espanhola, pelo Comitê Científico da Agência Espanhola de Segurança Alimentar e Nutrição (AESAN), baseado na evidência científica mais recente, visando promover uma dieta saudável e ambientalmente sustentável, além de destacar os benefícios para a saúde da atividade física.

Com o slogan *“Come Sano, Muévete y Cuida tu Planeta”* - Coma Saudável, Mexa-se e Cuide do seu Planeta - guia espanhol é elaborado com o objetivo de fornecer recomendações alimentares e de atividade física que atendam às necessidades nutricionais da população, promovendo a saúde e prevenindo doenças. Ele propõe um modelo baseado na dieta mediterrânea, que prioriza o consumo de alimentos frescos de origem vegetal e peixes, além do uso do azeite como principal fonte de gordura. Essas recomendações visam também promover um modelo de consumo mais sustentável, incentivando a redução do consumo de carnes processadas, gorduras saturadas, sal e açúcar.

Suas recomendações giram em torno das sete mensagens propostas pelo guia (TABELA 14). No geral, suas recomendações fazem poucas inferências em temas para além de classificar os alimentos a partir de grupos de alimentos, elemento similar à experiência portuguesa. Suas recomendações têm um enfoque quantitativo, assim como em Portugal e Estados Unidos.

Tabela 14- Mensagens do Recomendações dietéticas saudáveis e sustentáveis complementadas com recomendações de atividade física para a população espanhola

Hortalças	Consuma pelo menos 3 porções por dia de 150 a 200 g cada. Por exemplo, um prato de salada, vegetais cozidos ou uma sopa. E se você os comprar frescos e localmente, melhor ainda!
Frutas:	Consuma pelo menos 2-3 porções por dia de 120 a 200 g cada. Se forem frutas da região, melhor ainda. E lembre-se, mesmo que tenham defeitos estéticos, elas continuam sendo boas. Coma-as!
Cereais	Consuma entre 3 e 6 porções por dia, de preferência integrais, dependendo do seu nível de atividade. Consuma diferentes tipos de cereais para promover a diversidade de cultivos. Viva a diversidade!
Proteínas	Por semana, consuma pelo menos 4 porções de legumes, 3 de frutos secos sem sal ou gorduras adicionadas, 3 de peixe e até 4 ovos. Além disso, não consuma mais de 3 laticínios

	por dia, e sem açúcares adicionados. Quanto à carne, reduza o consumo, pela sua saúde e pela do planeta!
Azeite de Oliva	Use-o em todas as refeições, como tempero e no preparo dos alimentos. O consumo de azeite de oliva favorece a preservação da oliveira. O cultivo da oliveira pode contribuir para a preservação dos recursos naturais e do valor paisagístico próprio da região mediterrânea, além de promover a biodiversidade.
Atividade Física e Sedentarismo	Caminhe pelo menos entre 7.000 e 8.000 passos por dia. A OMS recomenda de 75 a 150 minutos de atividade física intensa por semana. Seu corpo e sua mente agradecerão. Não fique parado! Cada movimento conta!
Água	A água é a bebida de escolha em uma dieta saudável. Beba água sempre que sentir sede. As necessidades podem aumentar em situações de altas temperaturas ou durante a prática de exercícios físicos.

Fonte: AESAN, 2022b. Elaborado pelo autor.

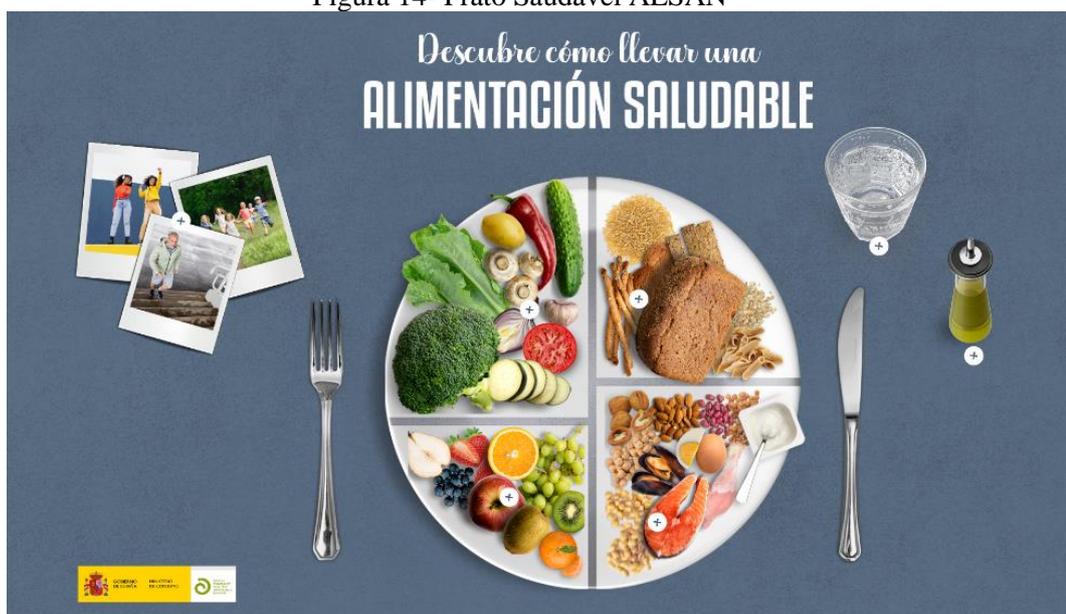
O guia alimentar espanhol, embora baseado na culinária mediterrânea, oferece poucas recomendações em termos de habilidades culinárias, fornecendo apenas algumas dicas sobre técnicas para evitar o desperdício, ou como deixar algumas leguminosas de molho para facilitar a digestão, preferir métodos culinários mais saudáveis, como grelhar e cozinhar ao vapor.

Do ponto de vista da sustentabilidade, cada uma das recomendações é acompanhada por uma análise dos impactos positivos e negativos nos diversos grupos de alimentos. Dessa forma, o incentivo ao aumento do consumo de vegetais, o uso do azeite e a preferência por peixes e leguminosas como fontes de proteína são apresentados como alternativas sustentáveis em comparação com o consumo de carne vermelha e outros produtos com maior impacto ambiental.

Quanto às restrições, destaca-se a orientação sobre os limites para o consumo de ovos e a não recomendação de seu consumo associado a fontes de gordura saturada. É enfatizada a preferência por alimentos caseiros em vez de processados, e, quando consumidos processados, optando por opções com menor teor de sal, açúcar e gorduras. Recomenda-se também a redução do consumo de manteiga e outras gorduras saturadas, bem como de sal, buscando alternativas como ervas e condimentos para temperar os alimentos. Além disso, é sugerido evitar o consumo de bebidas açucaradas e energéticas, especialmente por crianças, adolescentes e mulheres grávidas.

Em algumas passagens do texto, fazem inferências sobre a classificação por níveis de processamento, mas não fazem uma distinção clara entre alimentos processados e ultraprocessados. Isso está relacionado à concepção da própria AESAN, agência responsável pelo guia. A AESAN não reconhece a classificação NOVA de alimentos ou o termo "ultraprocessado", preferindo não os utilizar, conforme sua análise em AESAN (2020).

Figura 14- Prato Saudável AESAN



Fonte: AESAN¹⁴

Como representação gráfica, o prato substitui a antiga pirâmide que era utilizada (FIGURA 14). O prato é dividido em quatro partes, sendo metade composta de frutas, legumes e verduras, um quarto de cereais e um quarto de alimentos ricos em proteínas. Acompanham a imagem o azeite e a água, bem como imagens de pessoas se movimentando, como forma de compor uma alimentação saudável. É possível, através do site em que se encontra o prato saudável da AESAN, clicar nas diferentes partes e obter as recomendações das mensagens promovidas pelo guia.

O guia alimentar espanhol, assim como o português, adota uma abordagem nutricionista, enquanto culturalmente a alimentação em ambos os países é amplamente valorizada e promovida. Embora o incentivo ao uso do azeite e o consumo de outros alimentos sejam reconhecidos pelo guia, a riqueza e diversidade da cultura alimentar do Mediterrâneo, assim como a forma como a comida é apreciada nesses países, parecem não ser totalmente refletidas nos guias. Em vez de complexificar, muitas vezes os guias simplificam essa complexidade, ao invés de associar bases científicas a uma alimentação socialmente referenciada.

¹⁴ <https://platosaludable.aesan.gob.es/vesc/>

2.3.7 Discussão

As seis experiências explicitadas aqui revelam diferentes concepções e trajetórias na constituição de GABAs. Essas distintas experiências da América do Norte, da América Latina e da Europa se desenvolveram dentro do processo contraditório em termos de construção de orientações sobre alimentação e nutrição.

O uso de diferentes metodologias revela essa diversidade. Algumas experiências tiveram maior participação da população, como no Brasil e nos Estados Unidos, enquanto outras foram validadas junto à sociedade, como no Chile, ou consultaram pesquisadores, como no Canadá, Portugal e Espanha.

Não todos os guias têm representações gráficas. A roda de alimentos portuguesa, de 1977, ainda se mantém presente. Convivendo com a inovação do uso da ideia do prato para representar as orientações, presente nos Estados Unidos, Canadá e Espanha. O Brasil e o Chile não possuem esse tipo de representação, o que não invalida seus avanços em considerar a alimentação a partir de múltiplas determinações.

Em termos de mensagens, os guias apresentam orientações relativamente similares, com foco no aumento da variedade de alimentos, principalmente frutas, legumes e verduras, e no reconhecimento da importância do consumo de proteínas vegetais e água.

Todos os guias apresentam classificação de alimentos por tipos de alimentos, como os cereais, os vegetais, as frutas, entre outros. No Brasil e no Chile, o uso da classificação NOVA de alimentos, principalmente no reconhecimento dos ultraprocessados como elemento chave nas recomendações, avançam no sentido de identificar corretamente a construção de suas orientações em termos daquilo que deve-se evitar. Mesmo na experiência do Canadá, que, de sua maneira, incorpora parte dessas dimensões, parece se constituir num processo contraditório com os avanços em outras partes do documento.

Todos os documentos trazem a redução do consumo de sal, açúcares e gorduras em suas recomendações, como parte que unifica os guias em termos dos contenciosos. Brasil e Chile vão além disso ao determinar evitar o consumo de ultraprocessados, e, o Canadá, pelo menos destes que estão em torno dos excessos.

Em termos de comensalidade, todos eles de alguma forma trazem essa dimensão, mas com distintas ênfases. O Brasil, Chile e Canadá trazem mais essa dimensão como forma de sociabilidade, correlacionando isso com as habilidades culinárias e com as dimensões mais culturais em torno da comida, o que influencia positivamente a autonomia culinária dos comensais.

A questão da produção, do abastecimento, da publicidade e da sustentabilidade, são temas encontrados principalmente na experiência brasileira e chilena, compreendendo questões relativas a construção de um sistema alimentar com bases distintas do atual cenário.

A comida, por meio de receitas e representações nos documentos e nos seus materiais de apoio, é fortemente utilizada no Brasil, Chile e Canadá. O que impacta positivamente a materialização do que é a comida. Sendo, do ponto de vista culinário e de EAN, um dos pontos de maior relevância da constituição de guias alimentares.

As seis experiências aqui, com suas distintas questões, incitam-nos a refletir sobre como pode ser, de fato, materializado uma alimentação adequada e saudável. É sabido que, mesmo com o processo e relevância da construção de guias alimentares, a alimentação humana tem piorado. Nesse sentido, a construção de guias alimentares em si, pode ser insuficiente, em termos de mudanças reais, para a realização do Direito Humanos à Alimentação Adequada. Nesse sentido, deve ser compreendido como a alimentação, ao mesmo tempo, é uma necessidade humana, mas também como as necessidades do capital corroboram para a atual situação em que vivemos.

3 AS NECESSIDADES HUMANAS E O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

A comida faz parte de um conjunto de requerimentos da vida humana capazes de satisfazer as necessidades (GOMES JÚNIOR, 2015). Isso significa que, como um *satisfier*, junto a outras necessidades intermediárias, satisfaz as necessidades humanas básicas (PEREIRA, 2011).

As Necessidades Humanas Básicas (NHB) aqui compreendidas a partir dos estudos de Doyal e Gough (1991), Pereira (2011) e Gomes Júnior (2015) como objetivas e universais, sendo estas a saúde física e a autonomia - de agência e crítica-, que, não são um fim em si mesmas, mas condições prévias para a participação social no qual qualquer interpelação destas significaria sérios prejuízos a existência humana, mas, uma vez realizadas, são capazes de “contribuir para a participação das pessoas tanto nas formas de vida e cultura das quais fazem parte (autonomia de agência) quanto nos processos de avaliação e crítica dessa cultura, com o propósito de melhorá-la ou modificá-la (autonomia crítica)” (PEREIRA, 2011, p. 83).

Os autores categorizam as necessidades humanas básicas como objetivas e universais, o que ao fim significa afirmar que as NHB desbordam as noções subjetivas e culturais associadas mais comumente à noção de necessidades circunscritas à sobrevivência dos indivíduos.

Doyal e Gough (1991) identificaram características universais que podem contribuir para a satisfação dessas necessidades humanas básicas, compreendidas como necessidades intermediárias ou satisfadores universais, podendo a estes também serem adicionados satisfadores específicos, quando confrontados com necessidades locais que possibilitam a sua participação social de pessoas em situações particulares. Estes autores, Doyle e Gough identificaram satisfadores universais sem que tal rol implicasse qualquer sorte de hierarquia. A ideia dos *satisfiers* é de que sejam um conjunto flexível de tópicos, ou seja, um arranjo que acata ingresso ou supressão de tópicos conforme se desenrole o desenvolvimento da sociedade.

As necessidades intermediárias destinam-se a criar os requisitos que preencham adequadamente as dimensões que sustentam as NHB. Assim, os *satisfiers* são flexíveis, mutáveis e se expandem ou contraem conforme avançam a ciência e a realidade.

A complexidade dos requisitos necessários para alcançar as NHB exige a presença do Estado como entidade responsável por abranger toda a sociedade. Em última análise, é o Estado

que tem o dever fundamental de garantir as dimensões das NHB, as quais são essenciais para o exercício da cidadania. Descartando, assim, qualquer possibilidade dessa dimensão ser ou depender dos humores e disponibilidades do mercado. A ideia das NHB e da sua consecução como forma de assegurar a vida no seu sentido mais pleno, não só exclui o privado como agente capacitado para assegurar as provisões adequadas como aponta para o Estado, como único e exclusivo ente, pelas suas funções precípua, capaz de garantir a efetiva satisfação daquelas necessidades.

Como se refere Pereira (2011), ao considerar como otimização das NHB a aquisição de níveis mais elevados de bens e serviços e direitos

resultantes dos encadeamentos dinâmicos e positivos no âmbito das políticas sociais e entre estas e as políticas econômicas, que propiciarão aos indivíduos capacidade de *agência* (atuação como atores) e *criticidade*". Ou, em outras palavras, são essas aquisições que propiciarão aos indivíduos capacidade de escolha e de decisão, no âmbito da sua própria cultura, bem como condições de acesso aos meios pelos quais essa capacidade pode ser adquirida. É o que Doyal e Gough chamam de *ótimo de participação* (1991). Além disso, irão permitir-lhes alcançar o *ótimo crítico*, que, segundo os mesmos autores, consiste em proporcionar aos indivíduos condições de questionar suas formas de vida e cultura, bem como lutar por sua melhoria ou mudança (PEREIRA, 2011, p. 31, grifos da autora).

Doyal e Gough, ao compreender as NHB como objetivas e universais, como pré-condições universais para que os comensais tenham uma participação plena em sociedade, consideram que isso parte de três níveis de autonomia individual, primeiro, em relação a como entendemos a nós mesmos, a cultura e sociabilidade em um determinado contexto social e histórico; segundo, a saúde mental, no sentido da capacidade de formular o que queremos para nós mesmos; e, terceiro, como nos movemos em direção àquilo que queremos com capacidade de fazer escolhas consequentes (DOYAL, GOUGH, 1991; MACEDO, 1999).

A satisfação das NHB são requisitos básicos para uma participação social bem sucedida, como prevenção dos sérios prejuízos à autonomia e à saúde. Nesse sentido, cabe ao Estado a construção de políticas sociais no sentido de garantir essas pré-condições, num determinado contexto social, cultural e histórico. Conceber as NHB como objetivas e universais não significa que as determinações em relação à saúde e autonomia estabeleçam a construção de soluções semelhantes em todos os contextos. O que significa que sua garantia implica em soluções integradas ao contexto, na oferta de um conjunto de serviços, produtos, entre outros, para que seja realizada (DOYAL, GOUGH, 1991; MACEDO, 1999).

Diante disso, ao conceber este debate e aprofundá-lo do ponto de vista alimentar, Gomes Júnior (2015) engendra de forma categórica a relação entre a comida e as necessidades

humanas. Para o autor, como um *satisfier*, qualquer impedimento na realização das necessidades relativas ao comer - bem como de qualquer outro dos *satisfiers*- impõe sérios riscos à humanidade. Nesse sentido, a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) dos comensais está associado a garantia dos requerimentos tanto sociais quanto biológicos envolvidos na realização do DHAA, no qual- retomando o debate sobre o DHAA a partir de Flávio Valente-, como um dever do Estado e também de responsabilidade de toda a sociedade.

Essa concepção, portanto, ao incorporar as necessidades humanas básicas como universais e objetivas, qualifica o debate ao transpor três concepções comumente empregadas nos diálogos envolvendo essa ordem de conceito. Primeiro, distancia-se da ideia de que sua realização e a sua garantia se dará através do imperativo do mercado e da ideia de consumidor, segundo, contrapõe-se a ideia de política sociais relacionada a SAN e da garantia DHAA se resumem a emergência, de mínimos de subsistência ou de ações que versam somente a noção de mitigação da assimetria entre a renda e o preço nos mercados, terceiro, compreende que a necessidade humana de se alimentar extrapola a noção biológica do comer e de se nutrir.

Mediante o exposto, evidencia-se que o DHAA se trata,

sim, de garantir a qualquer cidadão, independentemente de quaisquer condições, que seu direito esteja garantido. Assim, o direito à alimentação não dá conta apenas dos aspectos diretos de quantidade e qualidade dos alimentos, mas incorpora aspectos tais como: sociabilidade, tradições e hábitos familiares, cultura nacional, regional e local, garantia de informações seguras, transparência das ações do Estado envolvendo produção, comercialização, pesquisa científica, participação nos processos decisórios, abrangendo a cidadania e os direitos sociais que a sustentam (GOMES JÚNIOR, 2015, p. 47).

A alimentação humana, portanto, parte de múltiplas determinações, no qual “o ser humano biológico e o ser humano social estão estreitamente vinculados e reciprocamente envolvidos” (CONTRERAS, GRACIA, 2015, p. 14). Isso nos difere dos outros animais, inclusive dos onívoros (FISCHLER, 1995), visto que a alimentação humana não parte de uma racionalidade dietética biológica, mas, principalmente a partir de outras determinações (CONTRERAS, GRACIA, 2015), ou seja, parafraseando Fischler (1995), nem tudo que é biologicamente comestível é culturalmente comestível.

Com efeito, a comida, como uma necessidade intermediária, é um dos elementos capazes de satisfazer as necessidades humanas básicas, tanto de saúde física quanto de autonomia, visto que esta é resultado da própria atividade humana. Pereira (2011) demonstra que mesmo nas determinações biológicas necessárias para a continuidade da vida são - aqui, a autora retoma Marx - visceralmente associadas à práxis humana. Diante disso, afirma-se que a comida é parte

dessa práxis, do trabalho, como um projeto culinário, cujos procedimentos técnicos partem de um projeto mental, ideal, no qual se expressa ideais objetivos e subjetivos das relações entre os sujeitos e a natureza, não como um ato puro de caráter biológico, mas como trabalho objetivado (DÓRIA, 2009).

Posto isso, é necessário que se crie condições para que as necessidades humanas básicas sejam satisfeitas a partir de um conjunto de realizações capazes de garanti-las, indistintamente, tornando os comensais portadores de níveis ótimos de saúde física e de autonomia, o que implica a redução de quaisquer descapacitações e de quaisquer condicionantes ou restrições que as coloquem em risco.

Como bem destaca Gomes Júnior (2015), a garantia do DHAA implica a garantia de uma alimentação socialmente referenciada, de forma irrestrita, as mais diversas expressões da comida, como um dever do Estado e uma responsabilidade de toda a sociedade. O autor, deste modo, compreende que a realização do DHAA integra políticas de SAN que devem ser realizadas mediante a construção de políticas sociais intersetoriais, em um arranjo multifacetado, que devem levar em consideração estas orientações e realizar de forma irrestrita este direito (2015). Para Pereira, “a satisfação otimizada de necessidades deverá visar simultaneamente à melhoria da eficiência da política social e da equidade social” (2011, p.36).

Como os satisfadores são flexíveis, do ponto de vista da comida, as contribuições de Gomes Júnior (2015) demonstram que, ela é necessidade humana básica que extrapola a visão biológica do comer, sendo necessário que o Estado seja o principal ator não somente na garantia de quantidades nutricionalmente aceitáveis de alimentos capazes de garantir a continuidade da vida, mas da comida como uma necessidade humana e um direito, garantido pela continuidade das múltiplas determinações do comer, que envolvem outros *satisfiers* e implica a consecução de *satisfiers* específicos para sistemas culinários específicos. Ao compreendermos a comida sob esta perspectiva, pode-se afirmar que a garantia da satisfação das NHB contribui para que os comensais tenham autonomia crítica, capacidade esta que se distancia das alternativas de redenção pelo mercado, mas que, dotados dela, podem transformar a realidade social e a comida de tal maneira que se garanta o DHAA

Concebo, portanto, que a comida vai muito além do ato de comer, de qualquer concepção do reducionismo nutricional. Também, que a garantia do DHAA não se limita e não se estabelece a partir de mínimos sociais ou a partir de políticas sociais para combater emergências e urgências, ou ainda, da fome. A comida como Direito se estabelece na medida em que os

comensais satisfaçam suas necessidades do estômago e do imaginário social, dentro de um determinado momento e contexto histórico, cultural e social; como manifestação do dever positivo do Estado, como requisito para garantir que cada indivíduo tenha o efetivo controle sobre sua própria vida (GOMES JÚNIOR, 2015).

Em outras palavras, para garantir efetivamente o DHAA, não basta a existência de leis e dispositivos constitucionais. Assim como acontece com outros direitos fundamentais, sua realização está diretamente ligada ao peso e à importância das forças sociais comprometidas com a ideia de que a cidadania só se concretiza de fato quando todos os membros da sociedade, sem exceção, têm garantida a satisfação adequada de suas necessidades básicas. Essas necessidades são essenciais para a natureza humana e devem ser asseguradas, independentemente de quaisquer condições ou restrições (GOMES JÚNIOR, 2015).

3.1 AUTONOMIA CULINÁRIA

A garantia do DHAA, no sentido das Necessidades Humanas Básicas, significa a realização da autonomia – agência e crítica – e da saúde física. Nesse sentido, chamo a atenção para o olhar culinário em relação a essa dimensão da realização das NHB. Nessa mesma direção, pode ser estabelecido que a ideia de autonomia concebida a partir das NHB está associada, do ponto de vista da comida, com a autonomia culinária dos indivíduos.

Autonomia culinária, termo cunhado pela pesquisadora Marina Oliveira e Inês Rugani, é definido como

a capacidade de pensar, decidir e agir para preparar refeições em casa, usando majoritariamente alimentos in natura ou minimamente processados, sob a influência das relações interpessoais, do meio ambiente, dos valores culturais, do acesso a oportunidades e da garantia de direitos (OLIVEIRA, CASTRO, 2022, p. 08).

O conceito de autonomia culinária surge de duas perspectivas importantes para as autoras, o primeiro, os estudos de Frances Short em relação à ideia de habilidades culinárias, e a perspectiva de agência, do economista indiano Amartya Sen.

A ideia de habilidades culinárias está geralmente associada com o produto final do trabalho do cozinheiro, a refeição. A régua para medir as habilidades culinárias das cozinheiras e cozinheiros – aqui me refiro ao âmbito doméstico, cujo trabalho é realizado majoritariamente

pelas mulheres e sem valor de troca – geralmente está naquilo que é servido. Diferente dessa concepção, Short (2003, 2007) estabelece que as habilidades culinárias estão associadas com o indivíduo e não no resultado da preparação. Nesse sentido, o autor propõe que compreender as habilidades culinárias significa compreender como, em um determinado contexto, os indivíduos realizam essa atividade.

No bojo das mudanças em relação à comida no capitalismo contemporâneo, principalmente no âmbito doméstico em relação aos hábitos e práticas alimentares na Inglaterra, Frances Short realiza uma série de estudos em relação à ideia de habilidades culinárias e a percepção daqueles que fazem as refeições em relação ao trabalho de cozinhar.

Para o autor, a maioria dos estudos nesse âmbito coloca a comida de verdade como fazer as refeições do zero e a prática e a conveniência do uso de instrumentos e de refeições ou ingredientes pré-preparados como sinônimos de perda de habilidade culinária. O cozinhar, portanto, pode ter percepções diferentes entre aqueles que o praticam. A utilização de alimentos pré-prontos, como hambúrgueres, iogurtes, molhos, refeições congeladas, ou de instrumentos como o micro-ondas, não se resumem necessariamente à perda de habilidade culinária (SHORT, 2003, 2007).

Conceber as habilidades culinárias como a capacidade do indivíduo de projetar, refletir e agir de acordo com seus interesses levando em consideração o contexto em que está inserido é uma chave importante para a ideia de autonomia construída aqui e sua relação com a culinária. O enfoque da argumentação do autor em explicitar que a conveniência ou que determinado produto não significa a perda de habilidade, mas sim, a tomada das refeições a partir de um contexto se aproxima da perspectiva de compreender que deve ser levado em consideração em minha análise, o desenvolvimento das forças produtivas e como se dá a reprodução social dos indivíduos.

Apesar de concordarmos com o autor no sentido de que não cozinhar do zero não é sinônimo de perda de habilidades culinárias e da facilidade de cairmos no discurso do bom ou ruim, do bem e do mal em relação à comida, deve ser concebida de forma dialética.

Primeiro, os produtos, sejam eles *in natura* ou até os ultraprocessados, não surgem do nada, como se magicamente eles aparecessem nas gôndolas do supermercado. São mercadorias e, como tal, foram produzidas para outrem, chegam na gôndola esvaziadas do seu significado, puro valor, será a propaganda que ressignificará sua utilidade (FONTENELLE, 2017). O

imperativo do capital em gerar cada vez mais lucro modificou quaisquer dimensões de comida que se possa conhecer. Nesse sentido, alimentos processados e, principalmente, ultraprocessados, ao mesmo tempo que geram conveniência, seu intuito principal não é a satisfação das necessidades humanas, mas sim das necessidades do capital. Portanto, deve ser concebido que as mudanças em relação às habilidades culinárias que existem hoje são inseridas no modo de produção capitalista.

Nesse sentido, as habilidades culinárias estão inseridas nas mudanças em torno do modo de produção e das formas de se alimentar. O desenvolvimento de técnicas, equipamentos e formas de conservação, que vão desde as geladeiras, micro-ondas, *airfryers*, liquidificadores, entre outros, foram extremamente importantes para a manutenção de ingredientes, a cocção de novas e velhas receitas e a possibilidade de armazenamento.

O congelamento, por exemplo, pode significar o aumento do volume daquilo que é produzido e a redução do tempo na cozinha. A confecção de marmitas, ou o feijão congelado para apenas refogar na preparação do almoço, são realizações importantes em um mundo cada vez mais urbanizado. Esses processos possibilitaram a manutenção e o avanço das habilidades culinárias no uso dos equipamentos em favor do tempo, da conveniência e da comodidade.

Já outros seguimentos representam pouco disso. Atualmente, há uma infinidade de equipamentos desnecessários do ponto de vista culinário, que vão no sentido de uma perda de habilidades culinárias ou do consumismo exacerbado. Máquinas específicas para uma determinada receita, como as máquinas de fazer omeletes, *cupcakes*, donuts, são completamente substituíveis para a realização em outros equipamentos.

Nos supermercados passa o mesmo, seja em relação à oferta do mesmo ingrediente ou da forma em que este é ofertado. Um vegetal congelado, como os brócolis, ou ele *in natura*, o seu uso pode ser o mesmo, com uma redução do tempo do *mise en place*¹⁵ de uma preparação, mas com preços mais elevados, visto que o valor agregado no processamento. O mesmo pode ser estendido para a utilização de um iogurte já pronto para uma receita, ou um molho de tomate concentrado, ou uma *passata*.

Segundo, como assalariados, o nível de acesso à alimentação é mediado pelo dinheiro. A compressão do espaço e tempo e do quanto se tem no bolso são fatores determinantes sobre as

¹⁵ *Mise en place* é um termo francês usado na gastronomia que significa colocar tudo em ordem para a realização da preparação. É o processo de pré-preparo, que envolve a limpeza, cortes, pesagem e separação dos ingredientes que serão utilizados.

habilidades culinárias e outras dimensões do comer. Se os produtos ultraprocessados são mais baratos que os *in natura*, por exemplo, para além da conveniência – e de todo o imaginário que temos em torno desses produtos – e disponibilidade, existe um fato real. Não podemos comer se não temos recursos ou capacidades de endividamento suficientes para sua realização.

Por mais que se saiba realizar alguma preparação, nem sempre se têm recursos suficientes, partindo para o processo de adaptação da refeição. Usar um molho de tomate pronto, tem diferentes preços e composições, pode ser desde um alimento processado ou um ultraprocessado. A escolha para além do interesse e conveniência está na possibilidade de comprar esse ingrediente ou não, o que pode modificar as habilidades culinárias.

Por fim, no âmbito doméstico do cozinhar, cabe destacar o trabalho não remunerado que as mulheres exercem dentro de casa, seja de cozinhar, lavar, passar, cuidar dos filhos e qualquer outra tarefa doméstica, se configura como uma jornada dupla ou tripla de trabalho. Existe uma divisão sexual do trabalho e a perda ou mudanças no sentido das habilidades culinárias tendem a recair e culpabilizar principalmente o papel e transmissão de conhecimento de mães para filhas. Soluções simplistas como a ideia de retorno a uma culinária baseada em habilidades culinárias tradicionais exigem uma nova reformulação no sentido de uma nova divisão em relação ao trabalho doméstico.

Nesse sentido, a construção das habilidades culinárias, para mim, é compreendida nessa dialética entre produtor e produto, em que os produtores moldam os produtos, mas também são moldados por ele. O modo de produção capitalista, ao passo que produz uma abundância, também produz desigualdades e a comida é marcada por isso.

Como, pode ser referido, então, à autonomia culinária sob a perspectiva das NHB?

Para mim, a construção da autonomia culinária está associada exatamente à realização das NHB. Minha argumentação em torno do debate das NHB é similar com os estudos que baseiam o conceito desenvolvido por Oliveira e Castro (2022). No livro "Desenvolvimento como Liberdade", Sen (2018) estabelece uma importante relação entre desenvolvimento, liberdade, agência e autonomia. Para o autor, o desenvolvimento é um processo de expansão de liberdades substantivas pelos membros de uma sociedade. Essas liberdades não se limitam à natureza econômica do desenvolvimento, mas no complexo arranjo que envolve as disposições sociais e econômicas e dos direitos civis. O desenvolvimento como liberdade, portanto, é necessário que se remova aquilo que se possa negar a liberdade. A agência concebida como a

expressão da identidade de uma pessoa, enquanto age como agente, reflete sua habilidade em fazer escolhas que considera essenciais, tanto para sua própria realização pessoal quanto para a construção do significado de sua existência; e autonomia como a capacidade do agente de realizar seus objetivos numa realidade social.

O conceito de autonomia culinária, pode ser concebido como expressão culinária da autonomia individual dos comensais, envolvendo o conjunto de necessidades intermediárias que satisfazem as NHB. Ele estabelece a relação entre agência e autonomia na construção de habilidades culinárias que envolvem as múltiplas determinações do comer, sejam das relações interpessoais, do meio ambiente, da cultura, do acesso, dos direitos. Concebe também a dimensão os aspectos nutricionais que fogem do nutricionismo, através de constituir um conceito que se baseia nos níveis de processamento de alimentos.

Não é a primeira vez que chamo a atenção para o nível de processamento de alimentos. A classificação NOVA de alimentos (Tabela 3), como já nos referi aqui, estabelece uma relação com os alimentos de forma diferente da classificação por tipos de alimentos ou por macronutrientes.

Os termos “*in natura* ou minimamente processados” não aparecem no conceito de autonomia culinária desprovidos de significado, muito menos a palavra “majoritariamente”. Estabelece que, em níveis em que a satisfação das NHB se estabeleça, a autonomia em relação à comida se baseia em escolhas conscientes daquilo que se come, levando em consideração as dimensões mais amplas nas quais os comensais estão inseridos. Ou seja, leva-se em consideração as dimensões ambientais, sociais, culturais e do imaginário.

Majoritariamente, em minha análise, tem dois significados. O primeiro, da importância dos alimentos processados e dos processados de uso culinário para a alimentação humana. Segundo, mesmo tendo a consciência em relação aos efeitos negativos que alguns alimentos têm na saúde humana, a alimentação desborda a racionalidade e sabemos que vamos consumir produtos que, do ponto de vista biológico, há uma série de interferências na saúde humana. Todos nós que estamos vivos, conscientes ou não do efeito dos ultraprocessados – e também pode ser inserida as bebidas alcoólicas, o tabaco e outros produtos - na saúde, os consumimos, em maior ou em menor grau, ou pelo menos, já consumimos.

A alimentação humana desborda qualquer sentido puramente instintivo do consumo biológico, longe de ser algo puramente matemático ou como uma máquina. Também não se

estabelece somente como instinto ou necessidade natural enquanto ser vivo, se diferencia dos outros animais. A comida é resultado do trabalho. Como resultado da capacidade de planejamento e execução do trabalho humano. Como enfatiza Marx (2013), o que distingue o trabalho humano é a capacidade de conceber mentalmente sua construção antes de torná-la realidade. O trabalhador imprime ao material sua visão consciente, subordinando sua vontade a um projeto prévio. Os elementos do processo de trabalho incluem a própria atividade, o objeto de trabalho e os instrumentos utilizados. O

trabalho é, antes de tudo, um processo entre o homem e a natureza, processo este em que o homem, por sua própria ação, medeia, regula e controla seu metabolismo com a natureza. [...] A fim de se apropriar da matéria natural de uma forma útil para sua própria vida, ele põe em movimento as forças naturais pertencentes a sua corporeidade: seus braços e pernas, cabeça e mãos. Agindo sobre a natureza externa e modificando-a por meio desse movimento, ele modifica, ao mesmo tempo, sua própria natureza [...] o processo de trabalho inclui entre seus meios, além das coisas que medeiam o efeito do trabalho sobre seu objeto e, assim, servem de um modo ou de outro como condutores da atividade, também todas as condições objetivas que, em geral, são necessárias à realização do processo. [...] No processo de trabalho, portanto, a atividade do homem, com ajuda dos meios de trabalho, opera uma transformação do objeto do trabalho segundo uma finalidade concebida desde o início. O processo se extingue no produto. Seu produto é um valor de uso, um material natural adaptado às necessidades humanas por meio da modificação de sua forma. O trabalho se incorporou a seu objeto. Ele está objetivado, e o objeto está trabalhado.

A autonomia culinária não é autônoma, ou solitária. A comensalidade, termo que se refere ao comer juntos, à partilha da mesa, é tão antiga quanto os seres humanos (CARNEIRO, 2005). A autonomia culinária não se refere ao consumidor individual, como o liberalismo apregoa, mas no sentido de que, realizado as necessidades humanas básicas, os indivíduos são capazes de cozinhar levando, dentro de um determinado contexto histórico e social, aquilo que ele quer comer.

As possibilidades, bem como o nível de satisfação das NHB, mudam com o tempo. Do ponto de vista alimentar, ao pensarmos a descoberta do fogo e o assentamento em territórios a partir dos avanços na agricultura, modificaram as possibilidades e o acesso a um conjunto de produtos. Nesse sentido, as necessidades foram mudando ao longo da história, revelando para além do ato de se comer.

Carneiro (2005) explana que as formas de alimentar podem fornecer percepções profundas sobre diversos aspectos de uma civilização, desde sua eficiência produtiva e reprodutiva até a expressão de suas ideologias políticas, religiosas e estéticas. O autor exemplifica que a interseção entre economia e alimentação reside na capacidade de sobrevivência de uma civilização, a qual é diretamente influenciada pelo acesso adequado a

alimentos essenciais para sustentar sua população e garantir sua reprodução, estabelecendo, assim, uma correlação direta entre demografia histórica e economia alimentar. Além disso, os sistemas de intercâmbio e troca ao longo da história são frequentemente fundamentados no comércio de alimentos, sendo impossível ignorar a importância dos principais produtos envolvidos nesses fluxos comerciais. Por exemplo, na era das grandes navegações que culminaram na descoberta da América, a busca por especiarias como itens de luxo e, posteriormente, a popularização de bebidas quentes como café, chocolate e chá desempenharam papéis cruciais nos intercâmbios comerciais globais.

A condição de onívoro (FISCHLER, 1995), envolve suas capacidades de transformação dos alimentos através do desenvolvimento habilidades culinárias como cocção, produção, armazenamento, entre outros. O espaço em que é coccionado a comida, a cozinha, não é apenas um espaço físico de preparo de alimentos, mas um conjunto de práticas, crenças e representações que marcam a transição da natureza para a cultura (DÓRIA, 2009).

A cozinha é parte de um sistema culinário que inclui classificações e regras relativas aos alimentos e suas preparações, compartilhadas por um grupo. Os sistemas alimentares, por sua vez, abrangem a produção, distribuição, preparação, consumo e rejeição de alimentos em uma sociedade. Esses sistemas, embora interligados, podem apresentar diferentes sistemas culinários dentro de uma mesma população (DÓRIA, 2009).

O trabalho humano, mediado pelo desenvolvimento de técnicas e conhecimentos, é fundamental para a transformação da natureza em produtos que atendam às necessidades humanas, como a comida. O trabalho é uma atividade coletiva que envolve a relação entre o sujeito, a sociedade e a natureza, contribuindo para a constituição do ser social. As técnicas culinárias são gestos codificados ao longo da história, que se desenvolveram com o uso de instrumentos e ferramentas. O domínio dessas técnicas e o desenvolvimento de utensílios, ampliou as possibilidades de preparação e influenciou o gosto e o sabor dos alimentos (DÓRIA, 2009).

Nesse sentido, o desenvolvimento das técnicas culinárias e das mais diversas formas de cozinhar são uma mediação entre o desenvolvimento histórico dessas técnicas e as novas formas de sociabilidade e desenvolvimento. O que constitui uma práxis, cujas objetivações materiais e ideais revelam o ser social como criativo e autoprodutivo.

O exercício da criatividade, associado à manutenção e ressignificação de práticas e hábitos alimentares, levando em consideração as relações interpessoais, culturais e do meio ambiente, fazem parte da autonomia culinária. A criatividade se refere ao novo, não um novo desconhecido, mas, de um comensal cujas habilidades são suficientes para estabelecer novas técnicas, preparos, temperos a serem utilizados, levando em consideração os sistemas culinários e os sistemas alimentares.

Exemplos históricos desse processo são, por exemplo, o tomate, fruta nativa das Américas e amplamente enraizada na cultura europeia. O mesmo pode ser dito da batata. Não se pode pensar hoje a Itália sem o uso do tomate, assim como não se pode pensar o Brasil sem o arroz, de origem asiática. Essas interações entre sociedades, que definitivamente foram marcadas por um conjunto de expropriações e as mais diversas violências, também modificaram e determinaram novas cozinhas, novas habilidades e uso desses ingredientes. Também pode ser referido, o desenvolvimento das técnicas de preservação de alimentos ou à produção de subprodutos, que vão da secagem ao congelamento, ou do queijo ao molho shoyu. Tudo isso faz parte da vida atual.

A autonomia culinária difere da ideia de um ser autônomo, na medida que não se refere à comida como algo trivial, ou que deva passar despercebido entre as atividades. O comer junto e o cozinhar não são – ou, pelo menos, não deviam ser – uma extensão das necessidades do capital e dos seus interesses. A autonomia culinária contribui para que o ato de comer vá além do apenas abrir um pacote, do comer na própria embalagem.

A alimentação dentro do lar, sempre contribuiu também no sentido da saúde humana. Salvaguardado as diferenças históricas e os distintos conhecimentos sanitários em cada época, a variedade e a produção da alimentação em um determinado contexto sempre foram associadas a manutenção da saúde física. Diferentes culturas associaram sua alimentação às suas diferentes realidades.

Nesse sentido, foi apresentado a autonomia culinária como elemento chave para pensarmos sobre a alimentação e a saúde humana. O conceito sob a perspectiva das necessidades humanas básicas eleva a comida a seu devido lugar, enquanto parte constitutiva da cidadania, em seu sentido positivo.

3.2 POLÍTICAS SOCIAIS E A COMIDA

Sabe-se que para a realização das Necessidades Humanas Básicas, um conjunto de instrumentos e serviços devem ser mobilizados pela sociedade, e alcançar níveis de satisfação se relaciona com o papel do Estado, nos quais são vitais a construção de políticas sociais de alimentação e nutrição, bem como o desenvolvimento de bases científicas que possam contribuir positivamente no sentido do aumento da autonomia culinária.

O Estado aqui é compreendido - nos termos que conhecidos hoje, como Estado capitalista - como parte constitutiva da relação capital e trabalho. Não como mediador ou agente neutro, mas como aparato necessário a própria reprodução do modo de produção capitalista, assegurando a troca de mercadorias e a exploração da força de trabalho (MASCARO, 2013). “Sendo estranho a cada burguês e a cada trabalhador explorado, individualmente tomados, é ao mesmo tempo, elemento necessário de sua constituição e da reprodução de suas relações sociais” (MASCARO, 2013, p.21).

Enquanto parte constitutiva das relações sociais do modo de produção capitalista, no sentido de assegurar sua existência e continuidade. Compreendo que as políticas sociais e os direitos duramente conquistados pela classe trabalhadora, no processo contraditório dessas conquistas, mesmo que se apresente como parte e forma de reprodução do modo de produção, acumulam para esta classe, no sentido de que garantem melhores condições para a reprodução social dos indivíduos.

Mesmo considerando os limites da garantia da realização das NHB no modo de produção capitalista, e, considerando os direitos e políticas sociais como um processo histórico que marca a atuação do Estado dentro desse modo de produção, e, ainda, os limites da cidadania burguesa, corroboro com Behring (2021) em considerar que a garantia de patamares mais elevados de conquistas, no sentido da emancipação política são lutas importantes da classe trabalhadora, acumulam – não como meio, ou finalidade, mas colocam a classe trabalhadora em bases que garantam sua existência, para que estes se movam em direção à autonomia crítica - no sentido da construção de uma nova sociedade que se mova pelas necessidades e pela igualdade, em direção a emancipação humana.

Nesse sentido, pensar as necessidades humanas, as políticas sociais e a garantia de direitos significa a luta pelas dimensões de cidadania no sentido positivo, que foge da

perspectiva liberal da construção de cidadania, significa compreender que o paradigma das NHB, como bem sintetiza Pereira (2017, p.36)

- a) Não aceita a fatalidade da ordem social espontânea em que os mais fortes tendem a subjugar livremente os mais fracos;
- b) Não isenta as instituições públicas da responsabilidade de garantir a justiça, o que implica o dever do Estado de fornecer bens e prestar serviços sociais de acordo com os direitos dos cidadãos à satisfação das suas necessidades básicas;
- c) Transforma indivíduos isolados e egoístas em cidadãos responsáveis e úteis;
- d) Contrapõe a liberdade negativa com a liberdade positiva dos cidadãos de exigirem dos poderes públicos não só a eliminação dos obstáculos que os impedem de exercer a sua autonomia, mas também o apoio económico e social contínuo, sistemático e previsível a esse exercício;
- e) Considera as políticas públicas como um direito de crédito dos cidadãos e um dever de prestação por parte do Estado (Pisón, id.ib);
- f) Desmistifica o discurso neoliberal de que o mercado é o agente por excelência da liberdade e da democracia;
- g) Rejeita políticas sociais centradas na pobreza extrema, porque está comprovado que tais políticas não libertam os pobres desta condição, funcionando, pelo contrário, como armadilhas de pobreza. É por isso que, para além do atendimento às necessidades básicas, tal paradigma prevê a otimização desses cuidados com a participação informada e crítica da sociedade.

De maneira geral, o tema da alimentação como política pública tende a aparecer a partir da ideia de urgência e da mitigação dos efeitos da desigualdade social (GOMES JÚNIOR, 2015). Pode ser lembrado, por exemplo, o debate da fome em relação aos efeitos das guerras mundiais no século passado, ou ainda, com a pandemia do COVID-19.

Tanto naquele tempo quanto hoje, o papel do Estado e as principais ações que tem sido realizada pretendem tentar garantir mínimos sociais, o que não condiz com o direito precípua à alimentação. Quando é falado de necessidades humanas básicas e a garantia de direitos, é posto que o DHAA tem que ser realizado de forma indistinta e independente das condições.

Quando fechamos os olhos e pensamos na fome, logo vemos a imagem de famélicos de pele e osso, como se a fome se referisse somente as condições mais deletérias que a humanidade se encontra. Mas deve ser lembrado, como ensinou Josué de Castro (2019) das fomes ocultas. Fome está para além da condição de privação total, está associada a qualquer privação, sejam elas as mais evidentes ou ainda aquelas que passam despercebidas.

Para Carneiro (2003) a alimentação é uma constante luta contra a fome, e nem sempre a humanidade ganhou essa batalha. A produção e distribuição de alimentos obedecem a uma dinâmica milenar de crises alimentares e desigualdades de distribuição. Se em outros momentos a fome tinha relação com as desigualdades e problemas na produção e na distribuição, a

desigualdade que marca a fome contemporânea não é decorrente da falta de alimentos produzidos, mas principalmente da dimensão da renda.

Carneiro (2003) destaca que a alimentação – aqui do ponto de vista biológico – junto com a água e a respiração, são as necessidades mais básicas. Não é à toa que o fenômeno da fome ganhou espaço no debate político, a esperança de sua superação e a materialização do consumo movimentaram e movimentam a política. Vale lembrar as lutas na Revolução Russa, por pão, paz e terra; das políticas e organização popular em torno da alimentação na Revolução Cubana ou ainda dos movimentos na década de 90 no Brasil em torno do combate à fome.

A literatura também representa a fome em suas mais diversas dimensões. Em *Os Miseráveis*, por exemplo, Victor Hugo conta a história da crise alimentar e a desigualdade no acesso a alimentos e a criminalização dos famélicos. Em *Vidas Secas*, Graciliano Ramos retrata a fome e a vida do sertão nordestino. Em *Quarto de Despejo*, de Carolina Maria de Jesus (1963, p.34-35), a fome é retratada a partir do olhar de quem sofreu sendo marcada por ela.

...Para mim o mundo em vez de evoluir está retornando a primitividade. Quem não conhece a fome há de dizer: “Quem escreve isto é louco”. Mas quem passa fome há de dizer:

—Muito bem, Carolina. Os generos alimentícios deve ser ao alcance de todos.

Como é horrível ver um filho comer e perguntar: “Tem mais? Esta palavra “tem mais” fica oscilando dentro do cerebro de uma mãe que olha as panela e não tem mais.

...Quando um politico diz nos seus discursos que está ao lado do povo, que visa incluir-se na política para melhorar as nossas condições de vida pedindo o nosso voto prometendo congelar os preços, já está ciente que abordando este grave problema ele vence nas urnas. Depois divorcia-se do povo. Olha o povo com os olhos semi-cerrados. Com um orgulho que fere a a sensibilidade.

...Quando cheguei do palacio que é a cidade os meus filhos vieram dizerme que havia encontrado macarrão no lixo. E a comida era pouca, eu fiz um pouco do macarrão com feijão. E o meu filho João José disse-me:

—Pois é. A senhora disse-me que não ia mais comer as coisas do lixo.

Foi a primeira vez que vi a minha palavra falhar. Eu disse:

—É que eu tinha fé no Kubstchek.

—A senhora tinha fé e agora não tem mais?

—Não, meu filho.

A democracia está perdendo os seus adeptos. No nosso paiz tudo está enfraquecendo. O dinheiro é fraco. A democracia é fraca e os políticos fraquissimos. E tudo que está fraco, morre um dia.

...Os políticos sabem que eu sou poetisa. E que o poeta enfrenta a morte quando vê o seu povo oprimido.

A fome também pode ser aliada daqueles que estão no poder, como instrumento de coerção e punição e de guerra. Dois exemplos atuais retratam muito bem isso. Primeiramente, no Brasil, as denúncias em torno da insegurança alimentar e fome nos presídios, seja ofertando uma quantidade menos de alimentos que o necessário, ou, ainda, na oferta de alimentos

estragados. Como instrumento de Guerra, cabe destacar a recente investida de Israel no bloqueio de ajuda humanitária ao povo palestino.

Atualmente, a guerra provocada contra o povo palestino, na faixa de Gaza, resultou em uma catástrofe. Se acordo com o IPC (2024), nenhum palestino hoje nesse território tem segurança alimentar, sendo que metade, está em um estado de IA catastrófico, cerca de 1,1 milhão de pessoas.

Do ponto de vista culinário, essas desigualdades em relação à questão alimentar também constituíram elementos materiais e do imaginário, como distinção. Bourdieu (2007) argumenta que as escolhas culturais que são feitas, incluindo a alimentação, são usadas como sinais de distinção social. Diferenças estas que podem ser exemplificadas em comida de rico ou comida de pobre; entre comida camponesa e comida burguesa, entre outros. Essas distinções entre e em cada sociedade é um forte marcador em relação à alimentação. Evitar ou consumir cada uma delas é parte de uma identidade, de um marcador social.

O capital cultural envolvido no comer, que inclui conhecimentos, habilidades e disposições culturais, é transmitido através das práticas alimentares. Como, por exemplo, técnicas culinárias específicas ou o apreço a certos tipos de comida podem ser formas de capital cultural que diferenciam as pessoas dentro de uma sociedade.

Dentre os diferentes campos sociais, os agentes envolvidos nesse campo competem por recursos e status. Isso pode ser identificado tanto na alimentação dentro do lar como fora. O papel aqueles que produzem e distribuem, bem como de outros agentes como chefes de cozinha, influenciadores, nutricionistas, médicos entre outros estão envolvidos em uma luta pelo capital simbólico e econômico associado a comida. Os fatores sociais e culturais podem influenciar a qualidade e o valor de uso atribuído aos alimentos neste domínio.

Um exemplo claro pode ser identificado em determinados produtos. No Brasil, o cuscuz, a gome de tapioca, o açaí e o caldo de osso, que fazem parte da cultura popular, ganharam um novo *status* desde a descoberta desses produtos através de influenciadores. Antes negado por ser comida de pobre, virou moda entre os consumidores das grandes cidades, impactando o consumo alimentar das populações que tinham esses produtos no cotidiano via o aumento da demanda e dos preços por esses produtos.

Minha argumentação no que se refere as políticas sociais e a fome até aqui ressalta a importância e a necessidade do Estado na coordenação, e como bem destaca Campello (2021),

na execução de políticas públicas, visto a relevância estratégica que esse debate tomou nos últimos períodos, principalmente com a pandemia do COVID-19.

O que está sendo debatido está longe da crescente investida dos meios de comunicação e do discurso hegemônico da valorização da filantropia e do caráter assistencialista das políticas sociais, que desresponsabiliza o Estado e individualiza os efeitos das desigualdades sociais. Foi reportado ao DHAA como dimensão sem contenciosos e como dever do Estado, com políticas de caráter nacional e coordenado pelo poder público (CAMPELLO, 2021). O papel do Estado não está somente na garantia do acesso aos alimentos, isso resultaria em uma visão que se resumiria a existência biológica dos comensais, no sentido do enfoque em políticas somente no campo do combate à pobreza, assistência alimentar e geração de renda (GOMES JÚNIOR, 2015).

Nesse sentido, aponto como caminho em relação a esse debate sem incorrer nesses erros, as contribuições de Gomes Júnior (2015) em seu livro “Segurança Alimentar e Necessidades Humanas Básicas” sobre esse tema da alimentação e o papel do Estado. O autor, fortemente influenciado por outra pesquisadora Lavínia Pessanha, traz a dimensão da Segurança Alimentar como orientador de políticas sociais. Para eles, e, podendo estender também para mim, contrapondo essa visão, a ideia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), é mais abrangente quando considerada dentro do contexto dos direitos sociais, econômicos e culturais. Ela possui uma dimensão ampla que engloba questões que impactam tanto a qualidade e quantidade de alimentos quanto a garantia da continuidade das condições adequadas para a sustentação da humanidade e dos recursos disponíveis. A SAN “é a condição desejável e imprescindível à realização do DHA” (GOMES JÚNIOR, 2015, p. 188).

Gomes Júnior (2015) enfatiza a apresentação de Pessanha em relação à noção de SAN a partir de quatro conteúdos: oferta e produção de alimentos regulares e suficientes; o acesso permanente à alimentação; alimentos seguros; e o domínio real da base genética.

Primeiro, sobre a oferta e produção de alimentos regulares e suficientes, aspecto mais debatido da SAN, aborda a garantia de uma oferta contínua e suficiente de alimentos, incorporando tanto preocupações internas quanto geopolíticas. Essa dimensão inclui a soberania alimentar – no sentido da capacidade de um país de garantir sua própria produção e acesso a alimentos, equilibrando os mercados interno e externo. Isso implica políticas públicas que visam assegurar a produção agrícola diversificada e suficiente, a distribuição eficiente e a manutenção de estoques estratégicos para intervir em crises alimentares. A soberania alimentar,

nesse contexto, também se torna uma ferramenta utilizada nas relações internacionais, podendo ser usada tanto para igualar nações do centro quanto para reforçar dependências na periferia, dependendo do contexto político e econômico.

Para o autor, para além da capacidade de oferta que atenda à demanda agregada, é necessário compreender que o acesso regular em quantidades e qualidades suficientes, é necessário levar em consideração dois elementos que compõe esse processo. Primeiro, que o acesso à renda, haja vista que a comida no capitalismo é uma mercadoria, depende da renda disponível – o que gera a Insegurança Alimentar (IA) via subconsumo, por exemplo. Segundo, que a oferta de alimentos comprometer a segurança alimentar se for apresentada através de produtos de qualidade duvidosa, devido ao uso excessivo de adubos químicos, venenos ou ingredientes desconhecidos em produtos ultraprocessados; bem como a introdução de novos hábitos alimentares pode afetar negativamente as culturas gastronômicas locais, anulando identidades e ampliando a dependência de padrões monopolizadores. “Portanto, tão essencial quanto ter o que comer é saber o que está sendo oferecido para as pessoas se alimentarem.” (p.120).

Sem dúvidas as mudanças em relação a oferta e produção de alimentos que foi empreendida nos últimos tempos houveram impactos decisivos na saúde humana. Se por um lado, e, de fato deve ser reconhecido, que, nunca houve tantos alimentos disponíveis na história da humanidade, esse modelo produtivista, deve ser fortemente criticado, em toda sua extensão e impacto. Esse modelo utiliza de diversas ferramentas para capturar mais lucros e atentar em relação à garantia do DHAA. Um dos processos mais utilizados, são os incentivos e benefícios fiscais. É possível dar diversos exemplos em como esse processo tem se dado. Como a Lei Kandir (BRASIL, 1996), que isenta um conjunto de produtos relativos à produção agrícola no Brasil, sem valor agregado e com o foco na exportação; ou ainda, no processo de benefícios fiscais que diversas empresas da indústria de alimentos e bebidas ultraprocessadas tem anualmente. De acordo com a publicação mais recente da ACT Promoção da Saúde,¹⁶ entidade que tem se dedicado ao tema da tributação de alimentos, somadas somente as cinco empresas da indústria de alimentos com maior benefício fiscal, chegou a 2,5 bilhões de reais.

Segundo, sobre o acesso permanente à alimentação, não se associa somente no processo de disponibilidade de alimentos e um ajuste entre a renda disponível e os preços dos alimentos. O acesso permanente e regular à alimentação está associado ao DHAA, no sentido de

¹⁶ <https://blog.actbr.org.br/noticias/industrias-de-ultraprocessados/4177>

compreender que uma série de fatores que são externas às dimensões nutricionais e estão associadas aos outros satisfatores, determinam esse acesso. Nesse sentido, refere-se que o acesso regular e permanente é influenciado por uma série de fatores como educação, localização geográfica, condições de vida, trabalho, relações familiares e saúde. Isso implica a necessidade de arranjos que não se limitem apenas a garantir níveis nutricionais adequados, mas que também abordem questões mais amplas relacionadas ao pleno desenvolvimento humano, como educação, saúde, trabalho e relações sociais.

Nesse sentido, o acesso dos alimentos está longe de ser algo que incida somente na assincronia entre a renda disponível nas mãos das pessoas mais pobres e os preços dos alimentos como forma que resulta em limitações de acesso a uma alimentação adequada. Uma política que combina distribuição de renda e subsídio nos preços dos alimentos poderia reduzir a desnutrição e má alimentação nesses grupos vulneráveis. Garantir o acesso adequado aos alimentos não apenas preservaria a saúde biológica das populações socialmente vulneráveis, mas também garantiria que, mesmo permanecendo pobres, não enfrentariam a ameaça de morrer de fome.

O reconhecimento da importância do processo de transferência de renda aos setores mais pobres, como o Bolsa Família, no sentido de garantir, em alguma medida, algum acesso entre os mais diversos requerimentos da vida humana, como a alimentação, não significa que não se possa reconhecer esse processo criticamente.

Como bem discorre Siqueira (2022) ao longo de sua tese, os programas de transferência monetária, que marcam as políticas sociais, principalmente quando é pensado a realidade dos países periféricos, têm um impacto significativo na redução da desigualdade e da pobreza a curto prazo, ao proporcionar acesso ao consumo básico de bens e serviços para a população marginalizada. O que, no entanto, não promove uma mudança estrutural na economia e na sociedade, pois não questiona as relações de produção capitalistas subjacentes que geram desigualdade. Mas, sim, um mecanismo de inserção a partir de uma perspectiva limitada de cidadania pelo consumo, que tem como marca a garantia a quem das necessidades, constituindo-se como uma ferramenta política para estabilizar a sociedade ao integrar os indivíduos no consumo, evitando conflitos sociais imediatos, mas não incentivam uma consciência política duradoura. Essa forma de inclusão é marcada pela alienação, pois não promove espaços de debate sobre os objetivos e direcionamentos desses programas, nem questiona as contradições do sistema capitalista de produção e acumulação de capital.

Outro debate, mais pertinente aos países do centro, que tem ganhado fôlego e diversos adeptos é o da Renda Básica Universal, proposta no qual estendo as mesmas críticas tecidas por Siqueira (2022). Para mim, assim como para Gough (2019), propõe-se que a saída, pensando que o acesso aos alimentos exige um conjunto intersetorial de políticas sociais, que, a perspectiva de Serviços Básicos Universais é mais adequada para esse requerimento, como forma a contrapor a ideia de que as necessidades humanas como forma de desejos individuais. O argumento que parto é que a alimentação como uma necessidade intermediária, que faz parte do arranjo das NHB, todos os indivíduos, em qualquer lugar e momento, têm que realizá-la, a fim de evitar danos, participar na sociedade e refletir criticamente sobre suas condições. Essa universalidade das NHB baseia-se na crença de que sua não satisfação resultará em danos objetivos, não apenas sentimentos subjetivos (DOYAL, GOUGH, 1991).

Para Gough (2019), as NHB são plurais e insubstituíveis, o que significa que não podem ser somadas ou resumidas em uma única unidade. Embora as necessidades básicas sejam universalizáveis, a satisfação delas varia em diferentes contextos históricos, geográficos e sociais. A identificação das satisfações em uma sociedade deve levar em consideração a participação dos indivíduos e o processo de práticas descentralizadas baseadas no conhecimento científico e profissional, no sentido da construção de uma racionalidade processual para identificar e satisfazer as necessidades humanas de maneira adequada e justa em diferentes contextos sociais e culturais.

Para o autor, aquilo que se consome tem que ser pensado, produzido, e distribuído, e, se em outros momentos da história humana, esse processo tinha uma relação íntima, no capitalismo ela se torna parte da esfera pública, no sentido do mercado. Nesse sentido, refletindo sobre o papel da NHB e de sua garantia, significa, ao mesmo tempo, o reconhecimento do papel crucial dos mercados privados na provisão, mas, também contestar a visão econômica predominante que valoriza exclusivamente a prestação de mercado, enquanto menospreza a prestação coletiva de bens e serviços.

Nesse sentido, o autor propõe a construção de uma concepção de economia como uma rede de sistemas de provisão, nos quais os satisfatores tem que ser realizados. Os Sistemas de Provisão consideram que o consumo depende de um sistema, das relações entre produção, consumo e todos os aspectos e elementos no meio desses dois momentos. Como o Sistema de Provisão parte da compreensão de que o consumo é uma prática social, que seus determinantes não se esgotam no indivíduo, mas sim, que suas práticas são pertencentes a um contexto

específico, é possível estabelecer padrões e normas dentro de seu sistema (FINE, BAYLISS, 2021).

Nesse sentido, o direito à Serviços Básicos Universais pode ser realizado pelo intermédio diversos tipos de intervenções, como a regulamentação, estabelecimento de padrões, monitoramento, tributação e subsídios. O principal argumento que o autor usa em relação à provisão pública é a constatação de que nem os mercados, nem a caridade são capazes de garantir de forma equitativa a satisfação das necessidades. Nesse sentido, os Serviços Básicos Universais têm o potencial de garantir níveis mais elevados de realização das necessidades, no sentido de uma maior igualdade, eficiência, no sentido de uma solidariedade coletiva e uma sustentabilidade a longo prazo.

Experiências práticas que já ocorreram no Brasil, por exemplo, parecem partir desse campo e podem ser um importante ponto de partida. Os Bancos de Alimentos Públicos, as Centrais de Abastecimento Alimentar Públicas, Mercados Públicos, a Política Nacional de Alimentação Escolar, ou ainda, o Programa de Aquisição de Alimentos. Mesmo com ressalvas que podem ser feitas sobre as dificuldades em relação ao financiamento ou descontinuidade de iniciativas, são elementos importantes para a garantia do DHAA.

Gostaria, do ponto de vista de ressalvas, somente constatar uma questão importante na minha visão sobre algumas políticas sociais em torno da comida que estão em curso e merecem a atenção e incidem na alimentação fora do lar, principalmente. Primeiro sobre os Restaurantes Populares, que teve sua primeira experiência no Rio de Janeiro, em 1939, destinado aos trabalhadores formais da nascente indústria (PADRÃO, AGUIAR, 2018).

Para Padrão e Aguiar (2018), a partir de 2004, o Ministério do Desenvolvimento Social (MDS) passou a apoiar a implementação de equipamentos públicos, como restaurantes populares, através do programa Rede de Equipamentos Públicos de Segurança Alimentar e Nutricional. O MDS financiava obras de infraestrutura e colaborava com estados e municípios, porém o controle social ainda era limitado. Apesar da acessibilidade dos restaurantes populares a todos, a seletividade era determinada pela escassez de recursos, excluindo injustamente beneficiários. A avaliação do programa priorizava a refeição servida, negligenciando a origem dos alimentos e comprometendo a sustentabilidade da produção. A preferência por fornecedores locais não era seguida devido à terceirização da gestão, o que muitas vezes privilegiava o lucro das empresas em detrimento da qualidade dos alimentos e transparência

nos processos, dificultando a participação e controle social e comprometendo a eficácia da política de segurança alimentar e nutricional.

Além de ser um programa oneroso do ponto de vista de recursos, assim como a concentração e a centralização desse tipo de serviço, é importante evidenciar o impacto que esse tipo de empreendimento pode ter na dinâmica local em relação à alimentação. O conjunto de restaurantes populares – no sentido de comida boa e preço baixo - e tradicionais, em que as pessoas usualmente realizam suas refeições no horário do almoço, principalmente, se estiverem sua localidade perto desses empreendimentos, é impossível pensar em concorrer com essa oferta. O que chamo a atenção aqui, baseadas em diversos diálogos com o professor Newton Gomes Júnior, é que a construção de experiências descentralizadas no sentido de financiamento, que envolvam os empreendimentos locais de produção de alimentação nos pequenos restaurantes com a finalidade de reduzir o preço final para os comensais, como uma alternativa no qual merece ser refletida.

Uma iniciativa que está ganhando destaque é o Programa Cozinha Solidária, impulsionado pela publicação da Lei nº 14.628, de 20 de julho de 2023 (BRASIL, 2023), que o instituiu, e pelo Decreto nº 11.937, de 2 de março de 2024, que regulamentou suas diretrizes (BRASIL, 2024). Esse programa surge das iniciativas dos movimentos sociais e populares, na construção de cozinhas populares ou solidárias – o adjetivo mudava de organização para organização – principalmente com o advento da pandemia da Covid-19. Sob a perspectiva da solidariedade, além da entrega de cestas de alimentos realizadas pela sociedade civil, a construção de espaços nas periferias para a entrega de marmitas para as pessoas em vulnerabilidade social foi um dos principais instrumentos de organização local em diversas cidades.

Este programa tem como finalidade oferecer comida de forma gratuita, principalmente para pessoas em situação de vulnerabilidade social, por meio de entidades locais e baseado nos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). Apesar de não ser possível avaliar o sucesso de uma política antes de sua implementação, e dada sua inegável importância e validade diante da realidade das periferias brasileiras, espera-se que essa iniciativa não incorra nos mesmos processos que historicamente as políticas sociais de alimentação enfrentaram, como a descontinuidade e a instabilidade orçamentária.

Em relação à cesta básica, o governo federal trouxe uma importante novidade em 2024, que é a reconfiguração da cesta básica dos brasileiros. Através do Decreto nº 11.936, de 5 de

março de 2024, que teve como objetivo estabelecer os parâmetros para a elaboração da cesta básica de alimentos dentro do contexto das políticas de segurança alimentar e nutricional e de abastecimento no país, no sentido de o DHAA e a Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Para tanto, o Decreto delimita os tipos de alimentos a serem incluídos na cesta básica, tendo como referência o GAPB, o que significou que a nova composição da cesta básica a partir de alimentos *in natura* ou minimamente processados, respeitando as tradições regionais, e visando à proteção da saúde e do meio ambiente, bem como à promoção da diversificação e variedade dos alimentos.

É a primeira vez desde a criação da cesta básica pelo Decreto-Lei nº 399, de 30 de abril de 1938 (BRASIL, 1938), que há uma mudança nessa composição. A nova composição de baseia em 10 grupos: feijões (leguminosas); cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes (oleaginosas); carnes e ovos; leites e queijos; açúcares, sal, óleos e gorduras; e café, chá, mate e especiarias. Essa nova composição, em que fica bem definido que a cesta dos brasileiros é composta de alimentos *in natura* e minimamente processados, pode incidir na redução de impostos e conseqüentemente do preço desses alimentos. A inclusão de ultraprocessados nas cestas básicas é realizado de forma recorrente, o que significava um processo de apropriação da indústria de alimentos no sentido de escoamento de seus produtos e a redução de impostos dos mesmos, nesse sentido, essa mudança pode contribuir para a autonomia culinária e garantia do DHA.

Voltando a Gomes Júnior e Pessanha, terceiro, a noção de alimentos seguros. Esse ponto e relaciona com a garantia de alimentos seguros do ponto de vista da qualidade e do ponto de vista sanitário. Como já foi referido aqui, em diversos momentos, como no processo da Revolução Industrial, a alimentação e o acesso à água eram insalubres e impróprios para o consumo, nesse sentido, o avanço da ciência da nutrição e de outras ciências no sentido da oferta de alimentos seguros foram um dos principais trunfos, principalmente a partir do século XX. A condição de alimentos próprios para o consumo, do ponto de vista de sua qualidade e da forma em que é percebida – ou não - o que tem dentro da embalagem, é mediada por um conjunto importante de medidas regulatórias.

Uma das principais medidas, no que tange os alimentos embalados – excluem-se os alimentos *in natura* desse tipo de informação, são as tabelas nutricionais e da composição de cada alimento. As tabelas nutricionais têm informações relativas às calorias, macro e micronutrientes em porções de geralmente 100g de um tipo determinado de alimento. Já as

composições, estabelece aquilo que está dentro da embalagem, que por muitas das vezes não podem ser facilmente lidas ou compreendidas pelos comensais. Uma medida importante, são as medidas de rotulagem frontal de alimentos, principalmente de ultraprocessados, de alto teor de gorduras, sal e açúcar, sendo pioneiro nesse tipo de advertência. O Chile utiliza essa ferramenta desde 2016 (MINISTERIO DE SALUD, 2021).

Outra medida importante, e, quando é trazida ao público sempre causa grande repulsa, são as medidas em relação à quantidade aceita de fragmentos de animais ou de outros elementos na comida. No Brasil, quem determina isso é a Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 14, 28 de março de 2014, pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2014). Essa resolução se refere aos limites tolerados de matérias macroscópicas e microscópicas estranhas em alimentos e bebidas. Esses elementos vão desde insetos, cabelos ou pelos de origem animal, pedras, areia, bactérias, fungos, parasitas e pesticidas. Somente para exemplificar, produtos a base de tomate, podem ter até 10 fragmentos de insetos - indicativos de falhas de boas práticas e não considerados indicativos de risco - a cada 100 gramas.

Quarto, sobre o controle da base genética. O controle das sementes e das técnicas de produção agrícola são intrínsecos a garantia da SAN. O processo de manejo de sementes que marca toda a história da humanidade foi decididamente modificado a partir do século XX. O desenvolvimento de novas variedades de sementes, que significou a perda da diversidade genética de diversas espécies e a pasteurização do gosto dos comensais, foi um dos principais marcadores em relação à alimentação e as transformações do gosto.

As sementes agora para além dos nomes científicos e populares, elas têm dono e marca. Num processo em que uma determinada pessoa ou grupo detêm a propriedade intelectual sobre um ente vivo, como uma planta, o que relativiza qualquer valor referente a dimensão da vida como sinônimo de mercadoria. Há uma extensa literatura acadêmica sobre o processo de modificação genética e o processo de patenteamento sob diversas plantas, como soja, milho, entre outros. Mas, gostaria de evidenciar um outro aspecto sobre esse processo no que se refere a apropriação e um processo de colonização em curso em relação às plantas e alimentos, envolvendo as práticas e saberes tradicionais em diversas partes do mundo.

Em seus estudos sobre patentes e biopirataria na Amazônia, Homma (2005) demonstra que diversas plantas têm sido requeridas das patentes de outros países. Esse processo de biopirataria, que, na prática é o uso do patrimônio genético da biodiversidade de um país, de forma indevida e obtida ilegalmente por multinacionais com o objetivo de explorar e

desenvolver produtos alimentares, cosméticos, farmacêuticos, entre outros. Num processo contínuo de pesquisa sobre o potencial dessa biodiversidade em ser transformada em lucro. A Autora destaca, por exemplo, que os EUA já requereram 72 patentes em relação a castanha-do-pará.

Gomes e Sampaio (2019) salientam que esse processo não é novo no Brasil. Para os autores, o primeiro produto baseado na biopirataria do Brasil foi o pau-Brasil, seguido pelo cacau e pela borracha. Esses processos históricos que marcaram a economia de um país que emerge como um país dependente e agroexportador, nos revela um processo contínuo de apropriação da biodiversidade, que na atualidade se expressa como uma atualização das práticas de colonização.

No campo da gastronomia, talvez o caso de maior repercussão no Brasil foi o caso envolvendo a baunilha do cerrado e o instituto ATA, do chefe de cozinha Alex Atala. Sousa (2021) revela em detalhes o ocorrido. A baunilha do cerrado, assim como as outras baunilhas, atualmente são um dos ingredientes culinários mais caros do mundo. Planta nativa e parte da cultura alimentar dos povos do Território Kalunga, em Goiás, a polêmica iniciou depois que o Instituto ATA iniciou um processo de registros junto ao Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI) pelos resultados do projeto coordenado pelo instituto, com financiamento da Fundação Banco do Brasil e da FAO. Num processo sem escuta ou participação da comunidade, o caso gerou diversas controvérsias em relação ao uso desse tipo de ingrediente pela alta gastronomia. Uma prática que exalta a planta como parte somente a natura, ocultando a memória e as técnicas de manejo e processamento da planta pelas comunidades, para o deleite dos comensais urbanos.

O propósito da jornada até o momento foi estabelecer várias maneiras de conectar as políticas sociais com a alimentação, abordando diversos processos que ajudam a entender a autonomia culinária e as necessidades humanas. Agora, a argumentação se concentrará especialmente no processo de educação alimentar, considerado um elemento crucial para compreender as políticas sociais e os desafios enfrentados ao educar para comer.

3.3 AUTONOMIA CULINÁRIA, GUIAS ALIMENTARES E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Assim sendo, qual o papel dos Guias Alimentares para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e das Necessidades Humanas Básicas?

Os guias alimentares, como já foi mencionado, são instrumentos políticos e científicos capazes de estabelecer recomendações sobre a alimentação e saúde, mas também podem servir como parte integrante das diretrizes de políticas sociais (HERFORTH, *et.al.*, 2019). Os guias alimentares baseados na classificação NOVA de alimentos, como o Guia Brasileiro e o Guia Canadense, inovam ao incorporar elementos que extrapolam a visão de apenas recomendações alimentares, remetendo a características mais ligadas à EAN, elemento importante da garantia do DHAA.

Deste modo, Fernandez *et.al.* (2020) compreendem que o

Guia Alimentar para a População Brasileira foi um dos primeiros guias alimentares nacionais baseado em alimentos que não apenas fornece recomendações sobre o que comer, mas também incluía orientações sobre como comer, integrando aspectos da educação alimentar. Este forneceu recomendações sobre como selecionar alimentos, manipular alimentos, comer com atenção e acompanhado (Ministério da Saúde do Brasil 2014). Da mesma forma, a última versão do Guia Alimentar do Canadá integrou várias dimensões da educação alimentar, enfatizando que "alimentação saudável não se trata apenas dos alimentos que você come", mas também de estar atento aos seus hábitos alimentares, cozinhar com mais frequência, desfrutar alimentos, fazer refeições com outras pessoas, atentar-se aos rótulos de alimentos, limitar alimentos ricos em sódio, açúcares ou gordura saturada e estar ciente do marketing de alimentos (Health Canada 2019). Essas recomendações reforçam a importância da educação alimentar, que pode ajudar os consumidores a navegar com mais confiança em ambientes alimentares não saudáveis, defender melhores ambientes alimentares e desenvolver uma relação mais positiva com os alimentos (p.45, tradução).

Como destaca Gomes Júnior (2014), em sua análise sobre a insegurança alimentar no Brasil, dentre outras políticas públicas necessárias para a garantia do DHA, estabelece a importância de ações e programas que fomentem a “educação alimentar e para o consumo, de sorte a resgatar o real significado do que é comida e comer” (p. 257).

A Educação Alimentar e Nutricional compreendida por este trabalho se refere à otimização e elevação dos conhecimentos, assim como de práticas e habilidades capazes de beneficiar a si mesmo e a sociedade na construção de um sistema alimentar sustentável que compreenda e valorize os sistemas culinários locais, como um processo contínuo de

aprendizagem durante a vida por intermédio de ações do Estado, o que envolve conhecimentos sobre a alimentação, saúde, economia, política e cultura.

A EAN, nesse sentido, faz parte do conjunto de conhecimentos empreendidos pela sociedade (CONTRERAS, GRACIA, 2015), sociedade concebida como “um todo orgânico” (PEREIRA, 2011, p.33), sendo imperioso que o Estado promova ações e programas bem como a sociedade se responsabilize na sua garantia, mas, como parte de um todo, somente a educação alimentar não satisfaz nenhuma necessidade, sendo imprescindível a sua articulação com outras políticas sociais de SAN e de garantia do DHA, capazes, junto aos outros *satisfiers*, satisfazer as necessidades humanas básicas, transpondo a ideia do indivíduo como consumidor e apoiando-se na ideia de cidadania.

A realização da autonomia culinária passa, portanto, por um conjunto de ações em torno da EAN. Historicamente, a passagem do conhecimento do ponto de vista culinário sempre teve na família uma dimensão importante na construção de hábitos alimentares, um processo em que a cozinha, do lar, tem papel fundamental na construção do gosto. Cada preparação, mesmo que dentro da mesma finalidade, pode possuir técnicas ou ingredientes diferentes, mas resultantes no mesmo produto.

Se formos a Minas Gerais, por exemplo, o pão de queijo ou a carne de lata, ou ainda, o feijão tropeiro, podem ter diferentes temperos ou ingredientes. O pão de queijo pode ser feito com polvilho doce ou uma mistura de polvilho doce e azedo. O tempero da carne de lata – sendo uma carne coccionada por imersão e armazenada em gordura – pode ser feita com carne de porco ou carne de vaca, mas mantendo a mesma técnica. O feijão tropeiro, cuja base é feijão, farinha e carne, pode ser adicionado de diversos ingredientes, dependendo do gosto do lar, para complexificar o sabor dessa preparação. A moqueca baiana e a capixaba, pratos com ingredientes diferentes, partem da mesma técnica, coccionar o alimento em uma panela de barro, majoritariamente usando a água dos próprios ingredientes. Em todos esses são identificados como variações num sistema culinário ou de um sistema para outro.

Isso difere dos modismos gastronômicos e da exacerbação de um consumo deslocado da realidade. Quando pensamos em uma coxinha, não é a massa ou o formato que a define como tal, mas é a união entre a massa e o frango – podendo ser adicionado outro ingrediente, como queijo, como o Catupiry-, senão a coxinha seria somente outro salgado com outro nome. A ideia de coxinha de jaca ou qualquer outra variação e, pior, ainda, a identificação disso como tal, está associado a falta de criatividade e a produção de mais do mesmo, significando uma perda em

relação às habilidades culinárias e a construção de novas formas de se alimentar, de maneira a contribuir positivamente do desenvolvimento gastronômico.

O mesmo pode ser referido sobre ideia geral de *gourmet*, atualmente usado mais de forma caricata para exemplificar os impulsos na busca de distinção da classe média, há alguns anos atrás era usado como sinônimo de ingredientes de qualidades e feitas com diferentes técnicas, com o objetivo de capturar o imaginário dos consumidores e oferecerem produtos a preços abusivos.

O pressuposto de que se tem que pagar mais caro por um alimento que supostamente tem mais qualidade exemplifica os rumos nos quais a sociedade tem se direcionado. A oferta de um conjunto de produtos em quantidades absurdas para quem pode ter acesso e de baixíssima qualidade. A autonomia culinária e o DHAA, exigem alimentos de qualidade como partida para o debate, não como exceção.

Nesse sentido, a EAN deve ir em direção da autonomia culinária como mediador entre a alimentação e o conhecimento científico no âmbito da nutrição e saúde, no sentido de potencializar e dotar os comensais de novos conhecimentos sobre si, sua cultura e o conhecimento, no sentido da autonomia culinária, sendo capazes de transformar sua realidade social.

Para Padrão, Aguiar e Barão (2017), assim como outros autores que debate a EAN de forma crítica no Brasil, o reconhecimento crescente da importância dos processos educativos no âmbito das políticas sociais de alimentação e nutrição, impulsionado pelo aumento alarmante das (DCNT) que tem se expandido rapidamente, visto que a má alimentação, combinada com a falta de atividade física, está entre os principais fatores de risco para as DCNT. Posto isso, ela tornou-se alvo prioritário para intervenções por parte do Estado. Nesse contexto, a promoção de uma alimentação saudável é agora considerada fundamental para a manutenção da saúde, reduzindo ou prevenindo doenças e proporcionando uma série de benefícios que vão desde o bem-estar físico e mental até a longevidade.

As práticas educativas geralmente se apoiam recorrentemente via ações em instituições de ensino e os aparatos de atenção básica à saúde, de maneira a disseminar as recomendações alimentares, através de programas de saúde e alimentação (PADRÃO, AGUIAR, BARÃO, 2017).

Frente ao cenário que já foi retratado aqui em diversas passagens sobre os novos e velhos dilemas em relação à alimentação. É vital pensar sobre a necessidade de disseminação mais ampla e abrangente sobre recomendações alimentares de forma segura para a população. E isso tem realizado em diferentes realidades por meio de um conjunto de diferentes estratégias e metodologias para a disseminação desse conhecimento.

Impor intermédio de boletins, cartilhas e guias (PADRÃO, AGUIAR, BARÃO, 2017); ou ainda através de formas expositivas através de palestras, cursos, vídeos; ou ainda, com técnicas de intervenção como oficinas culinárias, de educação ambiental por intermédio das hortas escolares estão entre as diferentes formas utilizadas (SANTOS, 2012).

A maioria das ações em relação à educação alimentar parece ir de encontro com as orientações dos Guias Alimentares Baseados em Alimentos. O domínio da visão biomédica (PADRÃO, AGUIAR, BARÃO, 2017; SANTOS, 2012), que pode ser estendido como instrumento de reducionismo nutricional, se torna o principal eixo de ação.

Essa constatação se dá pelo caráter descontínuo, isolado e descontextualizado com que a maioria das ações em torno da EAN tem se efetivado. Os guias alimentares, mesmo baseados em alimentos e não somente em nutrientes, não necessariamente vão em direção à autonomia culinária. Para mim, os limites impostos pelas metodologias que apresentam recomendações cujos princípios estão baseados em uma classificação de alimentos em torno de suas propriedades nutricionais em si, e não como meio de identificação de elementos que associam a comida, a saúde e a cultura, estabelecem uma relação estranha ao indivíduo em meio ao bombardeio de informações sobre alimentação vivenciado atualmente.

Não era de se esperar outra coisa do que a insuficiência em torno da educação alimentar frente à realidade, se partem da perspectiva das políticas sociais como mitigadoras de uma sociedade, cujo princípio seria a de manutenção da produção e reprodução das relações sociais do capitalismo.

Entretanto, mesmo não desconhecendo outras propostas e estratégias desenvolvidas para enfrentar o problema, e outros fatores de risco para além da alimentação, a situação de evolução do estado nutricional apresentada deixa incertezas quanto à efetividade dessas estratégias, entre elas as ações de educação alimentar e nutricional planejadas e executadas. Na realidade, os estados de adoecimento e de alimentação inadequada e insuficiente não devem ser apartados da totalidade social em que vivem os sujeitos. A problemática decorrente dessa associação e a prática educativa correspondente ou necessária devem ter como pressuposto ou referência fundamentos teóricos que possibilitem “a compreensão de certo objeto dado a sua raiz. Portanto, é natural olhar com desconfiança para a forma imediata de tudo aquilo que nos é apresentado (PADRÃO, AGUIAR, BARÃO, 2017, p. 669).

Três elementos, pelo menos, sobre esse debate merecem um importante destaque. Primeiro, a construção da autonomia culinária exige do Estado a construção de ações que a promovam a partir da EAN que consiste em estabelecer aproximações entre a realidade, a cultura alimentar e a saúde. Nesse sentido, pensar a intervenção na sociedade por intermédio da EAN e, também, no sentido da intervenção nutricional, deve considerar as dimensões do indivíduo, suas relações interpessoais e com o meio e as bases científicas em alimentação e nutrição.

Educar sobre a alimentação difere de orientar sobre alimentação. Para mim, a EAN exige um conjunto de profissionais da saúde e de outras ciências no sentido da construção de ações que extrapolem o usual e o que hegemonicamente tem se estabelecido. O papel dos nutricionistas como educadores é um dos principais pilares dessa construção, mas também gastrólogos¹⁷, médicos, cientistas sociais, antropólogos entre outros. No sentido de estabelecer formas de ação numa realidade social específica, se distanciando da ideia de prescrição de dieta, indo em direção a uma visão holística em relação à comida.

Boog (1996, 1997) faz uma diferenciação entre educação nutricional e orientação nutricional (TABELA 15), em seu debate sobre o papel do nutricionista como educador. A Educação nutricional, trabalho privativo dos nutricionistas, tem um papel fundamental em torno da educação alimentar, podendo corresponder positivamente em relação à construção de recomendações e processos de ensino que elevem a autonomia culinária.

Santos (2012) chama a atenção que, predominantemente, mesmo com os avanços da construção de políticas e ações do Estado na educação alimentar e nutricional ao nível mais central das políticas, localmente os processos de intervenção nutricional perpassam sob a perspectiva da autora em relação às orientações nutricionais, baseadas na rapidez do resultado por intermédio da prescrição dietética, principalmente no processo de atenção clínico nutricional, cujo objetivo seria a mudança em relação aos comportamentos alimentares dos indivíduos a partir da adesão à dieta (SANTOS, 2012).

Tabela 15- Diferenças entre educação nutricional e orientação nutricional.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL
-Ênfase no processo de modificar e melhorar o hábito alimentar a médio e longo prazo. -Preocupação com as representações sobre o comer e a comida, com o conhecimento, as atitudes e a valorização da alimentação para a saúde, além da mudança de práticas alimentares.	-Ênfase na mudança imediata das práticas alimentares e nos resultados obtidos. -A preocupação principal é a mudança de práticas e o seguimento da dieta.

¹⁷ Gastrólogos são os profissionais com graduação em Gastronomia.

<p>-A doença e a conseqüente necessidade de mudança de hábitos podem ser consideradas oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal.</p> <p>-Busca-se a autonomia do cliente ou paciente.</p> <p>-O profissional responsável é um parceiro na resolução dos problemas alimentares, com o qual o cliente discute, sem constrangimento, seus problemas e dificuldades.</p> <p>-As mudanças necessárias ao controle das doenças, incluindo aquelas relacionadas à alimentação, devem ser buscadas numa perspectiva de integração e de harmonização nos diversos níveis: físico, emocional e intelectual.</p> <p>-A descontinuidade no processo de mudança nos hábitos alimentares e as transgressões são consideradas etapas previsíveis e pertinentes a um processo difícil e lento</p> <p>-Ênfase nos aspectos de relacionamento profissional/cliente ou paciente e na dialogicidade.</p> <p>Avaliação objetiva e subjetiva da evolução do paciente.</p> <p>-O objetivo do processo é estabelecido em função das necessidades detectadas, que são discutidas com o paciente, e das perspectivas e esperanças do cliente ou paciente</p>	<p>-A doença ou o sintoma é sempre um fato negativo que deve ser eliminado ou controlado.</p> <p>-Pressupõe-se a heteronomia do cliente ou paciente.</p> <p>-O profissional responsável é uma autoridade cuja orientação deve ser seguida.</p> <p>-As mudanças relativas à alimentação devem ser obtidas mediante o seguimento da dieta.</p> <p>-Não se aceitam transgressões e frequentemente elas se tornam motivo de censura.</p> <p>-Ênfase na prescrição dietética</p> <p>-Predominância ou uso exclusivo de métodos objetivos de avaliação.</p> <p>-O objetivo do processo é estabelecido em função de metas definidas pelo profissional, para controle dos processos patológicos.</p>
---	--

Fonte: Boog (1996, 1997). Elaborado pelo autor.

Neste contexto, a autora destaca o hiato entre as estratégias delineadas pelas políticas públicas e as práticas efetivamente implementadas no nível local no que se refere à saúde, alimentação e nutrição. Isso significa que, embora haja avanços notáveis nos debates sobre a educação alimentar e nutricional, esses progressos não são acompanhados na mesma medida pelas ações concretas em âmbito local. Além disso, observa-se outro hiato significativo entre as discussões teóricas e as aplicações práticas relacionadas à EAN.

Nesse sentido, a adoção de ações de EAN descontextualizadas com a cultura e os dilemas locais na adoção de materiais deslocados dessa realidade são um hiato para a incidência nesse território. A educação alimentar para a autonomia culinária exige dos profissionais a adequação da ciência para a realidade, e não o inverso, como comumente é realizado. Tentar adequar a realidade à teoria também se refere a tentar adequar a teoria à prática. Os estudos de Santos demonstram mesmo que a teoria, dotada de práticas de educação popular, inclusive freirianas de conhecimento partindo da realidade, quando chega o momento no sentido da efetivação das recomendações, tende a partir do olhar prescritivo ou reducionista da alimentação (p.460).

Observou-se na maioria das publicações estudadas que há a introdução de técnicas que visam possibilitar a ampliação da participação dos sujeitos, particularmente através das falas sobre sua própria experiência com o processo de adoecimento e/ou com a alimentação. Todavia, as informações sobre as condutas alimentares saudáveis

e apropriadas são socializadas de acordo com as recomendações vigentes, restando aos sujeitos segui-las. A participação destes últimos nas soluções dos problemas é menor uma vez que o estatuto da ciência não é frequentemente colocado em questão. Aos participantes, as atividades educativas nesta fase são hegemonicamente centradas em dirimir as dúvidas que porventura tenham.

Nota-se, deste modo, o uso de um conjunto de técnicas que procuram “facilitar” a compreensão destas condutas sem necessariamente modificar o modelo baseado na transmissão. Ainda neste aspecto, observou-se no âmbito central a recorrência da formulação de material educativo. Sem questionar a relevância que tem a produção e utilização destes materiais, faz-se também necessário acentuar o incentivo à produção descentralizada dos mesmos. Marca-se ainda neste processo de construção a necessidade da participação dos atores envolvidos bem como valorização e respeito às características locais não só na delimitação dos problemas, mas também de proposição local de soluções a serem empreendidas. Além disso, cabe ressaltar que um material qualificado pode não ser bem utilizado se não houver formação educativa apropriada dos sujeitos que o utilizam.

O segundo elemento que gostaria de destacar é o hiato entre a EAN para a autonomia culinária e a educação alimentar baseada na ideia liberal de autonomia dos indivíduos, ou melhor, na ideia do “eu” autônomo. O “eu” autônomo, ideia proposta por Salecl (2005) e desenvolvida também por Fontenelle (2010), é a ideia de que a capacidade de nos administrar e de escolher como lidar com as emoções está associada à percepção predominante do eu na sociedade do capitalismo contemporâneo. Atualmente, o verdadeiro “eu” é visto como sendo cada vez mais construído por nós mesmos, como um projeto individual. Esse conceito nos ajuda a entender e diferenciar o que foi desenvolvido aqui como autonomia e reflete a crescente ênfase na autonomia individual e na responsabilidade pessoal na era contemporânea, onde a autoconstrução do “eu” é considerada uma tarefa fundamental, como uma responsabilização individual a partir das escolhas.

Aqui está uma das principais críticas que pode ser estabelecida em relação aos GABAs, e outros instrumentos de incidência na escolha dos indivíduos em relação à alimentação, que são os limites que a perspectiva da prevenção tem em relação à autonomia. Como bem estabelece Padrão, Aguiar e Barão (2017) a estrutura que baseia a maioria dos GABAs, assim como muitos instrumentos de divulgação de diretrizes alimentares, enfatiza geralmente a prevenção em detrimento da promoção.

Medidas como esta buscam intervir nos comportamentos alimentares para mitigar os riscos à saúde, privilegiando o conhecimento científico em detrimento dos aspectos culturais e dos hábitos alimentares. Tal abordagem reflete a prevalência e a abrangência das normas, regras, sistemas de controle e mecanismos de coerção na sociedade. Essa concepção se aproxima mais da ideia de liberdade como um direito igualitário à escolha, visão que nos parece mais congruente com a visão burguesa do que com a realidade histórico-social da liberdade. O

processo que pressupõe que os indivíduos conseguem fazer escolhas racionais em liberdade é permeado pela ideologia de um sistema cultural baseado na individualidade, racionalidade e liberalismo, ignorando as limitações impostas pelas condições materiais de existência.

Os limites em relação à prevenção nos levar ao terceiro elemento, no qual engloba os outros dois, as políticas e ações em relação à educação alimentar exigem um processo mais amplo de intersectorialidades das políticas sociais e mudanças estruturais baseadas na autonomia culinária e na promoção da saúde.

Como foi falado, os limites da prevenção, estão associados no processo de expectativa de escolha dos indivíduos por intermédio de informações científicas e normativas em relação à necessidade de mudanças nos hábitos alimentares dos comensais, que muitas das vezes é realidade de forma descontextualizadas. Para Czeresnia e Freitas (2009) e Padrão (2014), diferente desse processo é na construção de políticas sociais de alimentação em torno da promoção.

A promoção da saúde, no sentido de da realização do DHAA é mais abrangente e ampla, cuja atuação é na potencialização da saúde, e não focado na superação da doença. Nesse sentido, isso permeia um junto de múltiplas ações que são dentro e fora dos sistemas de saúde e de ensino formal, no sentido da superação das questões estruturais em relação às problemáticas. O que significa que a construção da EAN para a autonomia culinária, exige ações que vão em direção das NHB como um todo, no sentido de dotar os indivíduos de conhecimentos científicos e populares que elevem a sua autonomia culinária e de decisão daquilo que comer, de forma crítica.

Os GABAs em si, por mais que no papel, coloquem orientações importantíssimas para dotar os comensais de uma capacidade melhor de escolha e na construção de políticas sociais de alimentação, têm revelado pouco sobre a questão da incidência real na sociedade frente aos desafios colocados. Santos (2012), de forma categórica, expressa que as ações em relação à EAN têm tido pouca efetividade quando defrontadas com o aumento de todos os indicadores em relação à saúde. Isso não significa que se deve “jogar o bebê fora junto com a água do banho”, mas da necessidade de questionar em que medida os grandes esforços de diversos setores da sociedade na construção e avanço do conhecimento científico tem sido efetivado, e quais são os contenciosos que marcam os desafios atuais do comer. Esse é, pelo menos, o intuito no próximo capítulo.

Para Padrão, Aguiar e Barão (2017), assim como para mim, deve-se construir um processo em defesa de uma EAN a partir de uma pedagogia histórico-crítica. No sentido de enfrentamento real dos desafios em uma sociedade marcada pelas desigualdades. Para as autoras, isso requer que uma educação alimentar baseada na compreensão das condições estruturais dos sujeitos, estimulando a reflexão crítica sobre sua existência diante das circunstâncias concretas.

Na área da educação alimentar e nutricional, é essencial considerar as condições materiais dos sujeitos. As políticas públicas não devem ser dissociadas das circunstâncias e alternativas concretas enfrentadas pelos sujeitos para lidar com as questões nutricionais, visando uma abordagem histórica e crítica que promova programas contextualizados e sustentáveis. Por fim, é crucial que os processos educativos na área de alimentação e nutrição incorporem uma abordagem crítica, discutindo as condições materiais de existência como determinantes fundamentais da questão alimentar. Esta perspectiva é essencial para promover transformações sociais concretas e tornar as políticas públicas mais eficazes e inclusivas (PADRÃO, AGUIAR, BARÃO, 2017).

Ou seja, no sentido da construção de políticas sociais e ações de educação alimentar, capazes de intervenções que reconheçam a necessidade de transformação das estruturas sociais, que não parte apenas da intenção, ou de ações descontinuadas, ou ainda, que de teorias que fiquem somente no papel. Parafraseando Gomes Júnior (2015) as transformações em torno da garantia do DHAA não são somente um projeto, ou um sonho, mas é perfeitamente viável.

4 NECESSIDADES DO CAPITAL: comida boa para vender

As necessidades do capital, para Wetherly (2005)- e retomado em Gomes Júnior e Pereira (2013)-, tem como objetivo a manutenção das relações capitalistas de produção, e, empregando a mesma estrutura das necessidades humanas de Len Doyal e Ian Gough, considera que as necessidades básicas do capital são o lucro e a produção e apropriação da mais-valia, tendo como necessidades intermediárias a ordem legal burguesa e o dinheiro (propriedade privada e câmbio), a conformidade (legitimação/ consentimento, coerção), regulação da relação capital-trabalho (entrada no mercado de trabalho, capacidade produtiva, desempenho produtivo), regulação da concorrência e as condições materiais (infraestrutura), e, suas necessidades específicas principalmente associadas às políticas estatais.

Destarte, Gomes Júnior e Pereira (2013) destacam que, diferentemente das necessidades humanas que possuem dimensões qualitativas, as necessidades do capital estão baseadas na contínua expansão do valor, e, com isto, toda a complexidade das dimensões expressadas na teoria das necessidades humanas desenvolvidas acima desaparecem, sendo concebidas pelos comensais a partir na noção de dinheiro.

Wetherly (2005) destaca que o objetivo principal, ou, a necessidade do capital, é definido nos termos da manutenção do modo de produção, ou seja, na manutenção das relações de produção estabelecidas no capitalismo, no sentido do circuito do capital. Essa relação de necessidades do capital tem uma relação intrínseca com os interesses humanos de desenvolvimento e progresso material. Nesse sentido, é predito como necessidades do capital, e, fazendo um paralelo com as necessidades humanas, dos requisitos básicos para a manutenção desse modo de produção, suas necessidades intermediárias e específicas.

Como necessidade básica do capital, tem-se o lucro, num processo de produção e apropriação da mais-valor, através da exploração do trabalho assalariado. Essa exploração não é autônoma, é necessário um conjunto de condições para que sejam realizadas, as necessidades intermediárias, que são elementos que garantem a manutenção do circuito do capital.

A ordem legal define o conjunto de regras que constituem as relações sociais e de produção, no sentido da garantia de direitos, como o da propriedade privada e as formas de câmbio. As trocas de mercadorias que baseiam o capitalismo também exigem uma forma de equivalência universal para a realização de trocas, no qual se estabelece através do dinheiro.

Essa ordem legal também exige um conjunto de aparatos para as pessoas cumprirem as regras. É necessário o aparato de conformidade para a legitimação, para criar certos consentimentos e/ ou coerções para a manutenção dos aparatos legais e da forma de exploração.

Outras duas necessidades intermediárias são necessárias, a regulação da relação capital-trabalho, ou seja, um conjunto de ações que garantam a entrada no mercado de trabalho do conjunto de trabalhadores necessários para a manutenção e expansão do lucro; da reprodução da força de trabalho e da sua capacidade de trabalhar. A outra é a regulação da concorrência como impulsionadora do processo de acumulação e do conjunto de infraestruturas necessárias para que o capital gere lucro.

O conjunto de necessidades intermediárias do capital tem na sua essência o Estado e as relações sociais envolvidas em sua conformação. Com efeito, as necessidades do capital imprimem em nós, materialmente e no imaginário, uma série de questões quando refletido sobre o ato de se alimentar.

Seguindo nessa perspectiva, é possível afirmar que no capitalismo a comida é uma mercadoria como as outras e seu principal objetivo é a realização do valor (MAGDOFF, 2012; HOLT-GIMÉNEZ, 2017). Isso significa que a comida, como uma necessidade biológica e cultural (FISCHLER, 1995; CONTRERAS, GRACIA, 2015), possui propriedades capazes de satisfação de necessidades humanas, mas também, das necessidades do capital.

As mercadorias no capitalismo têm um status privilegiado na vida das pessoas, como um sinônimo quase que mágico de prosperidade, do qual provêm recursos simbólicos e materiais que permitem a reprodução do domínio do capitalismo e dos consumidores (LEE, 1993). A realização do valor, portanto, exigiu dos capitalistas imensos esforços para dotar de algum sentido as mercadorias, que só são possíveis através da construção de elos entre a cultura e a economia a partir de um imaginário no qual as dimensões de pertencimento e expressão estão associadas ao consumo (LEE, 1993). Nesse sentido, se forma uma cultura do capitalismo como sinônimo de uma cultura do consumo, que se caracteriza “como a cultura impregnada da forma-mercadoria e que, por isso, tornou-se um modo de vida que foi ressignificando os usos dos objetos, assim como hábitos, valores, desejos, paixões e ilusões de uma época” (FONTENELLE, 2017, p. 13-14).

A comida tem se deslocado cada vez mais das dimensões construídas a partir dos significados sociais para uma ideia, elaborada em Carlos (1996) de não-lugar, ou seja, coloca a

comida em um lugar de tamanha efemeridade e de não-identidade que está se apresenta como uma necessidade mutante (GOMES JÚNIOR, 2015), marcado pelo individualismo e pela meritocracia que sobrepõem a qualquer ideia de necessidades coletivas (GOMES JÚNIOR, PEREIRA, 2013).

Para Garcia (2003), os comensais tiveram que se readequar em meio às novas demandas associadas ao modo de vida urbanizado, no qual as soluções da vida são capitalizadas pelo comércio e indústria, o que resultou em mudanças significativas em todas as esferas do comer. Nesse sentido, os sistemas alimentares e os sistemas culinários são regidos para vez mais, de acordo com Contreras e Gracia (2015), pelas exigências da economia capitalista, na concentração e centralização produtiva e a especialização do abastecimento alimentar realizado por empresas cada vez mais onipresentes, possibilitando o que Heck (2004) concebe como uma padronização dos hábitos alimentares dos comensais a partir da constituição de um *standard* alimentar.

A construção de um modelo alimentar mundializado teve fortes consequências para os sistemas alimentares e culinários, como explicita Poulain (2004), este processo se deu a partir da perda de alguns particularismos locais, a constituição de novas formas através da mestiçagem, no qual incorpora e transforma elementos de suas culinárias e a difusão de produtos e práticas alimentares de forma global.

Carneiro (2005) sintetiza esse processo ao compreender que

a sociedade moderna, dominada pela lógica estrita do mercado, pratica um sistemático mecanismo de fetichização das mercadorias. As técnicas de propaganda apenas sofisticam a noção comportamentalista de comportamentos induzidos por reforços, massacrantemente repetidos *ad nauseam*. Por isso, somos tão viciados em marcas, especialmente de comidas, bebidas, vestuário etc., produtos da cultura material elevados à condição de veículos de valores abstratos ou de compulsões introjetadas como parte de uma indução deliberada do vício alimentar. Esse é um dos elementos que nos permite refletir sobre o crescimento da obesidade, problemas cardiovasculares e diabetes na época contemporânea (p. 74-75, grifo do autor).

Santos e Baca (2018), na esteira do debate sobre o capitalismo e a comida, consideram que o capital determina aquilo que é bom para comer, uma ideia que está imbricada, como sinônimo, da noção de bom para vender. Dessa forma, as autoras destacam que, como mercadoria, o fetichismo é uma categoria importante que determina aquilo que é bom para comer, uma expressão do que, no fundo, é a necessidade: a lógica de valorização do capital.

Otero (2018) caracteriza a dieta atual dos comensais como a Dieta Neoliberal, baseada principalmente na dieta americana, consolidada nos países centrais e em aceleração nos países periféricos, marcada pelas mudanças no processo de produção, industrialização e abastecimento de alimentos, cada vez mais concentrada por grandes corporações multinacionais que privilegiam na sua realização de valor alimentos ultraprocessados com alto teor de carboidratos, gorduras e açúcares, a preços decrescentes, disponíveis para todo o conjunto da população. Dieta esta que compromete a vida humana, ao limitar o acesso a alimentos in natura ou minimamente processados da maior parte da população e como o principal ator no aumento dos problemas de obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) associadas à alimentação.

Colatruglio e Slater (2014) contribuem com este debate ao relacionarem este processo a mudanças no sentido nutricional e culinário. As autoras destacam, portanto, duas transições: primeiro, a nutricional, no qual se refere às mudanças na saúde da população — principalmente pelo aumento da obesidade-, as mudanças nos hábitos alimentares com a incorporação crescente de alimentos ultraprocessados, a questão do sedentarismo e a diminuição do tempo de planejamento e elaboração das refeições, contribuindo para a perda de traços culturais em um ambiente alimentar mais homogêneo, rápido e conveniente; segundo, uma transição culinária, marcada pela perda das habilidades culinárias por essa nova dieta, imperando traços e técnicas culinárias mais simplificados e mudanças na relação com a comida, o que também propicia o consumo de ultraprocessados em detrimento a outras preparações e a descontinuidade do processo de aprendizado coletivo e da comensalidade.

Como pode ser observado, a questão alimentar é marcada pelas necessidades do capital, no qual, como explicitam Gomes Júnior e Pereira (2013), os sujeitos realizam suas necessidades mutantes numa liberdade negativa, em um pertencimento a partir da ideia de consumidor e não de cidadão. Nesse sentido, o Estado, como principal agente na realização das necessidades humanas básicas, cede cada vez mais ao imperativo do capital, no qual as suas políticas sociais tendem, nessa queda de braço desigual, a atender principalmente suas necessidades básicas.

A discussão agora partirá do processo de compreender esse movimento em relação às mudanças em torno da comida e como isso afeta a autonomia culinária, indo em direção às necessidades do capital. A argumentação aqui apresentada tem o intuito de contribuir para ser percebido que os elementos que fazem com que não comam o que se deve comer, ou melhor, o porquê comemos do jeito que comemos.

Foi feito na primeira parte e no outro capítulo, um trajeto que até então evidenciava as experiências dos GABAs e a perspectiva das necessidades humanas, agora, será feito um percurso sobre as necessidades do capital e o que se pode chamar de Guias Alimentares do Capital baseados em Alimentos – ou em pseudoalimentos.

4.1 O COMER NO CAPITALISMO CONTEMPORÂNEO E A AUTONOMIA CULINÁRIA

A relação entre a comida e os seres humanos desde sempre foi marcada por uma relação entre o ser social e a natureza. Ao observarmos a evolução humana e a sua fixação em diferentes territórios, o desenvolvimento das forças produtivas sempre transformaram e foi impulsionado pela alimentação. Desde o aprimoramento das técnicas de caça, pesca, a agricultura, dos instrumentos e técnicas de cocção e manipulação do fogo deram origem a diferentes manifestações, no qual, por razões óbvias, a comida era o centro.

No capitalismo, é diferente, é como se a comida seguisse os mesmos ritos nos quais se submetem qualquer coisa à mercadoria. Os contenciosos e os motores de desenvolvimento daquilo que é comestível, tanto do ponto de vista biológico quanto do imaginário, parecem seguir os mesmos rituais cujos movimentos se dão em torno do valor, e não necessariamente do valor de uso. Já me referi aqui no trabalho sobre como a comida modificou a sociedade e teve um papel importante no processo de construção do capitalismo, bem como o capitalismo constituiu novas bases e estruturas em torno do comer.

Quando Fischler (1995) disse que nem tudo que é comestível é culturalmente comestível, parece ser diluído no capitalismo. É consumida uma quantidade enorme de insumos agrícolas, agrotóxicos, espessantes, saborizantes e outras infinidades de compostos químicos sem nem percebermos, tudo em nome do lucro e dos impulsos de um comer cada vez mais acelerado e com rituais que permeiam somente o dinheiro.

É o rito do capitalismo como religião, como bem estabelece Walter Benjamin (2015). Para o autor, o capitalismo, para além de um sistema econômico, é como uma forma de religião, cuja função é a satisfação das necessidades emocionais e existenciais, processo que outrora era realizado pelas religiões tradicionais.

Para o autor, o capitalismo é comparado a um culto religioso desprovido de dogmas, concentrando-se exclusivamente em rituais e práticas devocionais sem intervalos para descanso ou momentos não celebrativos. Este processo contínuo de adoração reflete uma busca obsessiva e implacável por objetivos econômicos e sucesso material. Além disso, o autor descreve o capitalismo como um sistema marcado por uma intensa cultura de culpa que permeia todas as suas estruturas. Esta culpa não visa a expiação ou perdão, mas sim a culpabilização incessante, inclusive atribuindo-a à divindade. Isso gera um ambiente de constante responsabilidade e autoexame, alimentando um ciclo interminável de adoração e busca por redenção.

A constituição dessa religião, que marcará estruturalmente a relação com a comida só foi possível através da conformação do espaço urbano como o espaço privilegiado para a realização do valor na economia capitalista, constituindo uma própria cultura, no qual é categorizado por Fontenelle (2017), como a cultura do consumo. O que compreendo como consumidor na atualidade tem como raízes, para a autora, no processo de Revolução Industrial e na Revolução Francesa, elementos que marcaram, para além do ponto de vista político e econômico, a construção de novas subjetividades e a era moderna.

As mudanças econômicas e sociais impulsionadas pelo crescimento da produção industrial e pela reorganização do comércio varejista, permitiram uma ampla disponibilidade de mercadorias na sociedade europeia. Essas transformações foram especialmente influenciadas pelo desenvolvimento urbano, que se tornou o epicentro das indústrias, comércio e gestão financeira (FONTENELLE, 2017).

Para Fontenelle (2017), no contexto urbano, surgiram novas necessidades e padrões de consumo, estimulando uma cultura consumista associada ao ideal de progresso individualista e à busca pelo autoaperfeiçoamento. A cultura de consumo resultante dessas mudanças afetou não apenas as classes privilegiadas, mas também a classe média e trabalhadora, influenciando padrões de comportamento e valores.

Fine (2002) e Fine e Bayliss (2021) estabelecem que, no entanto, a liberdade de escolha do consumidor era condicionada pela disponibilidade de renda e pela capacidade real de satisfazer suas necessidades, muitas vezes levando a situações de endividamento e excesso de trabalho para a realização das mesmas.

Assim, o capitalismo e a cultura de consumo associada a ele moldaram uma nova identidade para o indivíduo moderno, onde a busca pela diferenciação social e a liberdade são

frequentemente associadas ao consumo. No entanto, essa ideia de liberdade de escolha é limitada pelas condições econômicas e sociais reais enfrentadas pelos consumidores, destacando as complexidades e desigualdades subjacentes ao sistema econômico e social emergente.

Para Gomes Júnior (2015), é como se a emergência de uma nova gramática identitária fosse caracterizada por "necessidades mutantes", moldadas pelo contexto do mercado. Nesse cenário, a ênfase parte do mérito individual e na promoção de desejos e aspirações que obscurece a busca por igualdade de direitos essenciais para a realização das NHB, é consequentemente para a autonomia culinária.

Ao invés do desenvolvimento no sentido da realização das necessidades humanas, é vivido um sistema pautado na busca de uma igualdade superficial, baseada na homogeneização de preferências e comportamentos, que apaga as diferenças individuais em prol de uma uniformidade pasteurizada. Parafraseando o autor, movimento este de homogeneização de valores e necessidades, que busca uniformizar desejos e expectativas, é equiparado à ideia de uma "dobra social". Essa "dobra" sugere uma reconfiguração do tempo e espaço sociais, onde as diferenças e hierarquias sociais são relativizadas pela manipulação do imaginário coletivo. Nesse mundo marcado pela velocidade das transformações, o efêmero e fugaz adquirem uma aura de perenidade, impulsionando constantemente os indivíduos em direção à satisfação de suas aspirações pessoais e desejos individuais (GOMES JÚNIOR, 2015).

Parte desse processo, a comida como efêmera e fugaz, de um processo de manipulação do imaginário social onde faça sentido comer aquilo que se come hoje. Desse ponto de vista, entra-se no cerne da questão que iniciei na primeira parte do debate sobre os questionamentos a Marion Nestle, então, porque não aprendemos?

Essa pergunta tem como questão as raízes do processo de comer no capitalismo. Não basta somente identificar aquilo que não se deve comer, e muito menos basearmos em um processo de culpabilização dos indivíduos. É um sistema feito para que qualquer recomendação que tente escapar ou de alguma forma impelir a acumulação seja fortemente rechaçada.

O neoliberalismo tem como marco que o diferencia dos outros momentos do capitalismo, a forma vertiginosa que a financeirização tem ocorrida nos últimos tempos, um processo que libera cada momento em relação a produção e reprodução da economia e da vida humana. Esse processo de compulsão expansiva de lucro dotou a alimentação humana de um

processo de constante expansão dos níveis de produção de alimentos, sem refletir necessariamente num processo de expansão do consumo alimentar daqueles que não comem (FINE, 2021).

Para Saad Filho (2015), o processo de financeirização das sociedades capitalistas, impulsionado pelo neoliberalismo, caracteriza o modo de produção atual, onde o capital fictício desempenha um papel central. Isso é evidenciado pela expansão de instrumentos financeiros, atividades especulativas e recompensas para os capitalistas, tudo sustentado por uma crescente taxa de exploração.

Esse fenômeno não apenas fortalece o poder das corporações globalmente, mas também integra de forma estrutural a produção e as finanças, moldando um sistema alimentar global onde o capital financeiro controla tanto a especulação quanto o provisionamento de alimentos.

Para Fine e Bayliss (2021), em um mundo cada vez mais dominado pelo capital financeiro, grandes conglomerados exercem uma influência significativa no processo de financeirização dos alimentos. Esse movimento não se limita apenas à cadeia de produção, mas também permeia as operações dessas empresas. Pode ser observada essa financeirização ocorrendo na especulação de terras e na produção agrícola, bem como nos setores varejistas, atacadistas e de fornecimento de matérias-primas. Para os autores, por exemplo, algumas empresas varejistas não só obtêm lucros com a venda de alimentos, mas também financeirizam seus próprios ativos ao investir em diversos tipos de ativos financeiros.

Além disso, essas empresas criam serviços financeiros, como cartões de crédito e seguros, para ampliar sua participação no mercado financeiro. Outro exemplo dado pelos autores é a presença de empresas que atuam na produção de sementes e agrotóxicos, mas que também têm operações nos setores de transporte, terras e serviços financeiros. Além disso, é observado um aumento da especulação de commodities agrícolas nos mercados financeiros globais. Esses exemplos evidenciam a extensão da financeirização dos alimentos e sua presença em várias etapas da cadeia produtiva e comercialização (FINE, BAYLISS, 2021).

Para Pereira (2016), na mente dos neoliberais, as desigualdades sociais são vistas como naturais e inevitáveis, comparáveis às desigualdades físicas e mentais entre as pessoas. Portanto, não são julgadas se são justas ou injustas, pois são vistas como resultado de forças naturais e não intenção e ação humana. Como resultado, as desigualdades de classe não justificam intervenções do Estado, exceto em casos mínimos e sem a garantia do que, para mim,

é considerado como direitos, pois são percebidas como o resultado inevitável de um processo espontâneo. Os neoliberais atribuem essas desigualdades, expressadas na pobreza, doença, desemprego ou a falta de moradia ao destino, ou a uma "mão invisível" do mercado, eximindo qualquer responsabilidade individual ou coletiva. Uma visão de mundo alinhada com a premissa de que o livre mercado e a ordem espontânea devem prevalecer, rejeitando qualquer forma de intervenção governamental que restrinja a liberdade individual ou controle o mercado.

As políticas sociais tendem a ser:

- a) Baixa intensidade protetora do Estado, expressa pela diminuição de sua garantia aos direitos sociais;
- b) Predominância de políticas sociais focadas na pobreza extrema, em substituição às políticas sociais universais;
- c) Ressurgimento das condicionalidades, ou contrapartidas compulsórias, como mecanismo de controle do acesso dos pobres a benefícios aos quais teriam direito *tout court*;
- d) Substituição do *welfare* (bem-estar incondicional, baseado no *status* de cidadania) pelo *workfare* (bem-estar em troca de trabalho, ou de sacrifícios, baseado no contrato ou na contabilização de perdas e ganhos). É o que alguns, como Abrahamson (1995), chamam de visão shumpeteriana, ou empreendedora, do bem-estar social;
- e) Culpa dos pobres por sua situação de privação, ao ponto de que em países como os Estados Unidos, eles sejam chamados de subclasse (*underclasses*), dada a suposição estereotipada de que possuem uma cultura inferior - a "cultura da pobreza";
- f) Substituição das análises socioeconômicas dos determinantes da pobreza por argumentos morais, que relacionam o empobrecimento de parcelas consideráveis da sociedade a comportamentos individuais desviantes;
- g) A "refamiliarização", na opinião de Saraceno (1995, p.261), ou a revalorização da família como principal canal de absorção dos novos riscos sociais decorrentes do mau funcionamento do Estado e da ausência de vocação social do mercado (p.34-35, grifos da autora, tradução).

A compra e venda da força de trabalho, que se apresenta como uma equivalência no processo de trocas de mercadorias, na circulação, apresenta-se como uma igualdade abstrata, visto que, na produção, percebe-se que as relações entre o capital e trabalho não são equivalentes, mas se dá pelo intermédio da mais-valia e a exploração do trabalho (WELLEN, 2019).

No modo de produção capitalista, devido à expropriação dos meios de produção e a forma mercadoria, fomos todos transformados em vendedores e compradores, visto que esse sistema coloca o mercado no centro das relações sociais, como mediador das necessidades humanas. Nesse sentido, o direito para estes, seria assegurado na garantia da legitimidade como proprietário privado, uma relação de uma igualdade abstrata de poder vender e comprar mercadorias (WELLEN, 2019).

Nesse sentido, a construção desse ambiente que marca a sociedade capitalista e todas as suas relações, tem efeitos deletérios em diversos níveis para os comensais. Ao nível mais global, com consequências irreversíveis à natureza e aos corpos, onde é vivenciado, o que pode ser caracterizado como uma sindemia global.

A sindemia global da má nutrição, obesidade e mudanças climáticas foi proposto em 2019 a partir do relatório publicado por Swinburn *et. al.* (2019). Essa sindemia representa um desafio multifacetado e interconectado para a saúde global, com raízes profundas na interseção de fatores sociais, econômicos e ambientais, vista como o principal desafio em relação à saúde dos seres humanos e do planeta no século 21.

Como foi visto aqui, de acordo com relatório de 2023 da FAO que a insegurança alimentar afeta cerca de 2,4 bilhões de pessoas, com 11,3% em situação grave (FAO *et al.*, 2023). Em contrapartida, a obesidade global cresceu, com 1,9 bilhão de adultos com sobrepeso e 650 milhões considerados obesos, superando as mortes causadas pela insegurança alimentar em muitos países (WHO, 2023).

Há uma extensa literatura em relação aos efeitos desse processo da agricultura, no processo de industrialização dos alimentos e nas mudanças em relação ao abastecimento alimentar. Em toda a cadeia até chegar nas mesas, a transformação da comida passou a ser cada vez mais um ativo financeiro para além de qualquer coisa, com consequências ambientais e sociais jamais vistos.

O processo de financeirização, a construção desse imaginário social, e a constituição de uma cidadania pelo consumo, e da sindemia global, têm efeitos deletérios em relação à autonomia culinária. Nesse sentido, as formas em que se estrutura a sociedade e as consequências desse processo fazem da comida, o imperativo somente de acumulação e lucro, cujos efeitos não se estendem somente em relação ao nível mais macro. Mas também ao nível das cozinhas, da mesa e dos corpos.

A velocidade que a acumulação se realiza no modo de produção capitalista, fez com que fosse encurtado o espaço não somente entre a produção e a oferta das mercadorias, mas também que se consuma cada vez mais rápido, e pior. Nesse sentido, a mesa, como um espaço de debate, conversas, prazeres, se tornou cada vez mais um espaço fugaz. É permitido comer em qualquer momento e de qualquer forma. Isso se estende desde a diminuição da hora das refeições para

os trabalhadores – e, também, dos restaurantes no interior das empresas – à comer em pé, ou sentados nas ruas.

Nesse sentido, a perda da sociabilidade que marca a sociedade capitalista, é um comer solitário, cujo único marcador é aquilo que você quer ou pode comer, individualmente. Mesmo que em coletivo, a comida tem se tornado cada vez mais individual, cada um pede alguma coisa, ou abre sua marmita, comendo em isopores com garfos de plástico. Como se refere Attali (2021, p. 144), o

desaparecimento das refeições, ocasiões de debate, torna muito mais difícil a criação de concepções comuns. A solidão leva a um consumo sempre crescente, a lambiscar qualquer coisa o tempo todo. E a comprar qualquer coisa também: o fim da refeição à mesa é o melhor aliado da sociedade de consumo.

Attali (2021) chama a atenção para essa relação. A comida, em seu desenvolvimento histórico, sempre foi mediado pela natureza e pelas relações sociais, que marcam o que comer, como comer e com quem comer. Com o processo de sedentarismo, o espaço da mesa tornou-se um dos principais momentos em que as relações sociais e de poder conformavam o gosto e a sociabilidade desse momento. Esse processo de sedentarismo, para o autor, parece ter uma novidade agora, um passo atrás que nos remete a um processo anterior na história da humanidade. A prevalência de hábitos nômades, em que comer sozinho, em pé, de qualquer forma e quando quiser, são parâmetros perfeitamente aceitáveis. Num processo crescente de solidão alimentar.

O ato da comensalidade, que trata do sentido da construção do gosto e da sociabilidade que marcam a autonomia culinária, ao serem suprimidas, aparecem de forma efêmera ou como marcador de uma distinção social. É perfeitamente aceitável, atualmente, que a comida seja um anexo de qualquer outra atividade ou a distrações, como comer à frente da televisão ou do telefone, ou comer enquanto realiza outras tarefas.

Como distinção social, o empobrecimento da autonomia culinária e o papel da comunicação em torno da alimentação fizeram com que fosse aceitável e coerente o aumento expressivo de canais nas televisões e páginas e celebridades nas redes sociais que tratam sobre a comida. Num processo em que se reifica muito mais o que as pessoas desejam comer do que a materialidade do mesmo.

A emergência de restaurantes que viralizam nas redes sociais pelo fato de serem “instagramáveis¹⁸”, fortemente recomendados pelo jabá de influenciadores, fez com que a foto e a aparência do lugar e da comida fossem mais importantes que o gosto e a técnica. Não é uma distinção em relação à comida boa ou ruim, ou do aburguesamento da comida, é uma distinção cujo pertencimento está associado a garantir que seja comunicado que você está naquele espaço, a partir do que você aparenta ser em suas redes sociais.

É a estética da imagem, que assume na contemporaneidade como um processo de fetichização da cultura, de um estilo de vida fragmentado e descontínuo em que há a prevalência da construção simbólica de uma cultura associada ao consumo, num processo de finalidade, ao mesmo tempo, sem fim.

Nesse sentido, a dimensão de pertencimento social e cultural associado à comida perde a sua força. Nesse sentido, mudam-se as regras em torno dos sistemas culinários, num processo de miscigenação de um gosto, para um gosto relativamente pasteurizado e comum. A variedade de alimentos que pertencem a um sistema culinário e suas especificidades, como técnicas e ingredientes culinários, parecem perder força nesse processo. O que deveria ser ácido, fica pouco ácido, o apimentado, fica pouco apimentado, o salgado, fica ligeiramente insosso. O processo de tradução do capital em termos de gosto, é referenciado na busca por um gosto médio, no sentido de capturar cada vez mais pessoas em torno daquilo que quer que se coma.

Todos querem comer tudo, mas é tudo muito limitado, visto que partem dos mesmos ingredientes. Se formos em qualquer rede social atualmente, e vemos a maior parte dos vídeos que é publicada sobre comida, a maioria deles apresenta quase as mesmas coisas, algum tipo de carne, servido com algum tipo de grão ou tubérculo, com algum tipo de queijo por cima.

Ao mesmo tempo, em que há a permanência constante desse “coma mais”, por outro lado, há o processo inverso, do “coma menos”. Um processo em que o comer sozinho, também significou um processo que Attali chama de silêncio vigiado.

A sociedade de hipervigilância, que já se anuncia há tanto tempo, está se estabelecendo em todos os domínios, e primeiramente nesse. Cada um de nós será vigiado por diversos atores, públicos e privados, que vão querer saber tudo o que cada um lê, escuta, assiste, pensa, fiz, come, bebe, para nos vender mais e melhor, a fim de melhor avaliar os riscos sanitários e de controlar com mais eficácia a ordem social. Nesse mundo, o valor supremo não se encontrará mais na energia e no gosto, mas na

¹⁸ Algo visualmente atraente ou esteticamente agradável o suficiente para ser compartilhado no Instagram ou em outras redes sociais.

informação e nos dados sobre os comportamentos alimentares se tornará essencial (p. 220).

Esse processo contante de vigilância tem diversos efeitos em relação à comida. Primeiro, é o bombardeio de informações e de preocupações do que se deve comer. As dietas da moda e estudos duvidosos sobre os efeitos isolados de alguns alimentos são parte desse processo. Uma hora o ovo é vilão, em outra é rei. Uma hora a gordura é ruim, em outra, exalta-se a dieta cetogênica¹⁹.

Segundo, é esse processo de vigilância sobre a comida e o ato de comer, faz com que se coma com culpa, e depois, buscando uma redenção para compensar esse processo. A culpa na hora de se alimentar é um processo doloroso ao pensarmos que a comida deveria ser um momento de prazer e sociabilidade. Tem-se culpa de comer alimentos que teriam excessos de calorias, de gordura, ou muito açúcar. Buscando-se em dietas restritivas formas de compensar essa culpa. E, quando efetivada essa dieta, é buscada uma redenção novamente naquilo que se tem culpa em comer. É um ciclo quase masoquista em relação à comida e aos corpos.

Terceiro, esse processo de vigilância também tem como premissa um corpo ideal, do ponto de vista de uma dieta, mas também, estético. Isso significou, ao mesmo tempo, um processo de pasteurização da diversidade alimentar a partir do nutricionismo; de patologização de corpos que divergem do padrão ideal e estético; em que colocam a forma do seu corpo como um marcador que pode integrar ou excluir dos espaços da vida cotidiana.

Dentre as mercadorias uma chama a atenção, os ultraprocessados. Até aqui, a análise no terceiro capítulo, remeteu-se mais sobre a comida-mercadoria no geral, mas é importante destacarmos que essa se diferencia da comida de verdade²⁰.

4.1.1 Ultraprocessados: uma mercadoria especial

Os ultraprocessados são, sem dúvida, a materialização mais evidente das necessidades do capital do ponto de vista alimentar. Do ponto de vista da saúde humana, há uma extensa literatura epidemiológica dos seus efeitos sobre os comensais. A revisão realizada por Lane

¹⁹ Dieta baseada no consumo com baixo teor de carboidratos, moderado em proteínas e rico em gorduras consideradas saudáveis.

²⁰ Comida de verdade é um termo utilizado no Brasil para se referir a comida socialmente referenciada, no qual pode ser excluído os ultraprocessados.

et. al. (2024) constatou que, entre os diversos estudos já realizados, pelo menos 32 indicadores de saúde, em relação à mortalidade, câncer, saúde mental, respiratória, cardiovascular, gastrointestinal e metabólica, têm uma relação direta com o seu consumo.

Os ultraprocessados são os alimentos que desde a década de 50 do século passado culminaram num processo de transição nutricional nos países do centro, sendo a principal fonte de energia, por meio das calorias, como Estados Unidos, Canadá e Reino Unido; processo este também em curso nos países da periferia, como Brasil, México, África do Sul e Índia (MONTEIRO, *et. al.*, 2018; MONTEIRO, *et. al.*, 2019; BAKER *et. al.*, 2020).

Nos últimos anos, há um aumento contínuo no volume de vendas de alimentos ultraprocessados em todas as regiões do mundo. Conforme a pesquisa de Baker *et al.* (2020), enquanto há uma relativa estagnação nas vendas desses produtos na Europa Ocidental, tem-se observado um rápido crescimento nos países onde a transição nutricional já ocorreu, assim como nos que estão em processo de transição.

Além do volume de vendas, o estudo também destaca que o volume de compostos químicos, como adoçantes, gorduras, sódios e aditivos cosméticos presentes nos alimentos ultraprocessados, segue a mesma tendência de crescimento. Isso sugere uma convergência global em direção a uma alimentação cada vez mais altamente processada.

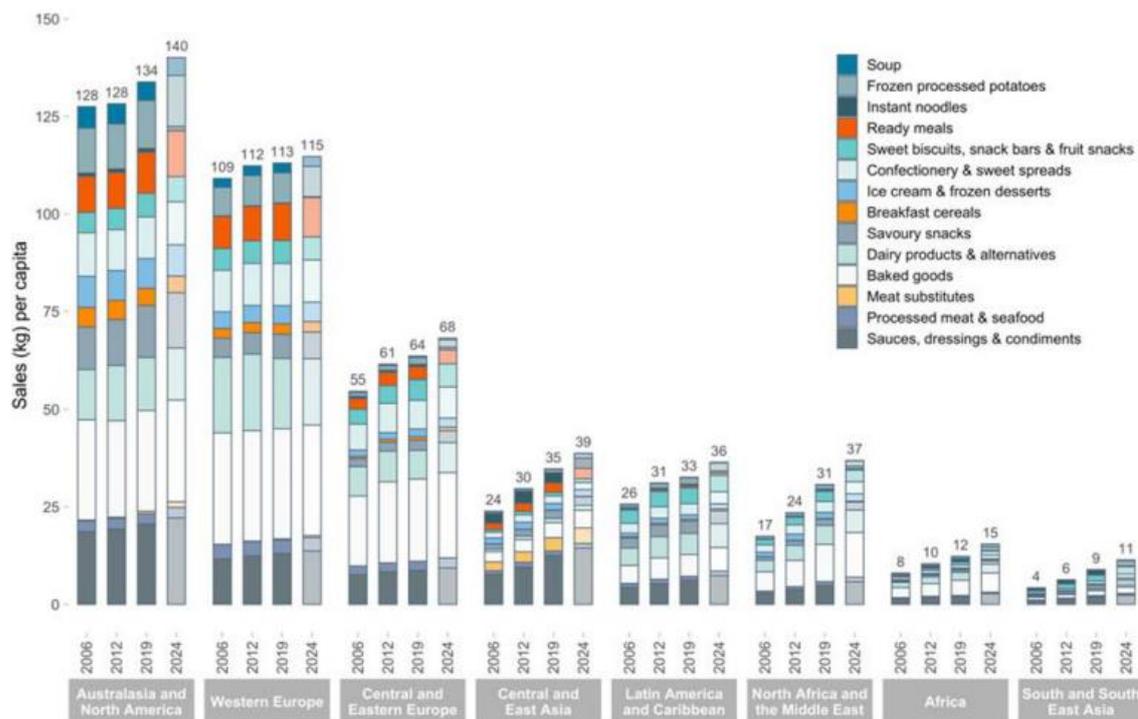
Mas, por que então a indústria dos ultraprocessados tem tido cada vez mais espaço em nossas mesas e nas nossas mentes?

O processo de acumulação e a tendência declinante da taxa de lucros, visto a consolidação desse tipo de produto nos países centrais, fazem com que essas multinacionais expandam suas operações, no intuito de capturar e ampliar seu mercado. Como destaca Baker *et. al.* (2020), essa expansão transacional para além da saturação do mercado em seus países de origem, esse processo foi motivado por grandes recursos financeiros disponíveis devido a altas capitalizações e lucros, reconhecimento global de marca e expertise em adaptar produtos às diferentes culturas e regulamentações locais.

Com efeito, isso impulsionou esse processo de globalização dos sistemas alimentares, removendo barreiras ao movimento de recursos e produtos entre fronteiras e facilitando a entrada e o crescimento das multinacionais do setor alimentar em mercados da periferia. Por meio de investimentos substanciais, marketing agressivo e adoção de novas tecnologias, essas empresas também incentivaram para a constituição de uma indústria de alimentos ao seu modo,

ao nível nacional (BAKER, *et. al.*, 2020). A Figura 15 demonstra a evolução das vendas de ultraprocessados no mundo.

Figura 15- Venda (kg) de ultraprocessados nas regiões do mundo



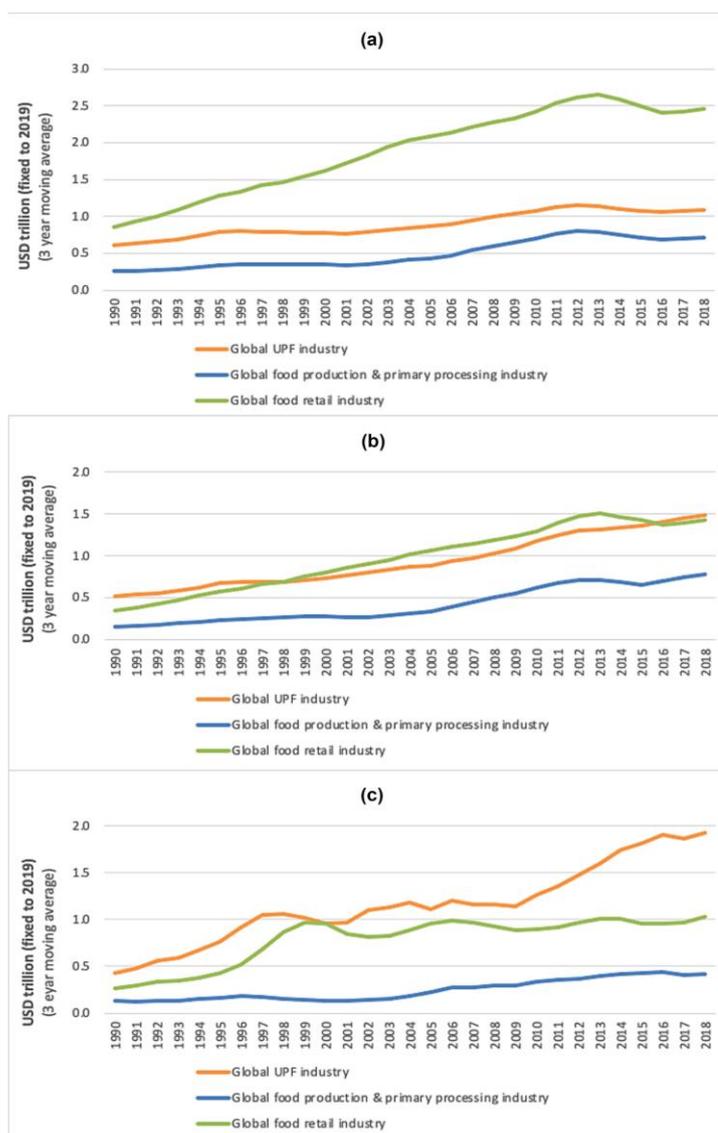
Fonte: Baker *et.al.* (2020)

Wood *et. al.* (2023b) publicaram uma importante pesquisa sobre o processo de financeirização da indústria de ultraprocessados. Baseado na experiência estadunidense em relação à produção e venda de ultraprocessados, os autores desse trabalho discorrem que desde a década de 80 do século passado, essa indústria tem dedicado cada vez uma porção maior dos seus lucros para os acionistas, se compararmos com os outros setores agrícolas e de alimentos. Nesse sentido, os gestores de grandes fundos têm tido uma influência substancial no processo de governança dessas empresas no sentido de ampliar e maximizar seus lucros a curto prazo.

Esse crescimento, impulsionado pelo processo de financeirização, é resultado de mudanças relacionadas ao aumento da renda, urbanização, transformações na estrutura da força de trabalho e crescimento demográfico. O aumento da renda dos trabalhadores e a consequente redução da parcela destinada à alimentação em relação aos gastos totais permitem uma maior diversificação e acesso a dietas mais variadas. Inicialmente, essas empresas tendem a se estabelecer em áreas de maior renda, mas à medida que a produção se torna mais eficiente e os

alimentos ultraprocessados se tornam parte do imaginário social, há uma ampliação do mercado para os consumidores de renda mais baixa (BAKER *et. al.*, 2020).

Figura 16 - Crescimento da Industria de Ultraprocessados



Fonte: Wood *et. al.* (2023a).

Esse processo também está associado às mudanças da demanda e de toda a cadeia de suprimentos, seja global, regional ou nacionalmente. Nesse processo, as grandes empresas do agronegócio fornecem a base dos ingredientes para a formulação dos ultraprocessados. O varejo moderno distribui e diversifica os mercados de alimentos e bebidas ultraprocessadas. E, o marketing impulsiona a demanda por esses produtos (BAKER *et. al.*, 2020).

Wood *et. al.* (2023a) examinam o crescimento da indústria dos ultraprocessados (FIGURA 16). De acordo com os pesquisadores, entre 1989 e 2019, em termos de receita, a indústria global de ultraprocessados quase dobrou – tabela (a) – em termos de ativos totais, triplicou – tabela (b)- e em termos de capitalização de mercado, quintuplicou, sendo consistentemente maior do que a indústria ligada a produção de alimentos e processamento primário. A maior parcela desse processo é realizada por oito corporações, sendo: Nestlé, PepsiCo, Unilever, Coca-Cola Co, Danone, Fomento Económico Mexicano - o operador da maior planta engarrafadora da Coca-Cola Co-, Mondelez e Kraft Heinz Co.

Assim como o capitalismo é heterogêneo, o impacto dessa indústria em relação à alimentação e a conformação dessa financeirização também é variável no e entre os países. As barreiras culturais, por exemplo, são processos importantes para a contensão dessas mudanças. Sua extensão e o quanto esse processo resiste é desconhecido, mas fato é que as determinações em relação à comida, por mais que seu objetivo seja o lucro, estão além de qualquer racionalidade econômica. Se existe o valor da comida, existe também o valor de uso.

A prevalência do consumo de ultraprocessados é geralmente medida pelos estudos epidemiológicos pela quantidade que cada um dos quatro grupos da classificação NOVA de alimentos representa no montante total de calorias ingeridas pelos comensais. Existe uma extensa quantidade de artigos e estudos em diferentes países, principalmente no que tange o consumo na América do Sul, América do Norte, Oceania e Europa, mas poucos trabalhos nas regiões da Ásia e África.

Esse sentido, a extensão dos seus efeitos, é visto de formas distintas em diferentes países (TABELA 16). Como foi dito, em países da América do Norte, como Canadá e Estados Unidos, o consumo alimentar de ultraprocessados representa a principal fonte de calorias ingeridas diariamente, o mesmo pode ser verificado nos países mais ao centro e norte da Europa.

Na América Latina, o México tem o maior consumo de ultraprocessados. A gastronomia mexicana é uma das mais conhecidas do mundo. Ela foi fortemente difundida no processo de globalização de algumas culturas alimentares, principalmente em sua forma mais caricata. A expansão das redes de *fast food* de comida mexicana globalizou o gosto dos comensais no sentido de conhecer essa determinada cultura. Esse movimento também se deu, por exemplo, com a gastronomia japonesa, italiana, entre outras, num processo de tradução do capital no

sentido daquilo que seria um gosto exótico em outro determinado país, na construção de novas formas de acumulação via essas redes, restaurantes e determinados produtos.

Tabela 16- Prevalência (%) do consumo de ultraprocessados em países selecionados

	Grupo 1²¹	Grupo 2²²	Grupo 3²³	Grupo 4²⁴	População do Estudo
América do Norte					
Estados Unidos ²⁵	27,40%	5,40%	10,20%	57,00%	População Adulta
Canadá ²⁶	39,40%	7,10%	7,80%	45,70%	Maiores de 2 anos
México ²⁷	53,90%	10,10%	6,00%	30,00%	Maiores de 1 ano
América do Sul					
Brasil ²⁸	53,40%	15,60%	11,30%	19,70%	Maiores de 10 anos
Chile ²⁹	33,80%	11,00%	26,60%	28,60%	Maiores de 2 anos
Colômbia ³⁰	59,20%	7,20%	14,40%	19,20%	Maiores de 1 ano
Argentina ³¹	34,20%	16,20%	21,00%	28,50%	População Adulta
Europa					
Portugal ³²	41,99%	11,83%	23,98%	22,20%	População Adulta
Espanha ³³	55,21%	13,70% ³⁴		31,09%	Maiores de 5 anos
França ³⁵	44,00% ³⁶		24,90%	31,10%	População Adulta
Reino Unido ³⁷	34,35% ³⁸		8,83%	56,82%	Todas as idades
Ásia					
Indonésia ³⁹	57,20%	21,60%	1,70%	19,50%	Todas as idades
Coreia do Sul ⁴⁰	59,80%	4,00%	11,20%	25,10%	Adultos
Japão ⁴¹	44,90%	5,50%	11,30%	38,20%	30 a 59 anos
África					
Senegal ⁴²	60,00%	4,00%	6,00%	30,00%	População Adulta

²¹ Alimentos in natura e minimamente processados.

²² Alimentos processados de uso culinário.

²³ Alimentos processados.

²⁴ Alimentos ultraprocessados.

²⁵ JUUL *et. al.* (2022).

²⁶ POLSKY, MOUBARAC, GARRIGUET, (2020).

²⁷ MARRÓN-PONCE *et. al.* (2019).

²⁸ IBGE (2020).

²⁹ CEDIEL *et. al.* (2021).

³⁰ CEDIEL *et. al.* (2024).

³¹ ZAPATA, ROVIROSA, CARMUEGA (2022).

³² DE MIRANDA *et. al.* (2021).

³³ ROMERO FERREIRO *et.al* (2022).

³⁴ O estudo considerou o Grupo 2 + 3

³⁵ CALIXTO ANDRADE *et. al.* (2021).

³⁶ O estudo considerou o Grupo 1 + 2

³⁷ RAUBER *et. al.* (2019).

³⁸ O estudo considerou o Grupo 1 + 2

³⁹ SETYOWATI, ANDARWULAN, GIRIWONO (2018).

⁴⁰ SHIM *et. al.* (2022).

⁴¹ KOIWAI *et. al.* (2019).

⁴² KÉBÉ *et. al.* (2024).

África do Sul ⁴³	N.P. ⁴⁴	N.P.	N.P.	40,24%	18 a 29 anos/ Baixa Renda
África do Sul ⁴⁵	N.P.	N.P.	N.P.	22,28%	40 a 50 anos/ Baixa Renda
Oceania					
Austrália ⁴⁶	35,40%	6,80%	15,80%	42,00%	Maiores de 2 anos

Fonte: Elaborado pelo autor.

Essa mudança em torno dos padrões alimentares é analisada por Santos (2019), para além das mudanças globais em termos da alimentação humana, mas também como parte dos efeitos dos acordos de livre comércio dos países da América do Norte. A atualização do Tratado Norte-Americano de Livre Comércio (NAFTA), com o Acordo Estados Unidos-México-Canadá (USMCA), conhecido como NAFTA 2.0, para a autora, representou não somente uma alteração da origem dos alimentos, mas impactou a qualidade destes, transformando o sistema alimentar mexicano e o submetendo a lógica estadunidense.

Na Europa, os países mediterrâneos têm similaridades aos padrões de consumo de ultraprocessados dos países da América Latina. A argumentação está no fato da construção de barreias culturais em torno da alimentação fortemente estruturada nessa região. A oferta de alimentos ultraprocessados nos países do centro e norte da Europa, bem como seu consumo, são mais similares ao padrão estadunidense e da Oceania.

Países como Portugal, Espanha, França e Itália têm uma cultura alimentar fortemente enraizada em sua população, e o seu consumo ou não de ultraprocessados, no geral, não tem a renda como principal fator. A comensalidade e o prazer em comer e em cozinhar são um marco dessa região, nos quais se encontram tanto na comida nos domicílios ou pelas ruas da cidade, uma alimentação socialmente referenciada.

Em países como Colômbia e Brasil é percebida essa mesma dimensão. Apesar de que a renda é um fator determinante para a maioria dos comensais dessa região, existe um processo de resistência em relação às mudanças em relação a essa transição da composição da mesa.

Em termos gerais, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2019 demonstra que a maior parte do consumo entre os brasileiros é de alimentos *in natura* ou minimamente processados – Gráfico 2 – (IBGE, 2020a, 2020b). O que não significa que não houve mudanças

⁴³ FRANK *et. al.* (2024).

⁴⁴ Não possui esses dados

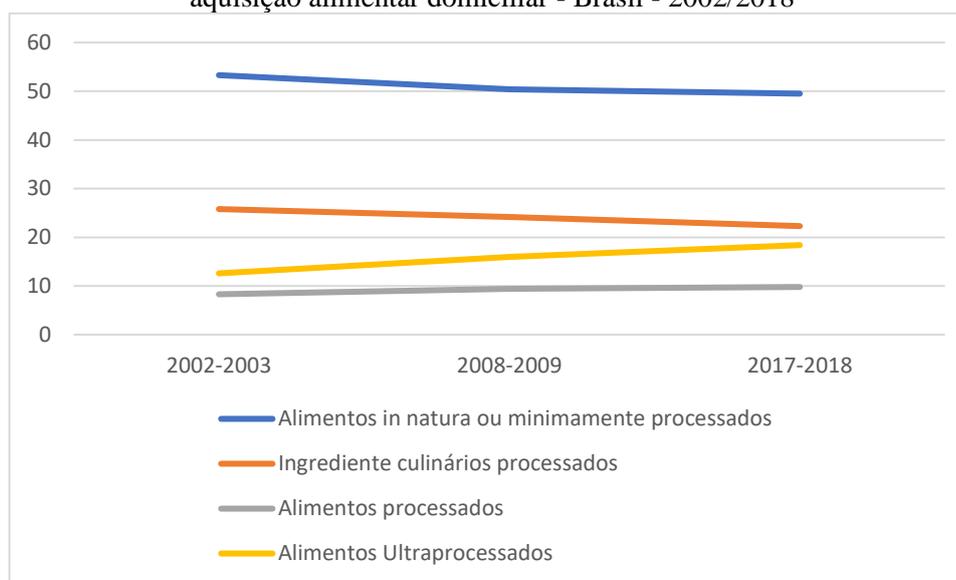
⁴⁵ FRANK *et. al.* (2024).

⁴⁶ Machado *et. al.* (2019).

substanciais em termos da composição dos pratos dos brasileiros. Houve uma sensível mudança, principalmente na diminuição de alimentos como o arroz e o feijão, que são a base da alimentação dos brasileiros.

Outro aspecto importante, apontado em Louzada *et. al* (2023) a partir da mesma pesquisa é que, entre a POF 2008-2009 e a POF 2017-2018, o aumento em relação ao consumo de ultraprocessados foi maior entre os homens – apesar das mulheres consumirem cerca de 1% a mais – do que as mulheres; um aumento mais expressivo entre os idosos do que em relação à população adulta e adolescente; entre negros, amarelos, mas principalmente indígenas, em relação à população branca; entre a população mais quinto mais pobre do que entre os outros quintos, e na região Norte e Nordeste em relação às outras regiões.

Gráfico 2- Participação relativa dos grupos de alimentos no total de calorias determinado pela aquisição alimentar domiciliar - Brasil - 2002/2018



Fonte: IBGE (2020b). Elaborado pelo autor.

Na África, os escassos dados disponíveis são alarmantes. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados tem ocorrido em uma proporção muito elevada, principalmente entre os mais jovens (REARDON, *et. al.*, 2021). Num processo em que a fome e a insegurança alimentar, face talvez mais perversa do processo de colonização e expropriação que ocorreu no continente, tem sido “resolvida” pela convergência das tendências globais de transição, que, com efeito, fizeram com que aumentasse a obesidade e outras DCNTs.

Na Ásia, Baker e Friel (2016) examinam que o aumento do consumo de ultraprocessados tem sido promovido principalmente pelas mudanças em relação ao varejo de alimentos, com o

aumento do papel dos supermercados no processo de distribuição, bem como uma maior abertura para as empresas, que capturam no continente em que tem tido o maior crescimento populacional e econômico.

Como mercadoria especial, os alimentos ultraprocessados não fazem parte somente do abrir a embalagem para comer, mas também abrir para cozinhar. Mas também, como ingrediente de receitas. Essa é uma das mudanças sensíveis, que parece menor, mas que tem mudado as estruturas dos sistemas culinários e a autonomia culinária.

No mundo da confeitaria, o uso de ingredientes como o leite condensado como ingrediente principal ou secundário marcou a realidade brasileira, talvez a maior expressão é o brigadeiro, geralmente feito com esse ingrediente, achocolatado e confeitos, todos ultraprocessados. Mas também pode ser verificado em receitas como o pudim, o bolo de tapioca, diversas coberturas, entre outros. Na cozinha quente e fria é o mesmo. O uso de caldos em tabletes, molhos para salada entre outros fazem parte da vida cotidiana dos comensais.

Silva Filho (2020) chama a atenção o processo de gourmetização⁴⁷ dos alimentos, e não seria diferente em relação aos ultraprocessados. Seu intento é partir da perspectiva da distinção social a partir da cidadania pelo consumo no sentido de capturar a ideia de que esses alimentos são de qualidade. Outro processo que vale a pena ressaltar desse trabalho é a apropriação do âmbito doméstico/ artesanal, em que esse tipo de produto usa de expressões como “caseiro”, “artesanal”, “de padaria”, no sentido de remeter dimensões sensoriais e de afetividade a esse tipo de produto.

Considerando os limites biológicos e de saúde que restringem a quantidade máxima de consumo, o capitalismo também opera promovendo a ideia de fazer dieta. Ele oferece aos consumidores uma gama de produtos como solução para os problemas que ele mesmo criou (SILVA FILHO, 2022). Como já foi debatido aqui sobre a patologização do corpo gordo entre outras questões relativas à pressão estética, a indústria de ultraprocessados uniu esse processo junto à indústria associada a cultura *fitness*, construindo uma narrativa que é materializada em produtos específicos para esse campo.

Talvez a maior revolução nesse sentido, é o uso da proteína do soro do leite. Esse tipo de proteína, vendida em pó, no formato de barras, pudins, iogurtes, pães entre outros, tem sido

⁴⁷ O termo se refere ao processo de tentar transformar produtos, serviços ou experiências comuns em algo que é percebido como mais sofisticado, e distintivo ou exclusivo, muitas vezes com um aumento de preço correspondente ao produto ou serviço.

difundida em todas as partes do mundo para “bater” os níveis ideais de proteínas diárias para os comensais.

Outros alimentos como “fontes” de carboidratos integrais, de vitaminas e minerais adicionados outros exemplos que pertencem ao campo dos considerados ultraprocessados do “bem”. Esse argumento é fortemente utilizado pela indústria e pela ciência de alimentos, como alternativas seguras e saudáveis para uma dieta variada.

Esse processo faz parte da ampla gama de respostas que o nutricionismo dá em relação aos dilemas da alimentação, baseados em soluções que partem da fortificação – adição de micronutrientes essenciais -, reformulação – redução de certos componentes dos ultraprocessados como o sal, a gordura e o açúcar – e a funcionalização – adição de componentes que seriam funcionais ao corpo humano – dos alimentos (CLAPP, SCRINIS, 2017).

É possível concluir, portanto que os ultraprocessados talvez sejam a maior tradição da cultura do consumo do ponto de vista alimentar, como um patrimônio cujo o capital se empenha em preservar e ampliar, nas suas mais diversas formas. Como um rito que faz parte dos momentos do cotidiano e das festividades, dentro e fora do lar. Patrimônio material e imaterial, em que não se sabe como reproduzir do ponto de vista das técnicas culinárias, mas é ensinado como abrir a embalagem e a descartá-la.

4.2 O GUIA ALIMENTAR DO CAPITAL

A manifestação de cientistas associados aos interesses do capital, principalmente da indústria de alimentos e do agronegócio, no que tange os Guias Alimentares, podem ser realizados tanto dentro quanto fora de sua formulação, no sentido de tentar irromper avanços que possam incidir em uma melhoria real da alimentação. No caso estadunidense, o nível de conflito de interesses e a forma em que está submetido à lógica do nutricionismo. Mas não param por aí, pode ser exemplificado a partir de dois processos fortemente utilizados no Brasil.

Primeiro, o da tentativa de desqualificação científica com os ataques à classificação NOVA de alimentos, tanto em âmbito nacional como internacionalmente. Seja pelos capatazes da indústria de alimentos e da indústria farmacêutica, ou ainda pelos do agronegócio, é importante ressaltar e denunciar seus intentos em relação a esse processo.

Em 2020, em meio a pandemia, no Governo Bolsonaro – que, vale ressaltar, extinguiu o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), sendo restituído no Governo Lula em 2023 - foi tramitado no Ministério de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) uma Nota Técnica – nº42/2020 – destinada ao Ministério da Saúde (MS) solicitando a revisão técnica do Guia Alimentar Para a população brasileira (MAPA, 2020)

Essa nota considera a classificação NOVA como pseudociência, no sentido de confundir o consumidor e atentar a autonomia de escolher alimentar dos indivíduos. Sugerem ainda que a “regra de ouro” do Guia Alimentar, ao invés de dar preferência aos alimentos *in natura* ou minimamente processados, deveria ser “harmonize uma combinação diversificada de porções moderadas de cada alimento escolhido para atender as necessidades nutricionais, manter o peso corporal recomendado e os indicadores de saúde adequados” (p.03).

Ousaram ainda dizer que seria crucial a participação de outros profissionais, como os Engenheiros de Alimentos, na revisão completa do Guia. Que, além da ciência médica e da nutrição, a ciência dos alimentos desempenha um papel fundamental nesse contexto. Recomendaram que a imediata retirada das menções à classificação NOVA no Guia Alimentar brasileiro, bem como a correção das referências equivocadas, preconceituosas e pseudocientíficas sobre os produtos de origem animal, a fim de melhorar sua classificação em relação aos guias alimentares de outros países, visto que seria um dos piores do mundo.

A nota técnica publicada foi fortemente rechaçada pelo campo científico em torno da nutrição em saúde pública, por movimentos sociais e entidades associadas a luta por SAN e o DHA. Diversas notas e mobilizações nas redes sociais foram realizadas e a proposição não foi levada adiante pela MAPA.

O Manifesto intitulado “Guia Alimentar para a População Brasileira: em defesa do Direito à Alimentação Adequada e Saudável e do Direito à informação”, da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável – coalizão que reúne entidades, movimentos sociais, grupos de pesquisa e pessoas físicas – contou mais de 47.000 assinaturas de pessoas físicas e mais de 350 assinaturas de organizações⁴⁸. Esse manifesto mobilizou amplos setores da sociedade, expressando a legitimidade do GAPB como promotor de saúde e orientador de políticas públicas, a partir da associação da articulação de diversos saberes científicos, e que o interesse

⁴⁸ Até dia 12 de março de 2024.

de poucos, em relação a proposição do MAPA, não pode subordinar o direito à uma vida saudável e justa (ALIANÇA, 2024).

Intitulada “Manifestação do Nupens/USP sobre a Nota Técnica nº 42/2020 do Ministério da Agricultura com descabidos ataques ao Guia Alimentar para a População Brasileira”, a nota oficial do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS), que foi pioneiro e criou a classificação NOVA de alimentos e esteve à frente da sua incorporação do GAPB e em diversos Guias, relatórios e pesquisas científicas no mundo, criticou fortemente a Nota e a inconsistência e fragilidade de seus argumentos desse ataque, desrespeitando o GAPB e à saúde e SAN da população Brasileira (NUPENS, 2024a).

Intitulada “Manifestação do Nupens/USP sobre a Nota Técnica nº 42/2020 do Ministério da Agricultura com descabidos ataques ao Guia Alimentar para a População Brasileira”, a nota oficial do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS), que foi pioneiro e criou a classificação NOVA de alimentos e esteve à frente da sua incorporação do GAPB e em diversos Guias, relatórios e pesquisas científicas no mundo, criticou fortemente a Nota e a inconsistência e fragilidade de seus argumentos desse ataque, desrespeitando o GAPB e à saúde e SAN da população Brasileira (NUPENS, 2024a).

Em uma carta endereçada a então ministra Tereza Cristina, um grupo de 33 cientistas da América do Norte, América do Sul, Europa, África e Oceania, de diversas universidades, reiteraram a defesa do Guia Alimentar e da Classificação NOVA de alimentos, sua utilização não somente no Brasil, mas em políticas sociais em países como França, Chile, México, Uruguai e Israel (NUPENS, 2024b).

A avaliação dessa nota técnica e aqueles que aceitam que o GAPB é um dos piores do mundo estão baseados em artigos como o de Springmann *et. al.* (2020). O estudo desenvolvido pelos autores teve como objetivo examinar os impactos na saúde e no meio ambiente decorrentes da adoção de diretrizes alimentares baseadas em alimentos em âmbito nacional, e compará-los com os objetivos globais de saúde e meio ambiente. Para isso, os autores compararam os GABAs de 85 países a partir de uma modelagem cujo método é baseado na codificação graduada, para a extração de recomendações quantitativas dos GABAs. Nesse sentido, seria mais que óbvio que, em uma avaliação quantitativa, GABAs como o brasileiro e o canadense, ficariam com pontuações baixas.

Isso não significa e nem desqualifica esses guias alimentares, ao contrário, demonstra a fragilidade que os métodos quantitativos têm de conseguir transpor a perspectiva do nutricionismo. Usando um peso para suas diferentes medidas, for seguida a régua do estudo, deve-se considerar o GAE como um dos melhores do mundo, e como já foi visto, não é a minha avaliação.

Mas, mesmos os autores desse trabalho, acusaram de terem seus dados usurpados pelos críticos do GAPB. Como bem denuncia Monteiro e Jaime (2020), durante o ano de 2020, houve o vazamento de que representantes da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos (ABIA) se encontraram com a Ministra da Agricultura para solicitar alterações no Guia Alimentar. Após um vazamento de informações, a ABIA divulgou um documento apoiando uma Nota Técnica do MAPA, citando o trabalho Springmann *et. al.* (2020), como fundamento do GAPB ser um dos piores do mundo, e foram fortemente refutados pelos autores, acusando a associação de distorcer seus resultados de pesquisa. Os autores ainda enfatizaram que as diretrizes alimentares devem ser baseadas em evidências científicas sólidas, não em interesses da indústria alimentícia.

A construção de métodos comparativos para Guias Alimentares deve ter como primazia a justeza entre os pesos e medidas a serem utilizadas. Uma abordagem com o objetivo bem aproximado do de Springmann *et.al* (2020) no que tange o desenvolvimento de ferramentas para a avaliação de GABAs so ponto de vista da sustentabilidade, tem resultados bem diferentes. As autoras Ahmed, Downs e Fanzo (2019) avaliam e comparam a sustentabilidade em GABAs a partir de quatro dimensões-chave – ambiental, econômica, saúde humana e sociocultural e política – a partir de 32 subdimensões, sendo oito em cada dimensão-chave, avaliando 12 países de alta e média-alta renda, entre eles, o Brasil.

A partir de códigos de identificação de cada subdimensão nos GABAs estudados, foi possível pontuar em relação as quatro dimensões. Partindo de um processo de compreender a diversidade dos GABAs e que existem diferentes métodos quantitativos e qualitativos embutidos em cada um deles, esse tipo de abordagem nos parece mais adequada para o uso de comparações com a finalidade de ranquear algo em termos de GABAs, saúde e sustentabilidade, transpondo a lógica nutricionista e compreendendo a processo interdisciplinar na construção de GABAs; no caso do Brasil, o GAPB teve a maior pontuação em termos de sustentabilidade (74%).

O segundo, em que o primeiro decorre dele, são as críticas da comunidade científica na tentativa de deslegitimação da NOVA, processo que baseou a construção dessa Nota Técnica do MAPA, as críticas da ABIA e de seus seguidores. Esse processo está inserido dentro do amplo leque de atuação do capital associado à alimentação tem de determinar aquilo que se come, e utilizar da ciência com mecanismo impulsionador, seja relativizando a relação do impacto da produção, abastecimento e consumo de ultraprocessados, seja no intento de ter benefícios do Estado e/ou que seja permitida esse empreendimento.

A maior crítica em relação à classificação NOVA de alimentos estaria nas orientações em evitar alimentos altamente processados. Os ultraprocessados, como do ponto de vista da saúde, mas também do ponto de vista ambiental, econômico, político, cultural e social, têm efeitos deletérios na sociedade humana. A autonomia culinária do capital está associada à autonomia do consumo indiferenciado, desde que este dê mais lucro.

Em trabalhos como Petrus et al. (2020) e Petrus et al. (2021) ou em Forde (2023), e amplamente apoiadas pela indústria de alimentos, a centralidade crítica reside na alegação de que o nível de processamento na classificação é subjetiva e ideológica, não levando em consideração o olhar da engenharia e ciências dos alimentos. O termo ultraprocessados teria um caráter negativo, mesmo considerando que parte dos alimentos ultraprocessados seriam saudáveis e de fácil acesso à população, o que poderia resultar na remoção de fontes acessíveis de nutrientes.

Valendo de conceitos que surgiram para criticar grande parte da ciência realizada por esse grupo, como o de terrorismo nutricional, para tentar emplacar a necessidade desses alimentos dentre os consumidos pela população. Nesse sentido, propõe que esses alimentos façam parte de uma alimentação saudável, variada e acessível para a população.

No livro “Uma Verdade Indigesta: como a indústria de alimentícia manipula a ciência do que comemos” Nestle (2019) destaca a manipulação da ciência feita pela indústria para justificar o seu empreendimento. Nesse sentido, a autora aborda diversos casos de como isso ocorre, principalmente a partir do financiamento e delimitação metodológica e dos objetivos daquilo que é financiado. Essa verdade indigesta é o processo de interesse entre os interesses comerciais das grandes corporações de alimentos e a saúde pública, onde tende muitas das vezes sobrepor e comprometer o DHA.

Outra tática usada pela indústria, é o papel que estes desempenham na construção das políticas públicas. Mariath e Martins (2020) destacam que entre os grupos de interesse- que são os grupos que influenciam o poder público na tomada de decisão -, que no Brasil atuam principalmente através de associações- como a ABIA – empenham diversas estratégias, como o *lobby*, para colocar seus interesses como privados como interesses coletivos, em prol do desenvolvimento, tendo um impacto direto em relação à governança pública e a democracia.

Gomes (2015) reforça esse entendimento na medida em que, mesmo com a expansão da literatura e da documentação em relação ao conflito de interesses no âmbito da alimentação e nutrição, e dos desafios em relação a construção de ambientes alimentares mais saudáveis, é ostensivo o empenho desses grupos de interesse no intento às políticas públicas.

Portanto, qual seria o Guia Alimentar do Capital?

Minha ideia não é propor um conceito sobre esse tema, mas sim revelar que o Guia Alimentar do Capital seria a perspectiva de incidir, seja através da economia, da política ou da ciência, em transpor qualquer barreira que limite o processo de acumulação do capital. Usando os diversos meios dentro e fora do Estado, a verdade indigesta sobre esses Guias é que na queda de braço entre os interesses do capital e a capacidade que atualmente tem se realizado em torno das organizações populares e dos movimentos sociais como grupos de interesse em relação à atuação do Estado, as necessidades do capital têm vencido.

CONCLUSÃO

A tese aqui apresentada realizou um percurso relativamente inusitado em termos da forma em que tem sido debatido os Guias Alimentares Baseados em Alimentos. As aproximações com a categoria Necessidades Humanas Básicas, como requisito necessário para a sociabilidade e reprodução humana de forma a realizar, a partir da autonomia de agência e da saúde física, que dotam os seres humanos de autonomia crítica, nos revelou o que deveria ser a comida que se come.

No entanto, as Necessidades do Capital revelam a comida que realmente se tem comido. Tanto do ponto de vista material quanto do ponto de vista do imaginário, há um distanciamento em relação ao sistema alimentar e as NHB. Um sistema alimentar cujo objetivo não é realizar as necessidades, nem mesmo que nos termos que elaboramos aqui, no sentido de não ser capaz de minimamente solucionar problemas estruturais da sociedade como a fome, não seria diferente seu sucesso, do ponto de vista do capital.

Não foi por acaso que foi adjetivada a palavra mercadoria à comida. Como mercadoria, a estrutura que se constitui, principalmente no atual estágio do desenvolvimento capitalista, de comida, dilacera a realização do Direito Humano a Alimentação Adequada. Um sistema onde se move religiosamente pelo dinheiro, que do ponto de vista alimentar resultou em transformações em termos da comida e dos sistemas culinários, de maneira a não reconhecermos o que a comida representa no processo de sociabilidade e na reprodução humana.

Essa crítica não tem como solução uma volta ao passado, no sentido de reproduzir um ideário bucólico onde se come a comida de vó, da roça ou qualquer outro adjetivo que podemos embutir. Seria uma saída muito fácil no discurso e impossível, na prática, visto que não é a mesma sociedade de outrora. E foi exatamente por isso que o objeto são os Guias Alimentares, para a realização desse debate.

Os Guias Alimentares, enquanto instrumento científico e político para a construção de políticas sociais, podem ter o potencial de dotar aquele que tem o dever de realizar o direito precípua à alimentação, deve ser colocado em pauta, em meio às agendas do ponto de vista da luta pelos direitos sociais. Não tem se falado sobre os Guias Alimentares, se não em momentos como o ocorrido em 2020 no Brasil.

Seu desenvolvimento histórico tem relação com importantes avanços científicos na área da nutrição. Seja a partir da nutrição em Saúde Pública, ou ainda, imersa no campo do nutricionismo, representou mudanças reais a partir de suas intervenções, mitigando doenças, melhorando o consumo de certos macronutrientes e micronutrientes. Seu desenvolvimento é desigual no mundo. A maioria dos países africanos e asiáticos não possui guias alimentares. Também, são heterogêneos em termos de concepção metodológica e da forma em que se apresentam as suas recomendações.

Olhar mais de perto essa diversidade a partir de seis experiências, do Brasil, Chile, Estados Unidos, Canadá, Portugal e Espanha, tornou-se possível compreender essa diversidade e os principais avanços em termos de metodologia, como a classificação NOVA de alimentos.

Para mim, a classificação NOVA foi a maior mudança em termos de guias alimentares no século XXI. Os ultraprocessados são corretamente identificados, como aquilo que não é comida. Pode ser comestível, mas comida não é. Para mim, essa é sua maior riqueza, a forma em que é possível determinar o que é comida ou não na atualidade. É por isso que essa classificação tem uma forte adesão no campo mais à esquerda, enquanto é fortemente rechaçada no campo da direita e pela indústria, pois identifica um inimigo até então oculto em nossas prateleiras.

A classificação NOVA, e, por extensão, os Guias Alimentares que aderem a ele, principalmente nas experiências do Brasil e Chile, poderiam ter a faculdade e alguma forma modificar o sistema alimentar, no sentido de uma recomposição da estrutura que em que baseia suas orientações. Essas orientações que colocam em cheque o neoliberalismo e a forma atual de comer. Isso tem suas consequências.

Mesmo que tenham potencial para fazer parte do rol que satisfaça as NHB, as necessidades do capital tem força e extensão, bem como poder político e econômico para suprimir a maior parte dos possíveis avanços que poderíamos ter. Pois suas orientações esbarram na raiz das necessidades do capital, o lucro. Nesse sentido, acredito que nossa hipótese é verdadeira.

Através de uma cacofonia alimentar cada vez mais difundida e de orientações por vezes confusas, emerge a tentativa de estabelecer um Guia Alimentar do capital, cujo principal mote é incitar incessantemente o consumo. Paralelamente, observamos iniciativas políticas, muitas vezes respaldadas por intervenções governamentais, que flexibilizam normas e conceitos em

detrimento das recomendações dos Guias Alimentares. Essas medidas são tomadas visando atender aos interesses da indústria alimentícia e às demandas do capital em detrimento da saúde pública e do bem-estar geral.

Nesse sentido, a riqueza da categoria autonomia culinária, como requerimento cuja privação incorre em sérios prejuízos às NHB, assim como aos sistemas culinários, tende a ser desfeito em favor das necessidades do capital. Nessa queda de braço, eles têm ganhado. Com efeitos deletérios a toda a humanidade e ao planeta.

O intuito com a tese foi mais a identificação do problema, do que a proposição de uma solução. Tivemos importantes avanços por intermédio de medidas regulatórias e outras ações do Estado nos últimos anos, como mudanças em termos de rotulagens, alimentação escolar, entre outros. Mas somente avançaremos, se caminharmos em termos de organização da classe trabalhadora, de sorte a elevar novamente a comida ao patamar de coisa séria.

REFERÊNCIAS

AESAN. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. **Revista del Comité Científico de la AESAN** n.31, p.41-75, 2020.

AESAN. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española. **Revista del Comité Científico de la AESAN** n.36, p.11-70, 2022a.

AESAN. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. **Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española: come sano, muévete y cuida tu planeta.** Madrid, 2022b.

AHMED, Selena; DOWNS, Shauna; FANZO, Jessica. Advancing an integrative framework to evaluate sustainability in national dietary guidelines. **Frontiers in Sustainable Food Systems**, v. 3, p. 76, 2019.

ALBRITTON, Robert. **Let them eat junk: how capitalism creates hunger and obesity.** PlutoPress, 2009.

ALIANÇA. Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável. **Guia Alimentar para a População Brasileira Em defesa do Direito à Alimentação Adequada e Saudável e do Direito à informação.** Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.org.br/manifesto-guia-alimentar/>. Acesso em: 12 mar. 2024.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 14, de 28 de março de 2014.** Dispõe sobre matérias estranhas macroscópicas e microscópicas em alimentos e bebidas, seus limites de tolerância e dá outras providências. Brasília, 2014.

BAKER, Phillip; FRIEL, Sharon. Food systems transformations, ultra-processed food markets and the nutrition transition in Asia. *Globalization and health*, v. 12, p. 1-15, 2016.

BAKER, Phillip et al. Ultra-processed foods and the nutrition transition: Global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. **Obesity Reviews**, v. 21, n. 12, p. e13126, 2020.

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio; COLARES, Lucilélia Granhen Tavares; SOARES, Eliane de Abreu. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. **Revista de Nutrição**, Campinas , v. 21, n. 4, p. 455-467, Aug. 2008.

BEHRING, Elaine Rosseti; BOSCHETTI, Ivanete. **Política social: fundamentos e história.**São Paulo: Cortez Editora, 2011.

BEHRING, Elaine Rosseti. **Fundo público, valor e política social.** Cortez Editora, 2022.

BENJAMIN, Walter. **O capitalismo como religião.** Boitempo Editorial, 2015.

BOOG, Maria Cristina Faber. **Educação nutricional em serviços públicos de saúde: busca de espaço para ação efetiva.** São Paulo: Departamento de Prática de Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (Tese de doutorado). 1996.

BOOG, Maria Cristina Faber. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Rev. nutr. PUCCAMP**, p. 5-19, 1997.

BORTOLINI, Gisele Ane; *et. al.* Guias alimentares: Estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 43, 2019.

BOURDIEU, Pierre. A distinção: crítica social do julgamento. **São Paulo: Edusp**, 2007.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 399, de 30 de abril de 1938.** Aprova o regulamento para execução da Lei n. 185, de 14 de janeiro de 1936, que institui as Comissões de Salário Mínimo. Brasília, DF: 1938.

BRASIL. **Lei Complementar nº 87, de 13 de setembro de 1996.** Dispõe sobre o imposto dos Estados e do Distrito Federal sobre operações relativas à circulação de mercadorias e sobre prestações de serviços de transporte interestadual e intermunicipal e de comunicação, e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 1996.

BRASIL. **Lei nº 14.628, de 20 de julho de 2023.** Institui o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e o Programa Cozinha Solidária; altera as Leis nºs 12.512, de 14 de outubro de 2011, e 14.133, de 1º de abril de 2021 (Lei de Licitações e Contratos Administrativos); e revoga dispositivos das Leis nºs 11.718, de 20 de junho de 2008, 11.775, de 17 de setembro de 2008, 12.512, de 14 de outubro de 2011, e 14.284, de 29 de dezembro de 2021. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2023.

BRASIL. **Decreto nº 11.937, de 5 de março de 2024.** Regulamenta o Programa Cozinha Solidária. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2024a.

BRASIL. **Decreto nº 11.936, de 5 de março de 2024.** Dispõe sobre a composição da cesta básica de alimentos no âmbito da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Abastecimento Alimentar. Brasília, DF, 2024b.

CALIXTO ANDRADE, Giovanna et al. Consumption of ultra-processed food and its association with sociodemographic characteristics and diet quality in a representative sample of French adults. **Nutrients**, v. 13, n. 2, p. 682, 2021.

CAMPELLO, Tereza. É necessário enfrentar e é possível superar a fome de novo. In. KUNSCH, Margarida Maria Krohling; MACHADO, Maria Aparecida de Andrade Moreira. **Políticas Públicas de Combate à Fome.** São Paulo: PRCEU, 2021

CANNON, Geoffrey. The rise and fall of dietetics and of nutrition science, 4000 BCE–2000 CE. **Public Health Nutrition**, v. 8, n. 6a, p. 701-705, 2005.

CARLOS, Ana Fani Alessandri. **O lugar no/do mundo.** São Paulo: Hucitec, 1996.

CARNEIRO, Henrique Soares. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: questões & debates**, v. 42, n. 1, 2005.

CEDIEL, Gustavo et al. Ultra-processed foods drive to unhealthy diets: evidence from Chile. **Public health nutrition**, v. 24, n. 7, p. 1698-1707, 2021.

CEDIEL, Gustavo et al. The increasing trend in the consumption of ultra-processed food products is associated with a diet related to chronic diseases in Colombia—Evidence from national nutrition surveys 2005 and 2015. **PLOS Global Public Health**, v. 4, n. 1, p. e0001993, 2024.

CLAPP, Jennifer; SCRINIS, Gyorgy. Big food, nutritionism, and corporate power. **Globalizations** v.14, n.4, p.578-595, 2017.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro:Editora Fiocruz, 1ª reimpressão, 2015.

CZERESNIA, Dina; DE FREITAS, Carlos Machado (Ed.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Editora FIOCRUZ, 2009.

DAI, Zhaoli; *et. al.* Comparison of methodological quality between the 2007 and 2019 Canadian dietary guidelines. **Public Health Nutrition**, p. 1-7, 2020.

DAVIS, Carole A.; BRITTEN, Patricia; MYERS, Esther F. Past, present, and future of the Food Guide Pyramid. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 101, n. 8, p. 881, 2001.

DE CASTRO, Josué. Geopolítica del hambre: ensayo sobre los problemas de la alimentación e la población del mundo.. Buenos Aires: UNLa, 2019.

DE JESUS, Carolina Maria de. Quarto de despejo: diário de uma favelada. São Paulo: Francisco Alves. Edição Popular, 1963.

DE MIRANDA, Renata Costa et al. Consumption of ultra-processed foods and non-communicable disease-related nutrient profile in Portuguese adults and elderly (2015–2016): the UPPER project. **British Journal of Nutrition**, v. 125, n. 10, p. 1177-1187, 2021.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. **Roda da Alimentação Mediterrânica**. 2016.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. **Roda dos Alimentos**. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>. Acesso em: 20 mai. 2023.

DNE. Departamento Nacional de Educação. **Guia de Alimentação**. Rio de Janeiro, 1960.

DÓRIA, Carlos Alberto. **Estrelas no céu da boca**: escritos sobre a culinária e a gastronomia. São Paulo: Editora SENAC, 2006.

DÓRIA, Carlos Alberto. **A culinária materialista**: construção racional do alimento e do prazer gastronômico. São Paulo: Editora SENAC, 2009.

DOYAL, Len.; GOUGH, Ian. **A theory of human need**. London: London Macmillan, 1991.

FERNANDEZ, Melissa Anne; *et.al.* Food Literacy: four initiatives in Canada. **Food Studies: An Interdisciplinary Journal**, v.10, n. 1, p. 43-60, 2020.

FISCHLER, Claude. **El (h)omnívoro**: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 1995.

FONTENELLE, Isleide Arruda. **O nome da marca**: McDonald's, fetichismo e cultura descartável. São Paulo, Boitempo Editorial, 2002.

FONTENELLE, Isleide Arruda. O fetiche do eu autônomo: consumo responsável, excesso e redenção como mercadoria. **Psicologia & sociedade**, v. 22, n. 2, p. 215-224, 2010.

FONTENELLE, Isleide Arruda. **Cultura do consumo**: fundamentos e formas contemporâneas. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2017.

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. **Pensa um Momento, Poupa um Alimento!**. Lisboa, 2021.

FAO, WHO. Food and Agriculture Organization of the United Nations; World Health Organization. **World Declaration and Plan of Action for Nutrition**. Roma, 1992.

FAO, WHO. Food and Agriculture Organization of the United Nations; World Health Organization. **Preparation and use of Food-based Dietary Guidelines**: Report of a Joint FAO/WHO Consultation. Geneva: WHO and FAO; 1998.

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. **Platos, pirámides y planeta**: Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación. Roma, 2018.

FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO. **The State of Food Security and Nutrition in the World 2021**: transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. Rome, 2023.

FINE, Ben. **The world of consumption**: the material and cultural revisited. Londres e Nova York: Editora Routledge, 2002.

FINE, Ben. Neoliberalismo, financeirização e capitalismo contemporâneo. **Revista Rosa**, n. 01, v. 03, 2021.

FINE, Ben.; BAYLISS, Kate. **A Guide to the Systems of Provision Approach: Who Gets What, How and Why**. Londres: Palgrave Macmillan, 2021.

FONTENELLE, Isleide Arruda. O fetiche do eu autônomo: consumo responsável, excesso e redenção como mercadoria. **Psicologia & sociedade**, v. 22, p. 215-224, 2010.

FONTENELLE, Isleide Arruda. **Cultura do consumo**: fundamentos e formas contemporâneas. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2017.

FORDE, Ciarán G. Beyond ultra-processed: considering the future role of food processing in human health. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 82, n. 3, p. 406-418, 2023.

FRANK, Tamryn et al. Dietary intake of low-income adults in South Africa: ultra-processed food consumption a cause for concern. **Public Health Nutrition**, v. 27, n. 1, p. e41, 2024.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n.4, p.483-492, 2003.

GOMES, Fabio da Silva. Conflitos de interesse em alimentação e nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 2039-2046, 2015.

GOMES, Magno Federici; SAMPAIO, José Adércio Leite. Biopirataria e conhecimentos tradicionais: as faces do biocolonialismo e sua regulação. **Veredas do Direito: Direito Ambiental e Desenvolvimento Sustentável**, v. 16, n. 34, p. 91-121, 2019.

GOMES JÚNIOR, Newton N. Aspectos da insegurança alimentar no Brasil de hoje: notas para discussão. **Argumentum**, v. 6, n. 2, p. 247-258, 2014.

GOMES JÚNIOR, Newton N. **Segurança Alimentar e Nutricional e Necessidades Humanas**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2015.

GOMES JÚNIOR, Newton N.; PEREIRA, Potyara A.P. Necessidades do capital versus necessidades humanas no capitalismo contemporâneo: uma competição desigual. **Argumentum**, v. 5, n. 1, p. 50-65, 2013.

GOUGH, Ian. Universal basic services: A theoretical and moral framework. **The Political Quarterly**, v. 90, n. 3, p. 534-542, 2019.

HEALT CANADA. **Canada's Dietary Guidelines: for Health Professionals and Policy Makers**, 2019a.

HEALT CANADA. **History of Canada's food guides: from 1942 to 2007**, 2019b.

HECK, Marina de Camargo. Comer como atividade de lazer. **Revista Estudos Históricos**, v.1, n. 33, p. 136-146, 2004.

HERFORTH, Anna; *et. al.* A global review of food-based dietary guidelines. **Advances in Nutrition**, v. 10, n. 4, p. 590-605, 2019.

HOLT-GIMÉNEZ, Eric. **A Foodie's Guide to Capitalism**. Nova York: New York University Press, 2017.

HOMMA, Alfredo K. O. Biopirataria na Amazônia: como reduzir os riscos. **Amazônia: Ciência & Desenvolvimento**, v. 1, nº 1, p. 47-60, 2005.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Brasília: IBGE, 2020a.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil** Brasília: IBGE, 2020b.

INTA. Instituto de Nutrição e Tecnologia de Alimentos . **Licitación ID 757-22-LE21 de "Estudio Orientado a la Actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la Población Chilena"** Marco de Desarrollo Conceptual Informe 1. Santiago, 2022.

IPC. Intergrated Food Security Classification. **Special Brief**. Disponível em: <https://www.ipcinfo.org/ipcinfo-website/alerts-archive/issue-97/en/>. Acesso em: 19 mar. 2024.

JUUL, Filippa et al. Ultra-processed food consumption among US adults from 2001 to 2018. **The American journal of clinical nutrition**, v. 115, n. 1, p. 211-221, 2022.

KÉBÉ, Saliou Diombo et al. Assessment of ultra processed foods consumption in Senegal: validation of the Nova-UPF screener. **Archives of Public Health**, v. 82, n. 1, p. 4, 2024.

KOIWAI, Kaori et al. Consumption of ultra-processed foods decreases the quality of the overall diet of middle-aged Japanese adults. **Public health nutrition**, v. 22, n. 16, p. 2999-3008, 2019.

LANE, Melissa M. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **bmj**, v. 384, 2024.

LEE, Martyn. **Consumer culture reborn: the cultural politics of consumption**. Nova York: Editora Routledge, 1993.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 12, 2023.

MACÊDO, Mirian de Aguiar. Necessidades humanas e mínimos sociais: uma reflexão crítica. **O Social em questão**, v. 3, n. 4, p. 7-23, 1999.

MACHADO, Priscila P. et al. Ultra-processed foods and recommended intake levels of nutrients linked to non-communicable diseases in Australia: evidence from a nationally representative cross-sectional study. **BMJ Open**. 2019; 9 (8): e029544.

MAGDOFF, Fred. Food as a commodity. **Monthly Review**, v. 63, n. 8, p. 15-22, 2012.

MARIATH, Aline Brandão; MARTINS, Ana Paula Bortoletto. Atuação da indústria de produtos ultraprocessados como um grupo de interesse. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 107, 2020.

MARINI, Ruy Mauro. Dialética da dependência, 1973. In: TRASPADINI, R.; STÉDILE, J. P. **Ruy Mauro Marini: vida e obra**. São Paulo: Editora Expressão Popular, 2011. p. 131-172.

MARRÓN-PONCE, Joaquín A. et al. Associations between consumption of ultra-processed foods and intake of nutrients related to chronic non-communicable diseases in Mexico. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 119, n. 11, p. 1852-1865, 2019.

MARX, Karl. **O Capital: Crítica da economia política**. Livro I: O processo de produção do capital. São Paulo: Editora Boitempo, 2013.

MARTÍNEZ, Martha Betzaida Altamirano *et al.* A review of graphical representations used in the dietary guidelines of selected countries in the Americas, Europe and Asia. **Nutricion Hospitalaria**, v. 32, n. 3, p. 986-996, 2015.

MIALON, Méliissa et al. Conflicts of interest for members of the US 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee. **Public Health Nutrition**, p. 1-28, 2022.

MAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Departamento de Análise Econômica e Políticas Públicas. **Nota Técnica nº 25/2020/DAEP/SPA/MAPA**. Processo nº 21000.090207/2019-56. Brasília, DF, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 1. ed., 2006a.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: versão de bolso**. Brasília: Minsitério da Saúde, 1. ed., 2006b.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Minsitério da Saúde, 2. ed., 2014.

MINISTERIO DE SALUD; Subsecretaría de Salud Pública. **Ley 20606**. Sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad. Santiago: Ministerio de Salud, 2021.

MINISTÉRIO DE SALUD. **Aprueba norma nº 203 Técnica sobre las Guías Alimentarias para Chile**. Exenta nº 1810. Santiago, 2022.

MONTEIRO, Carlos Augusto. *et. al.* Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity Reviews**, v. 14, p. 21-28, 2013.

MONTEIRO, Carlos Augusto. *et al.* NOVA. The star shines bright. **World Nutrition**, v. 7, n. 1-3, p.28-38, 2016.

MONTEIRO, Carlos Augusto; *et. al.* The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutrition**, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2018.

MONTEIRO, Carlos Augusto; *et. al.* **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system**. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2019a.

MONTEIRO, Carlos Augusto; *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019b.

MONTEIRO, Carlos Augusto; JAIME, Patrícia Constante. Brazilian Food Guide attacked. Now, overwhelming support for the Guide in Brazil and worldwide. **World Nutrition**, v. 11, n. 4, p. 94-99, 2020.

MOSBY, Ian. Administering colonial science: Nutrition research and human biomedical experimentation in Aboriginal communities and residential schools, 1942–1952. **Histoire sociale/Social history**, v. 46, n. 1, p. 145-172, 2013.

MURCOTT, Anne. **Introducing the sociology of food and eating**. Bloomsbury Publishing, 2019.

MYPLATE. Disponível em < <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>> Acesso em 02 jan 2024.

NESTLE, Marion. **Food politics: How the food industry influences nutrition and health**. University of California Press, 2007.

NETTO, José Paulo. **Introdução ao estudo do método de Marx**. São Paulo: Expressão Popular, 2011.

NUPENS. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. **Manifestação do Nupens/USP sobre a Nota Técnica nº 42/2020 do Ministério da Agricultura com descabidos ataques ao Guia Alimentar para a População Brasileira**. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/nota-oficial/>. Acesso em: 12 mar. 2024a.

NUPENS. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. **Mais de 30 cientistas estrangeiros enviam ao Mapa carta em defesa do Guia Alimentar**. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/mais-de-30-cientistas-estrangeiros-enviam-ao-mapa-carta-em-defesa-do-guia-alimentar/>. Acesso em: 12 mar. 2024b.

OPAS, OMS. Organização Pan-Americana de Saúde; Organização Mundial da Saúde. **Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas**. Washington: OPAS, 2015.

OPAS, OMS. Organização Pan-Americana de Saúde; Organização Mundial da Saúde. **Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones**. Washington: OPAS, 2019.

OTERO, Gerardo. **The neoliberal diet: healthy profits, unhealthy people**. Austin: University of Texas Press, 2018.

PADRÃO, Susana Moreira. **Uma leitura marxista da questão alimentar no Brasil: o guia alimentar para a população brasileira em questão**. Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Serviço Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (Tese de Doutorado). 2014.

PADRÃO, Susana Moreira; AGUIAR, Odaleia Barbosa; BARÃO, Gilcilene de Oliveira Damasceno. Educação Alimentar e Nutricional: a defesa de uma perspectiva contra hegemônica e histórico-crítica para educação. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 3, p. 665-682, 2017.

PADRÃO, Susana Moreira; AGUIAR, Odaleia Barbosa. Restaurante popular: a política social em questão. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 28, p. e280319, 2018.

PELLERANO, Joana. Anomia e gastro-anomia: a comida industrializada e seu impacto nas escolhas alimentares contemporâneas. **Ponto-e-Vírgula: Revista de Ciências Sociais**, n. 15, p. 90-106 2014.

PEREIRA, Potyara A. P. **Necessidades Humanas: subsídios à crítica dos mínimos sociais**. São Paulo: Editora Cortez, 6ª edição, 2011.

PETRUS, Rodrigo Rodrigues et al. El sistema de clasificación NOVA desde la perspectiva de la ingeniería y la ciencia de los alimentos: análisis de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña. **Boletín científico ALCCTA**, n.07, p.3-13, 2020.

PETRUS, Rodrigo Rodrigues et al. The NOVA classification system: a critical perspective in food science. **Trends in Food Science & Technology**, v. 116, p. 603-608, 2021.

POLLAN, Michael. **Em defesa da comida: um manifesto**. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca, 2008.

POLSKY, Jane Y.; MOUBARAC, Jean-Claude; GARRIGUET, Didier. Consumption of ultra-processed foods in Canada. **Health reports**, v. 31, n. 11, p. 3-15, 2020.

POPKIN, B. M.; CORVALAN, C.; GRUMMER-STRAWN, L. M. Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. **The Lancet**, v. 395, n. 10217, p. 65-74, 2020.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da Alimentação**. Florianópolis: Editora UFSC, 2004.

RAUBER, Fernanda et al. Ultra-processed foods and excessive free sugar intake in the UK: a nationally representative cross-sectional study. **BMJ open**, v. 9, n. 10, p. e027546, 2019.

REARDON, Thomas et al. The processed food revolution in African food systems and the double burden of malnutrition. **Global food security**, v. 28, p. 100466, 2021.

RIDGWAY, Ella et al. Historical developments and paradigm shifts in public health nutrition science, guidance and policy actions: a narrative review. **Nutrients**, v. 11, n. 3, p. 531, 2019.

RODRIGUES, Sara Simões Pereira et al. The Portuguese mediterranean diet wheel: Development considerations. **British Journal of Nutrition**, v. 128, n. 7, p. 1315-1321, 2022.

ROMERO FERREIRO, Carmen et al. Geographical and temporal variability of ultra-processed food consumption in the Spanish population: findings from the DRECE study. **Nutrients**, v. 14, n. 15, p. 3223, 2022.

SAAD FILHO, Alfredo. Social policy for neoliberalism: the Bolsa Família programme in Brazil. **Development and Change**, v. 46, n. 6, p. 1227-1252, 2015.

SALECL, Renata. **Sobre a felicidade**: ansiedade e consumo na era do hipercapitalismo. Alameda Editorial, 2007.

SANTOS, Andrea Baca; BACA, Gloria Idalia Lobera. Em busca da ordem no caos: o que é bom para comer no capitalismo do século XXI. **Geografares**, n. 25, p. 82-104, 2018.

SANTOS, Andrea Baca. The Food Consumption Pattern of the Free Market: The Mexican Experience Under NAFTA. **Agrarian South: Journal of Political Economy**, v. 8, n. 1-2, p. 258-286, 2019.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 455-462, 2012.

SCRINIS, Gyorgy. On the ideology of nutritionism. **Gastronomica**, v.8, n.1, p.39-48, 2008.

SCRINIS, Gyorgy. **Nutricionismo**: a ciência e a política do aconselhamento nutricional. Editora Elefante, 2021.

SEN, Amartya. **Desenvolvimento como liberdade**. Editora Companhia das letras, 2018.

SETYOWATI, Dyah; ANDARWULAN, Nuri; GIRIWONO, Puspo Edi. Processed and ultraprocessed food consumption pattern in the Jakarta Individual Food Consumption Survey 2014. **Asia Pacific journal of clinical nutrition**, v. 27, n. 4, p. 840-847, 2018.

SILVA FILHO, Olívio José da. Neoliberalismo está na mesa: comida, consumo e necessidade do capital. Programa de Pós-Graduação em Meio Ambiente e Desenvolvimento Rural da Universidade de Brasília (Dissertação de Mestrado). 2020.

SILVA FILHO, Olivio Jose da. Contribuições para o debate da comida no capitalismo contemporâneo. **Revista Katálisis**, v. 25, p. 469-477, 2022.

SIQUEIRA, Lúcio Willian Mota. **Política de assistência social e a acumulação do capital**: os programas de transferência de renda e seu papel na economia dependente brasileira. Brasília: Programa de Pós-Graduação em Política Social do Departamento de Serviço Social da Universidade de Brasília (Tese de doutorado). 2022.

SHIM, Jee-Seon et al. Association between ultra-processed food consumption and dietary intake and diet quality in Korean adults. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 122, n. 3, p. 583-594, 2022.

SHORT, Frances. Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. **Food Service Technology**, v. 3, n. 3-4, p. 177-185, 2003.

SHORT, Frances. Cooking, convenience and dis-connection. In: **Inter: A European Cultural Studies: Conference in Sweden 11–13 June 2007**. 2007.

SPRINGMANN, Marco et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study. **bmj**, v. 370, 2020.

SWINBURN, Boyd A. et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the Lancet Commission report. **The Lancet**, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019.

UNEP. United Nations Environment Programme. **Índice de desperdício alimentar do PNUA – Relatório 2021**. Nairobi, 2021.

USDA, HSS. U. S. Department of Agriculture; U.S. Department of Health and Human Services. **Dietary Guidelines for Americans: 2020-2025**. 9 ed, 2020.

WELLEN, Henrique. Igualdade abstrata e desigualdade econômica: da equivalência da circulação à não equivalência da produção. In: SALVADOR, Evilásio; BEHRING, Elaine; DE LIMA, Rida de Lourdes (Orgs.). **Crise do capital e Fundo Público**: implicações para o trabalho, os direitos e a política social. São Paulo: Editora Cortez, 2019.

WETHERLY, Paul. **Marxism and the state**: an analytical approach. Nova York: Springer, 2005.

WHO. World Health Organization. **Obesity and overweight**. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 07 jan. 2024.

WOOD, Benjamin et al. Behind the ‘creative destruction’ of human diets: An analysis of the structure and market dynamics of the ultra-processed food manufacturing industry and implications for public health. **Journal of Agrarian Change**, v. 23, n. 4, p. 811-843, 2023a.

WOOD, Benjamin *et al.* What is the purpose of ultra-processed food? An exploratory analysis of the financialisation of ultra-processed food corporations and implications for public health. **Globalization and Health**, v. 19, n. 1, p. 85, 2023b.

ZAPATA, María Elisa; ROVIROSA, Alicia; CARMUEGA, Esteban. Intake of energy and critical nutrients according to the NOVA classification in Argentina, time trend and differences according to income. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, p. e00252021, 2022.