

 Mariana Fernandes Brito de Oliveira¹
 Luciana Azevedo Maldonado²
 Carla Adriano Martins¹
 Silvia Cristina Farias³
 Inês Rugani Ribeiro de Castro²

¹ Universidade Federal do Rio de Janeiro^{ROR}, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Alimentação Coletiva. Macaé, RJ, Brasil.

² Universidade do Estado do Rio de Janeiro^{ROR}, Instituto de Nutrição, Departamento de Nutrição social. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

³ Universidade do Estado do Rio de Janeiro^{ROR}, Instituto de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Correspondência
Mariana Fernandes Brito de Oliveira
marianafbo@gmail.com

Editoras Convidadas

 Lilia Zago
 Aline Rissatto Teixeira
 Isabelle Santana
 Betzabeth Slater Villar

A culinária doméstica nos guias alimentares brasileiros e suas interfaces com as políticas públicas de alimentação e nutrição e com a formação em Nutrição

Domestic cooking in Brazilian dietary guidelines and its interfaces with food and nutrition public policies and with Nutrition education training

Resumo

Embora historicamente negligenciada, a culinária doméstica tem sido valorizada como elemento estruturante da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) e de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas duas últimas décadas no Brasil. Este ensaio objetivou refletir sobre como a culinária é abordada nos Guias Alimentares brasileiros (Guias) e suas interfaces com as políticas públicas de alimentação e nutrição e com a formação em Nutrição. Partindo do conceito de culinária doméstica e outros relacionados, observa-se uma abordagem ampliada e crítica sobre este tema nos Guias vigentes, que incluem elementos reflexivos e orientações objetivas sobre como fortalecer essa prática no cotidiano. No âmbito das políticas públicas, ainda que sejam registrados avanços na abordagem sobre culinária em ações de PAAS e EAN, é necessário ampliar as abordagens que incentivam o senso crítico e a autonomia. Também são necessárias políticas públicas para apoiar a prática da culinária frente à diversidade de domicílios e arranjos familiares, enfrentando os obstáculos e desafios apontados nos Guias. Na formação em Nutrição, a discussão sobre culinária é predominante em disciplinas como Técnica Dietética e EAN. É necessário expandir esse enfoque para melhor atender às recomendações dos Guias e promover uma formação mais alinhada às realidades das famílias, numa perspectiva inclusiva e sensível à realidade, com vistas a superar desafios como desigualdades de raça, gênero e classe. A abordagem ampliada sobre culinária nos Guias representa um importante marco para o fortalecimento dessa temática em ações educativas e em políticas públicas estruturantes, bem como na formação em Nutrição.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Programas e Políticas de Nutrição e Alimentação. Capacitação Profissional. Técnica Dietética.

Abstract

Domestic cooking, once historically overlooked, has gained recognition over the past two decades as a key element in promoting Adequate and Healthy Eating (PAHE) and Food and Nutrition Education (FNE) initiatives in Brazil. This essay reflects on how cooking is approached in the Brazilian Dietary Guidelines, exploring its connections with food and nutrition public policies and Nutrition education training. Drawing on the concept of domestic cooking and related frameworks, an expanded and critical approach to this topic can be observed in the current Guidelines, which offer both

reflective elements and practical guidelines for strengthening this practice in daily life. In the realm of public policies, while there have been advances in integrating cooking into PAHE and FNE, there is still a need to expand actions that promote critical thinking and autonomy. Policies must also support cooking practices across diverse households and family structures, addressing the obstacles and challenges highlighted in the Guidelines. In Nutrition training, the discussion about cooking is predominant in subjects such as Dietetic Technique and FNE. It is necessary to expand this focus to better meet the Guidelines' recommendations and promote training that is more aligned with the realities of families, from an inclusive and reality-sensitive perspective, intending to overcome challenges such as race, gender and class inequalities. The expanded approach to cooking in the Guidelines represents an important milestone for strengthening this theme in educational actions and in structural public policies, as well as in Nutrition training.

Keywords: Food and Nutrition Education. Food and Nutrition Programs and Policies. Professional Training. Dietetic Technique

INTRODUÇÃO

Nas duas últimas décadas, no Brasil, a culinária doméstica tem sido valorizada como elemento estruturante da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS).¹⁻³ Na literatura sobre este tema, parte-se do entendimento de que a alimentação é uma prática social complexa e que, por meio da abordagem da culinária doméstica como experiência criativa em atividades que envolvem mudanças alimentares, é possível (a) articular conceitos sobre nutrição e saúde com conhecimento e vivências prévias, integrando aspectos cognitivos e sensoriais na experiência; (b) proporcionar vivências e reflexões sobre as interfaces entre alimentação, cultura, relações sociais (incluindo as relações de gênero) e saúde; (c) superar o enfoque estritamente biológico (nutricional) recorrentemente presente nas ações de EAN e PAAS; e (d) promover a autonomia e o protagonismo das pessoas no cuidado consigo e com o outro.¹⁻³

Alinhados com essa abordagem, o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2014 (GAPB),⁴ e o *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos* (GACB2), publicado em 2019,⁵ reconhecem a centralidade da culinária doméstica para uma alimentação adequada e saudável (AAS), refletem sobre os desafios para sua realização no dia a dia e apresentam recomendações sobre como incorporar essa prática no cotidiano.

Cabe registrar que o GAPB foi o primeiro guia alimentar a adotar uma abordagem mais ampliada sobre culinária em suas mensagens-chave.⁶ Guias alimentares de outros países publicados antes do GAPB não incluíram recomendações sobre culinária em suas mensagens-chave ou, quando o fizeram, enfocaram aspectos referentes à restrição do uso de gordura e/ou sal no preparo das refeições ou ao preparo seguro dos alimentos.⁶ Essa abordagem ampliada adotada no GAPB⁴ foi aprofundada no GACB2,⁵ no qual há um capítulo dedicado ao tema.

Diante do exposto, considerando o potencial dos guias alimentares para a construção de narrativas sobre alimentação e nutrição, para a condução de práticas de EAN e de PAAS e para a formulação de políticas públicas de alimentação e nutrição, e reconhecendo que o enfoque sobre culinária adotado nos Guias Alimentares brasileiros (Guias) é inovador, o objetivo deste ensaio é refletir sobre como a culinária doméstica é abordada nos Guias e suas interfaces com as políticas públicas de alimentação e nutrição e com a formação em Nutrição.

MÉTODOS

Trata-se de um ensaio que utilizou técnicas de revisão bibliográfica sobre construtos teóricos relacionados à culinária doméstica e de análise da abordagem sobre culinária nos Guias Alimentares brasileiros; em políticas públicas para PAAS e EAN; e na formação de nutricionistas.

CULINÁRIA DOMÉSTICA E CONCEITOS RELACIONADOS

A culinária abordada neste tópico é aquela realizada em casa, e que se diferencia significativamente da culinária profissional praticada em serviços de alimentação institucionais ou comerciais. Enquanto nestes há uma distribuição das responsabilidades na cozinha entre indivíduos com diferentes funções, no ambiente doméstico, geralmente, todas as atividades culinárias se concentram em uma única figura, frequentemente a mulher. Além de culinária doméstica, outros conceitos merecem ser discutidos, como habilidades culinárias e autonomia culinária, comentados adiante.

O conceito de culinária doméstica não possui uma definição unânime na literatura.^{7,8} Mills e colaboradores,⁷ em revisão sistemática sobre o tema, ao identificarem a lacuna de uma definição amplamente aceita e estabelecida, definiram a culinária doméstica como “as práticas e competências para preparar alimentos quentes ou frios em casa, incluindo combinar, misturar e, muitas vezes, aquecer ingredientes”. Tal definição realça um grau de envolvimento pessoal com a tarefa e possibilitou avançar em relação à análise sobre os determinantes da culinária doméstica e desfechos dela decorrentes, com base em estudos realizados em países de alta renda.

Yuan e colaboradores⁸ alertam que a falta de uma definição específica de culinária doméstica pode levar a entendimentos diferentes de sua prática e, com isso, abrir a possibilidade de, por exemplo, tanto o “cozinhar do zero” – termo definido como o preparo de refeições a partir de ingredientes básicos,⁹ – como o “cozinhar uma refeição congelada no micro-ondas” serem entendidos como culinária doméstica. Neste caso, os autores fazem a ressalva de que nem sempre a prática da culinária doméstica é sinônimo de culinária saudável.

Ainda que utilizando diferentes terminologias e metodologias, distintos estudos chegam a conclusões semelhantes, destacando a natureza complexa da culinária doméstica, as múltiplas competências e atividades requeridas para sua prática,^{7,8,10,11} bem como seus potenciais benefícios.^{7,12,13}

Hoje já se sabe que o ato de cozinhar em casa repercute positivamente no desenvolvimento de relações pessoais, no estabelecimento de identidades culturais e de gênero, e na melhoria dos indicadores de dieta e de saúde.⁷ A melhoria da qualidade da dieta é um dos principais benefícios decorrentes desta prática em diferentes populações, em especial, com relação ao aumento no consumo de frutas e hortaliças^{7,12} e à diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados.¹³

Some-se a isso o fato de que a maioria das recomendações sobre AAS ao redor do mundo inclui alimentos que precisam de algum preparo antes de seu consumo, o que justifica a importância de a culinária doméstica ganhar destaque nas políticas e ações visando à promoção da saúde entre as populações.⁶ E, para se pensar em políticas e ações para promoção da culinária, é importante compreender o cenário atual e o que faz com que as pessoas cozinhem ou não em casa.

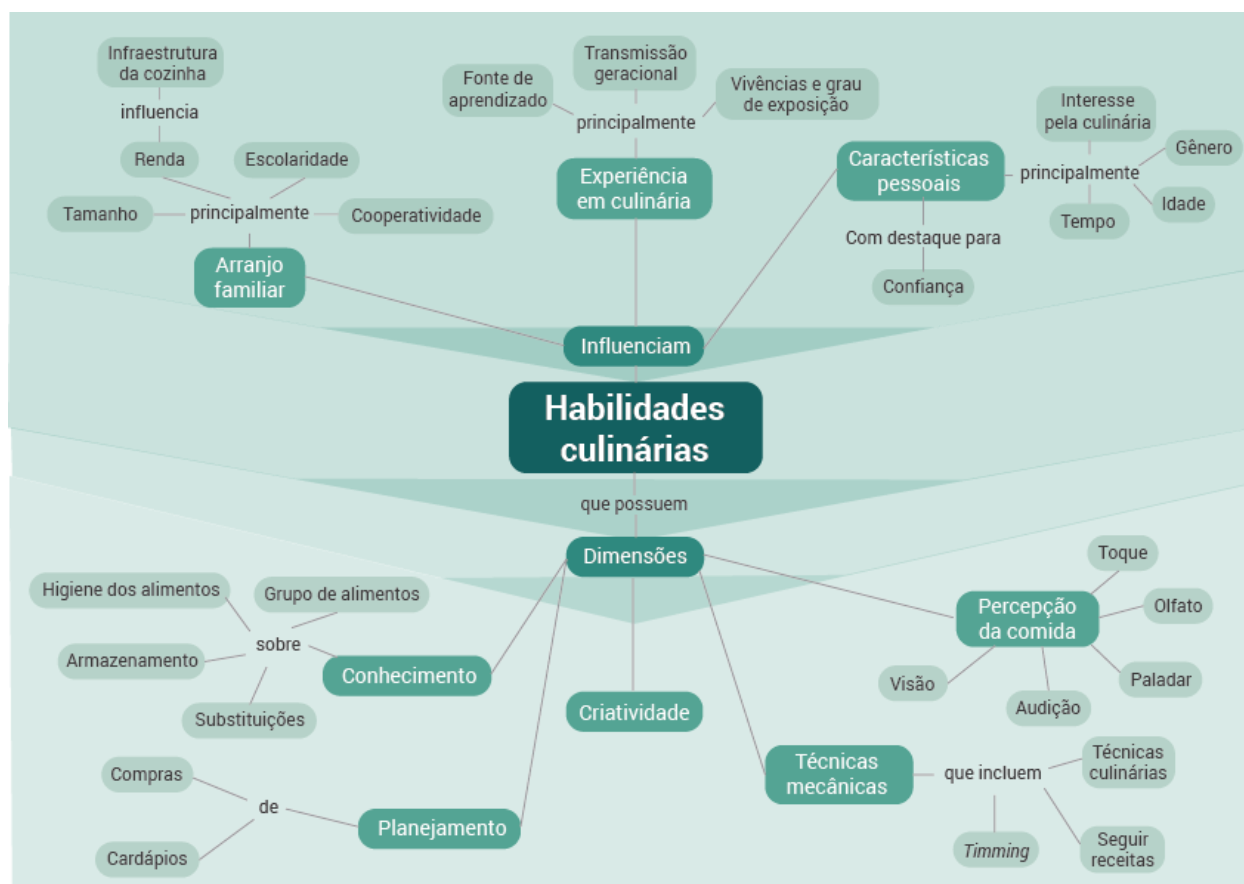
Mills e colaboradores,⁷ na revisão já mencionada, elencaram gênero, disponibilidade de tempo, situação de emprego, relações pessoais, cultura e etnia como os principais determinantes para o preparo de alimentos em casa. Também em revisão sobre o tema, Mazzonetto e colaboradores¹⁰ analisaram estudos de 12 países – a maioria de alta renda – e identificaram fatores cognitivos, práticos, afetivos e emocionais como principais motivadores para a preparação de refeições em casa. Ter um modelo de cozinheira(o) na família, confiança e habilidades culinárias (HC) foram relatados como alguns dos principais facilitadores para o preparo dessas refeições no ambiente doméstico.

As HC podem ser entendidas como determinantes individuais modificáveis para a prática da culinária doméstica.⁷ Embora a definição de HC também não seja unânime na literatura,^{14,15} uma das concepções mais conhecidas é a proposta por Short,¹⁶ pois amplia o conceito de habilidades culinárias além do simples preparo dos alimentos, destacando as capacidades individuais em vez de se concentrar exclusivamente naquelas exigidas para executar uma receita específica. Essa autora apresenta cinco dimensões que constituem as HC: conhecimento, planejamento, criatividade, técnica mecânica e percepção da comida por meio dos sentidos do corpo.

Esse conceito foi aprimorado por meio de estudo conduzido por Oliveira & Castro em 2018,¹⁷ com a participação de 28 especialistas das áreas de alimentação e nutrição, culinária, desenvolvimento humano e social, e modelos conceituais. Esse trabalho resultou na criação do mapa conceitual de habilidades culinárias

(MCHC), conforme ilustrado na Figura 1. Ao destacar os aspectos que influenciam a HC, o MCHC procura aumentar a compreensão das barreiras e dos facilitadores no desenvolvimento das habilidades necessárias para o preparo de refeições em casa. São três os principais eixos de influência: a estrutura familiar; a experiência em culinária; e as características pessoais.

Figura 1. Mapa Conceitual de Habilidades Culinárias



Fonte: Oliveira, 2018.

Mais recentemente, uma revisão de literatura que buscou conhecer os diferentes entendimentos sobre HC propôs uma nova definição. Para Jomori et al.,¹⁵ as HC podem ser entendidas como “confiança, atitude e aplicação de conhecimentos individuais para realizar tarefas culinárias que vão desde o planejamento de cardápios e compras até a preparação de alimentos não processados, minimamente processados, processados ou ultraprocessados”. Essa definição, embora abrangente, considera o preparo de alimentos ultraprocessados – tipo de alimento que, segundo o GAPB,⁴ deve ser evitado devido aos processos e ingredientes nocivos à saúde usados em sua fabricação e à sua composição nutricional, além de substituírem os alimentos minimamente ou não processados e as refeições preparadas do zero, comprometendo ainda mais a qualidade da alimentação.¹⁸

Somando-se à literatura sobre culinária doméstica, a partir de discussões estabelecidas após o lançamento do GAPB,⁴ Oliveira & Castro propuseram o modelo conceitual de autonomia culinária (MCAC).¹¹ Nesse modelo, a autonomia culinária foi definida como a capacidade de pensar, decidir e agir para preparar refeições em casa “do zero” – ou seja, 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.

Em uma perspectiva ecológica,¹⁹ no MCAC, elementos de múltiplos níveis interagem entre si e contribuem para o desenvolvimento da autonomia culinária. Os seis níveis desse modelo são: agente (pessoa capaz de mudar seu ambiente alimentar); microssistema (núcleo básico no qual a pessoa se desenvolve, como a casa); mesossistema (que engloba os vínculos que os microssistemas estabelecem entre si); exossistema (os contextos que influenciam os microssistemas, como as políticas públicas); macrossistema (valores culturais e políticos de uma sociedade, os modelos econômicos e as condições sociais); e cronossistema (momento histórico em que a pessoa vive).

Assim, diferentemente do proposto nos conceitos anteriores, no modelo de autonomia culinária, embora o agente seja parte do processo que envolve o preparo de refeições no ambiente doméstico, não apenas ele é entendido como responsável por essa importante prática: o papel do Estado na garantia de direitos é fundamental para a expansão da capacidade individual de cozinhar em casa. Essa abordagem sobre o papel do Estado e exemplos de como ele pode atuar estão detalhados na seção “Culinária doméstica em políticas públicas de promoção da alimentação adequada e saudável e de segurança alimentar e nutricional no Brasil”.

A CULINÁRIA DOMÉSTICA NOS GUIAS ALIMENTARES BRASILEIROS

No cenário nacional, embora a primeira edição GAPB, publicada em 2006, tenha sinalizado a relação entre a prática da culinária e o consumo de refeições saudáveis, é na segunda edição desse documento, publicada em 2014, que a culinária doméstica de fato ganha destaque.^{4,17,18} Nessa edição, há menção ao consumo e preparo de refeições caseiras como importante prática da população brasileira que deve ser mantida visando à PAAS e à diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados.

Desde a apresentação da regra de ouro “Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”, o documento explicita a diferenciação entre o consumo de preparações culinárias e de alimentos ultraprocessados. Enquanto as preparações culinárias são entendidas como aquelas feitas por pessoas, em casa ou em estabelecimentos que comercializam refeições, e a partir da combinação entre alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários, como gordura, sal e açúcar, os alimentos ultraprocessados são apresentados como um tipo de alimento fabricado industrialmente, majoritariamente a partir de ingredientes industriais, e que, segundo o GAPB, devem ser evitados no preparo de refeições no ambiente doméstico.⁴

Neste sentido, o “chamamento à cozinha” no GAPB não se dá de qualquer forma. Ao incluir a culinária no GAPB, existiu uma preocupação para que ficasse claro ao leitor o tipo de culinária de que se estava falando, ou seja, aquela alinhada às recomendações de AAS preconizadas no documento. Assim, o GAPB não propõe combinar e aquecer e/ou finalizar produtos prontos, como os ultraprocessados, mas, sim, incentiva uma culinária praticada “do zero”, com adição cuidadosa de ingredientes culinários, uso variado de temperos naturais, diversa e com a identidade brasileira.

É também a partir da publicação e abordagem desse documento que as HC recebem destaque no cenário nacional. No GAPB, as HC foram definidas como “as habilidades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos na forma de preparações culinárias”, sendo a falta de HC e o enfraquecimento da transmissão dessas habilidades apontados como obstáculos a serem transpostos para que se efetive a AAS recomendada.⁴



O sétimo passo para uma alimentação saudável previsto no GAPB, “Desenvolver, exercitar e compartilhar habilidades culinárias”, é um chamamento explícito para que as pessoas cozinhem. Ademais, dado que a prática da culinária doméstica exige dedicação de tempo – desde a seleção, compra e armazenamento dos alimentos, passando por pré-preparo, preparo (tempero e cocção), e apresentação dos pratos, até a limpeza da cozinha e utensílios – a escassez de tempo é outro obstáculo apontado no GAPB para a prática da culinária doméstica.^{4,20}

Além de listar estratégias para reduzir o tempo dedicado à aquisição de alimentos e ao preparo de refeições – como o planejamento de compras e o desenvolvimento de HC, a fim de não sobrecarregar ainda mais as mulheres, que comumente estão à frente dessas atividades –, há destaque para a necessidade de que todas as pessoas que vivem em uma mesma casa sejam responsáveis pelo preparo das refeições:

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar! (Brasil, 2014, p. 113).

Além do destaque dado às HC, a abordagem sobre culinária se dá também no decorrer do texto do Guia. Há, por exemplo, menção à importância do preparo de alimentos tradicionais da cultura alimentar brasileira e registros fotográficos de cardápios do dia a dia de diferentes regiões. Cabe ressaltar que essa abordagem não negligencia os distintos determinantes para a prática da culinária no ambiente doméstico e as barreiras para cozinhar “do zero” – como questões de gênero, tempo, relações pessoais e aspectos culturais e étnicos, além das HC.^{7,9}

Essa abordagem ampliada adotada no GAPB⁴ e o conceito de autonomia culinária embasaram a elaboração do capítulo “Cozinhar em casa” do GACB2⁵ e do sétimo dos “Doze Passos para uma Alimentação Saudável”, que recomenda: “Preparar a mesma comida para a criança e para a família”. Esta orientação reconhece a complexidade inerente à culinária doméstica e busca unificar o preparo das refeições dos diferentes membros da família, desde que sejam elaboradas sem excesso de gordura, sal e condimentos, e que a consistência seja ajustada para crianças pequenas.

Cabe ressaltar que, no GACB2, a culinária é abordada de forma mais detalhada que no GAPB, sendo um capítulo exclusivamente dedicado ao tema. Este se inicia com uma série de perguntas e respostas destinadas a sensibilizar o leitor sobre a importância de cozinhar, quem pode realizar essa atividade e o que é necessário para promover a saúde no ambiente alimentar doméstico. Esta seção traz reflexões que vão desde como a cozinha historicamente é vista como um lugar de pouco prestígio social, devido ao racismo, passando pela sobrecarga da mulher nas atividades de cuidados e o reconhecimento da necessidade de infraestrutura mínima para cozinhar em casa, bem como a necessária disposição para enfrentar a complexidade mental e física dessa atividade.⁵

O capítulo oferece orientações práticas para o preparo de refeições saudáveis e estratégias úteis para toda a família, incluindo: a seleção de utensílios básicos, o uso correto da panela de pressão, o planejamento de compras e refeições semanais, a informação sobre o tempo e a temperatura para o armazenamento adequado dos alimentos, instruções detalhadas para a higienização dos alimentos e exemplos de receitas completas preparadas em uma única panela, visando otimizar o consumo de gás e agilizar as refeições do dia a dia.⁵

CULINÁRIA DOMÉSTICA EM POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO BRASIL

A PAAS é uma diretriz presente em diferentes políticas no âmbito do Sistema Único de Saúde e do Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional, merecendo destaque a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN),²¹ a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB),²² a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)²³ e a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN).²⁴ A inclusão dessa diretriz em políticas tão estratégicas é uma janela de oportunidade para a discussão sobre as práticas alimentares e seus determinantes, incluindo a culinária doméstica.

Desde 2012, o incentivo à culinária doméstica vem ganhando centralidade em documentos orientadores de PAAS e EAN. O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Marco),¹ publicado naquele ano, aponta, entre seus princípios, a “Valorização da comida e da culinária enquanto prática emancipatória”. Ou seja, considera essa prática de forma ampliada para além do domínio de algumas técnicas dietéticas e de abordagens de EAN restritas à presença ou à ausência de certos nutrientes nos alimentos. Esse documento também ressalta o caráter intersetorial das ações de EAN, indicando possibilidades de abordagens inovadoras em várias políticas e programas de alimentação e nutrição.

Conforme detalhado no tópico anterior, a publicação dos Guias se soma a essa abordagem ampliada e dá uma visibilidade inédita ao tema da culinária doméstica. O GAPB⁴ valoriza o conceito de habilidades culinárias e destaca a prática da culinária doméstica como elemento estruturante de uma AAS. O GACB2⁵ reitera tal abordagem e adensa a reflexão sobre a necessidade de divisão das tarefas relacionadas a essa prática.

A evolução da abordagem sobre habilidades e práticas culinárias em documentos de políticas de alimentação e nutrição foi analisada por Santos et al.²⁵ Examinando 25 documentos publicados entre 2000 e 2022, partindo da primeira edição da PNAN, as autoras observaram quatro abordagens ao longo desses anos: (a) tecnicista; (b) processamento de alimentos *versus* culinária; (c) transição culinária; e (d) biopsicossociocultural.

Acompanhando a abordagem dos Guias, do Marco e de outros documentos de políticas, conforme indicado por Santos et al.,²⁵ ações de EAN no contexto de PAAS vêm incorporando cada vez mais a culinária como eixo estruturante, seja por meio de vivências práticas, seja por meio da reflexão crítica e problematizadora sobre componentes dos sistemas alimentares e os desafios colocados por diferentes ambientes alimentares.²⁶ No entanto, é necessário ampliar as abordagens que incentivam o senso crítico e a autonomia, em especial abordagens que considerem o acúmulo científico sobre a importância da promoção da culinária para a adoção de hábitos alimentares adequados e saudáveis. Além disso, ainda se observam desafios para a operacionalização das atividades de EAN no cotidiano de equipamentos sociais públicos e/ou privados, entre os quais: falta de infraestrutura mínima em unidades básicas de saúde e escolas; burocracia para utilizar recursos financeiros para a compra dos insumos necessários; dificuldade para abranger grupos maiores; reorganização da rotina de trabalho dos profissionais, a fim de alocar tempo para o planejamento e realização da atividade; definição de horários que atendam às demandas de profissionais e de usuários.²⁷

Além disso, observa-se que é necessário avançar na promoção da culinária doméstica como mensagem fundamental na difusão dos Guias. Uma revisão de escopo que teve como um dos objetivos identificar ferramentas de promoção e avaliação da AAS baseadas no GAPB encontrou 16 ferramentas para a PAAS. Destas, apenas duas abordavam a culinária: uma delas, por meio de mensagens sobre atividades e

escolhas específicas relacionadas à alimentação que ajudam a alinhar melhor as práticas cotidianas com as recomendações do GAPB, incluindo as habilidades culinárias; a outra trazia um índice para mensuração da confiança no desempenho de 10 habilidades culinárias consideradas facilitadoras da implementação das recomendações do GAPB.²⁸

Esforços no sentido de valorizar a culinária doméstica numa perspectiva alinhada à dos Guias vêm sendo feitos em nosso país. A título de ilustração, destacamos duas iniciativas acadêmicas de EAN que articulam ensino, pesquisa e extensão nas quais as autoras deste artigo estão inseridas: (a) websérie “Cidinha dá jeito”,²⁹ que conta com 21 vídeos com conteúdos que abordam desde o planejamento das compras de alimentos até a necessária divisão de tarefas entre os moradores do domicílio; e (b) “Cozinhe em casa”,³⁰ com 47 vídeos de receitas de preparações simples e práticas para apoiar a cozinha do dia a dia, preparadas exclusivamente com alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários. A forma de apresentar as receitas é diferenciada, usando o recurso da oralidade feminina para narrar ingredientes utilizados e modos de preparo. Outros exemplos de iniciativas acadêmicas de promoção da culinária doméstica são os projetos “Nutrição é na Cozinha”;³¹ “Equipe Ciência, Cultura e Comida”;³² “Panela Aberta”;³³ “Gastronomia na Promoção da Saúde”;³⁴ e “Sustentarea”.³⁵ Destacamos, ainda, a iniciativa “Culinafro”,³⁶ que aborda culinária doméstica numa perspectiva afrocentrada.

Em um país tão diverso e desigual como o Brasil, além das ações de EAN direcionadas aos diferentes grupos populacionais, são necessárias outras políticas públicas que contribuam para a mitigação e superação dos obstáculos apontados pelo GAPB e os desafios apresentados pelo GACB2A para a garantia da AAS. Entre elas, podemos citar as políticas de aumento do salário mínimo; de transferência de renda; de abastecimento alimentar que incluam medidas de capilarização da disponibilidade de alimentos saudáveis a preços justos nas periferias e territórios vulneráveis; aquelas voltadas ao trabalho e cuidado doméstico (por exemplo, remuneração desse trabalho); a tributação de alimentos ultraprocessados e agrotóxicos com alíquotas adicionais; a desoneração de alimentos *in natura* ou minimamente processados, incluindo os da sociobiodiversidade; a coibição da publicidade enganosa e abusiva; políticas voltadas à melhoria da mobilidade urbana, especialmente nas grandes cidades e nos itinerários de maior circulação de trabalhadores; a concessão de incentivos fiscais à agricultura familiar; a definição de estruturas de governança para melhorar a coerência das políticas em relação a agricultura, alimentação, saúde, inovação/pesquisa e desenvolvimento; entre outras. O MCAC pode ajudar a identificar como essas e outras políticas podem promover a autonomia culinária da população.¹¹

Outro tema abordado (ainda que superficialmente) pelos Guias, e que guarda relação direta com políticas públicas, diz respeito às relações entre culinária doméstica, sistemas alimentares e sustentabilidade. Este tema vem ganhando espaço entre especialistas em segurança alimentar e nutricional, em função do reconhecimento da complexa relação entre as mudanças climáticas e as formas de produzir alimentos no mundo. O comportamento dos consumidores e os ambientes alimentares, incluindo o ambiente alimentar doméstico, são componentes estratégicos dos sistemas alimentares que influenciam e são influenciados pelas práticas alimentares.^{25,37}

Cabe registrar que políticas estruturantes e de promoção de sistemas alimentares sustentáveis estão presentes na agenda de políticas públicas em nosso país, em diferentes estágios de formulação ou implementação. Entretanto, há muito o que avançar para que sejam garantidas condições de vida que permitam o pleno desenvolvimento da autonomia culinária nas diferentes realidades do Brasil.

CULINÁRIA NA FORMAÇÃO EM NUTRIÇÃO

A culinária costuma ser tratada nas disciplinas de Técnica Dietética (TD), EAN, Alimentação Coletiva (AC), estágios e até como atividade interdisciplinar nos cursos de Nutrição.³⁸ Em EAN pode, por exemplo, ser importante estratégia didático-pedagógica para PAAS em diferentes espaços de atuação do nutricionista,^{38,39} enquanto na AC pode ser um potente instrumento para a melhoria da aceitação das refeições, por meio do incremento da qualidade sensorial da alimentação. Na TD, a culinária ganha mais espaço em carga horária prática e teórica; é imprescindível, entretanto, que apresente abordagem mais próxima daquela presente nos Guias.^{4,5}

Esses documentos orientadores são bons referenciais teóricos para o conteúdo de culinária a ser abordado na formação em Nutrição por reconhecerem a centralidade da culinária no cotidiano das pessoas que vão em busca de uma alimentação saudável, sem, no entanto, negligenciar a complexidade da realização e manutenção desta no ambiente alimentar doméstico.⁴⁰ O domicílio é um espaço ainda pouco estudado e suas características se desenham a depender da classe social, raça e gênero de seus moradores.⁴¹ Por exemplo, as práticas culinárias vivenciadas em uma casa de família branca, de classe média, comandada por um casal cisgênero são muito distintas daquelas observadas em uma casa em que mulheres negras, periféricas e mães solo são as chefes da família. Enquanto em uma pode haver a possibilidade de contratar profissionais para executar os trabalhos de cuidados ou apresentar um equilibrado compartilhamento das tarefas domésticas, no outro, é recorrente haver solidão, imprevisibilidade de renda e exaustão física da figura feminina.^{40,42} Esses elementos influenciam diferentemente a frequência dessas práticas, a qualidade nutricional do produto dessas práticas e o ambiente em que este é consumido.

Essas variáveis devem integrar os programas das disciplinas que tratam culinária nos cursos de Nutrição, ampliando as temáticas que tradicionalmente estão restritas aos aspectos técnicos do preparo de alimentos. Apesar de as habilidades culinárias serem exercidas no plano físico, há grande esforço mental envolvido nas etapas anteriores à sua materialização. O pensar e o planejar a alimentação de casa são elementos basilares e muito influenciados pelo contexto, que, como já dito, envolve, por exemplo, a possibilidade de compartilhamento das atividades culinárias, renda, disponibilidade e acesso a alimentos.¹¹ Assim, restringir-se a tratar as etapas de pré-preparo e preparo das refeições na formação em Nutrição é perder a oportunidade de desenvolver nutricionistas mais sensíveis à complexidade envolvida na concretização da culinária doméstica.

Por definição, TD é a área da Nutrição que estuda as etapas que o alimento percorre – com foco na preservação do seu valor nutritivo – desde a seleção, passando pelo pré-preparo, preparo até a avaliação dos aspectos sensoriais desejáveis para o consumo.⁴³⁻⁴⁵ Neste sentido, é inegável que métodos e operações que visam à manutenção da qualidade sensorial e nutricional dos alimentos sejam de grande valia para a boa execução de cardápios em unidades produtoras de refeições sob a supervisão de nutricionistas. Esses espaços dispõem de equipamentos, utensílios e mão de obra dimensionados e alocados para que as refeições sejam servidas em tempo e com características adequadas.

No entanto, no ambiente doméstico, não há setorização dos cargos, tampouco um fluxo preestabelecido das atividades de quem prepara as refeições, já que se trata de um ambiente muito dinâmico, em que há recorrentes interrupções das atividades culinárias, ora para atender crianças, ora para resolver outra demanda de cuidado urgente.¹⁶ Enquanto em um espaço se espera padronização de procedimentos e resultados preestabelecidos, em outro, o toque pessoal e o jeito familiar de se fazer são desejados. Não se pode dizer, assim, que a TD seja sinônimo de culinária. Portanto, incorporar a culinária na formação, com o espaço que ela merece, é um avanço e contribui para o alinhamento às mais recentes

recomendações de saúde, que valorizam o alimento culturalmente referenciado e o tempo dedicado à alimentação pelas pessoas em casa.

Enquanto a TD toma como centro de suas considerações o alimento e suas transformações, a culinária joga luz sobre as mãos de quem cozinha, considerando suas habilidades e as características do contexto. Não se trata aqui de uma disputa entre TD e culinária, nem de defender uma e desvalorizar a outra, mas de reconhecer a necessidade de dar maior visibilidade à culinária doméstica na formação do nutricionista, aproximando-se, dessa forma, da abordagem e das recomendações dos Guias.

Para ilustrar o que aqui se pretende fazer refletir, tomemos o exemplo do *per capita* (quantidade de alimento cru para uma pessoa). A TD valoriza o *per capita* enquanto medida preditora de um adequado pedido de compras. Na culinária doméstica, essa medida não é funcional, enquanto um planejamento de compras que envolva *quem, quando e como* comprar uma lista de alimentos se mostra mais adequado e prático. Enquanto, em um caso, se valoriza o apreço aos números precisos para diminuir desperdícios, em outro se viabiliza a logística possível e compatível com a rotina alimentar da família. Ao tratar somente dos aspectos de TD ou restringir-se às habilidades mecânicas nos cursos, invisibilizando as práticas culinárias que acontecem na casa das famílias, limita-se a formação aos ambientes profissionais do fazer culinário.

No entanto, juntos, os conteúdos de TD e culinária se potencializam. Ao incentivarem a culinária doméstica como uma prática promotora de saúde fundamentada nos conhecimentos específicos da TD, os nutricionistas podem, por exemplo, empregar estratégias mais eficazes na orientação de planejamentos voltados para o atendimento de pessoas em dietas e condições especiais, como aquelas com diabetes, obesidade, alergias ou intolerâncias alimentares. Podem também contribuir efetivamente para o início da AAS na vida de uma criança, com orientações práticas para a adequada oferta da alimentação complementar em casa.

Uma iniciativa que pode ser citada para ilustrar o esforço de agregar esses dois saberes são as aulas práticas da disciplina de Bases da Dietética, parte do currículo do curso de Nutrição do Instituto de Alimentação e Nutrição no Centro de Disciplinas UFRJ-Macaé. Diferenciando-se das práticas tradicionais, essas aulas não se limitam a seguir receitas predefinidas ou utilizar fichas técnicas de preparo e balanças. Os estudantes são desafiados a explorar o vasto repertório de alimentos disponíveis em suas bancadas de laboratório, planejando e executando o cardápio de uma refeição alinhada com o tema sorteado para seu grupo de trabalho, como dietas vegetarianas, alimentação complementar ou estratégias para emagrecimento.

Nesse ambiente dinâmico, os alunos assumem o papel de protagonistas, desde o planejamento até a finalização das preparações. São incentivados a escolher os temperos a serem utilizados, a alcançar a textura desejada dos pratos e a manter o foco na preservação da qualidade nutricional e dos aspectos sensoriais atrativos. Experimentar os alimentos durante todo o processo de preparação é fundamental para cultivar não apenas o interesse, mas também o apreço pelo resultado final. Ao vivenciarem de forma intensa o preparo de cada refeição, os alunos constroem uma relação mais íntima e familiarizada com a cozinha. Essa abordagem pedagógica tem alcançado resultados positivos, proporcionando aos alunos maior confiança em suas habilidades culinárias e um engajamento mais profundo com o conteúdo da disciplina.

Diante do exposto, depreende-se que a TD por si só não é capaz de abordar integralmente todos os aspectos e a importância da culinária doméstica na formação do nutricionista. Este tema merece ser abordado de forma transversal em toda a matriz curricular, de forma a traduzir plenamente as recomendações dos Guias para o espaço de formação profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A abordagem ampliada sobre culinária nos Guias representa um importante marco para o fortalecimento dessa temática em ações educativas na PAAS e em políticas públicas estruturantes, bem como na formação em Nutrição. Reconhece-se o potencial desses documentos ao tratar não apenas aspectos nutricionais do preparo de refeições em casa, mas também culturais, sociais e econômicos.

No entanto, é desafiador implementar essa abordagem em diferentes realidades e políticas, uma vez que ela ainda precisa se tornar mais hegemônica. Isso requer um esforço conjunto para promover uma nova reflexão em relação à importância da culinária em diversos contextos, desde o familiar até o institucional.

Além disso, os desafios para o aprimoramento de políticas públicas relacionadas à culinária e à formação em Nutrição são diversos. Eles incluem o aprofundamento da questão de gênero, reconhecendo o papel desproporcionalmente desempenhado pelas mulheres no trabalho não remunerado na cozinha doméstica; e a incorporação da abordagem da interseccionalidade, sobretudo as intersecções de raça, gênero e classe, garantindo que as políticas sejam sensíveis às diversas realidades. Incluem, também, o reconhecimento de que, sem políticas públicas estruturantes, não será possível promover a autonomia culinária para toda a população.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. [Internet]. Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2012 [citado 6 maio 2024]. Disponível em: <http://mds.gov.br/caisan-mds/educacao-alimentar-e-nutricional/marco-de-referencia-de-educacao-alimentar-e-nutricional-para-as-politicas-publicas>
2. Castro IRR de, Souza TSN de, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg S, Gugelmin SA. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Rev Nutr.* 2007;20(6):571-88. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000600001>
3. Diez-Garcia RW, Castro IRR de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciênc Saúde Coletiva.* janeiro de 2011;16(1):91-8. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100013>
4. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira [Internet]. Brasília; 2014 [citado 6 maio 2024]. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
5. Brasil. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos [Internet]. Brasília; 2019 [citado 6 maio 2024]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf
6. Oliveira MFB de, Martins CA, Castro IRR de. The (scarce and circumscribed) culinary content in food-based dietary guidelines around the world: 1991-2021. *Public Health Nutr.* dezembro de 2022;25(12):3559-67. <https://doi.org/10.1017/S1368980022001938>
7. Mills S, White M, Brown H, Wrieden W, Kwasnicka D, Halligan J, et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite.* abril de 2017;111:116-34. <https://doi.org/10.17863/CAM.8497>
8. Yuan X, Fujiwara A, Matsumoto M, Tajima R, Shinsugi C, Koshida E, et al. Definitions and Assessment Methods of 'Home Cooking' in Studies with Dietary Variables: A Scoping Review. *Nutrients.* 15 de agosto de 2022;14(16):3344. <https://doi.org/10.3390/nu14163344>
9. Lavelle F, McGowan L, Spence M, Caraher M, Raats MM, Hollywood L, et al. Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. *Appetite.* dezembro de 2016;107:38391. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.115>



10. Mazzone AC, Dean M, Fiates GMR. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. *Ciênc Saúde Coletiva*. novembro de 2020;25(11):4559-71. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.01352019>
11. Oliveira MFB de, Castro IRR de. Cooking autonomy: a multilevel conceptual model on healthy home cooking. *Cad Saúde Pública*. 2022;38(4):EN178221. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN178221>
12. Borba TP de, Silva MV da, Jomori MM, Bernardo GL, Fernandes AC, Proença RP da, et al. Self-efficacy in cooking and consuming fruits and vegetables among Brazilian university students: the relationship with sociodemographic characteristics. *Br Food J*. 28 de junho de 2021;123(6):2049-65. <https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2020-0311>
13. Martins CA, Andrade GC, Oliveira MFB de, Rauber F, Castro IRR de, Couto MT, et al. “Healthy”, “usual” and “convenience” cooking practices patterns: How do they influence children’s food consumption? *Appetite*. março de 2021;158:105018. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105018>
14. McGowan L, Caraher M, Raats M, Lavelle F, Hollywood L, McDowell D, et al. Domestic cooking and food skills: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 24 de julho de 2017;57(11):2412-31. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1072495>
15. Jomori MM, Vasconcelos F de AG de, Bernardo GL, Uggioni PL, Proença RP da C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Rev Nutr*. fevereiro de 2018;31(1):119–35. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>
16. Short F. Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. *Food Serv Technol*. setembro de 2003;3(3-4):177-85. <https://doi.org/10.1111/j.1471-5740.2003.00080.x>
17. Oliveira MFB de. Autonomia culinária: desenvolvimento de um novo conceito. [Internet] [Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde]. [Rio de Janeiro]: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2018 [citado 6 maio 2024]. Disponível em: https://www.bdt.d.uerj.br:8443/bitstream/1/7198/1/Tese_Mariana%20Fernandes%20Brito%20de%20Oliveira.pdf
18. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML da C, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. abril de 2019;22(5):936-41. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
19. Bronfenbrenner U, Ceci SJ. Nature-nuture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychol Rev*. 1994;101(4):568–86. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.101.4.568>
20. Louzada ML da C, Canella DS, Jaime PC, Monteiro CA. Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira [Internet]. Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública; 2021 [citado 6 maio 2024]. Disponível em: <https://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/339>
21. Brasil. Política Nacional de Alimentação e Nutrição [Internet]. Ministério da Saúde; 2012 [citado 6 maio 2024]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf
22. Brasil. Presidência da República [Internet]. Diário Oficial da União. Seção 1, Portaria no 2.436 de 21/09/2017 mar 6, 2024 p. 1 [citado 6 mar 2024]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html
23. Brasil. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação no 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. [Internet]. Ministério da Saúde; 2018 [citado 6 mar 2024]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf
24. Brasil. Presidência da República [Internet]. Diário Oficial da União. Seção 1, Decreto no 11.936 de 05/03/2024 mar 6, 2024 p. 1. [citado 6 mar 2024]. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/2024/decreto-11936-5-marco-2024-795353->

publicacaooriginal-171158-

pe.html#:~:text=1%C2%BA%20Este%20Decreto%20disp%C3%B5e%20sobre,e%20a%20seguran%C3%A7a%20alimentar%20e

25. Santos L dos, Slater B, Cabral CS, Russo G, Teixeira AR. Habilidades culinárias nas políticas públicas brasileiras de alimentação e nutrição: uma análise documental. Cien Saude Colet [Internet]. dezembro de 2023; [citado 6 maio 2024]. Disponível em: <http://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/habilidades-culinarias-nas-politicas-publicas-brasileiras-de-alimentacao-e-nutricao-uma-analise-documental/19029?id=19029&id=19029>
26. Brasil. Laboratório de Inovação em Educação Alimentar e Nutricional: Uma celebração dos 10 anos do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2023. 98 p. [citado 6 maio 2024]. Disponível em: <https://www.google.com/url?q=http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/laboratorio&sa=D&source=docs&ust=1715002815476884&usg=AOwVaw2Bpjurw6RhDDVBp5Lj8i9b>
27. Rotenberg S, Marcolan S, Tavares E, Castro IR de. Oficinas e vivências culinárias como estratégias de Educação Alimentar e Nutricional. Em: Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional. 2ª ed Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2017. p. 471.
28. Almeida AP de, Ribeiro PV de M, Rocha DMUP, Castro LCV, Hermsdorff HHM. Ferramentas para promoção e avaliação da alimentação adequada e saudável desenvolvidas no Brasil: uma revisão de escopo. Ciênc Saúde Coletiva. novembro de 2023;28(11):3231–46. <https://doi.org/10.1590/1413-812320232811.17192022>
29. Cidinha dá jeito [Internet]. youtube. 2019 [citado 17 set 2024]. Disponível em: <https://www.youtube.com/@CidinhadaJeito>
30. Cozinhe em casa [Internet]. Instagram. 2023 [citado 17 set 2024]. Disponível em: <https://www.instagram.com/cozinheemcasaoficial/>
31. SeTIC-UFSC. Nutrição é na Cozinha! [Internet]. [citado 17 set 2024]. Disponível em: <https://nutricaoenacozinha.ufsc.br/projeto/>
32. Equipe Ciência, Cultura e Comida [Internet]. [citado 17 set 2024]. Disponível em: <https://fsp.usp.br/eccco/>
33. Panela Aberta [Internet]. [citado 17 set 2024]. Disponível em: <https://panelaaberta.unifesp.br/>
34. Gastronomia Promoção Saúde (@gps.ufrj) [Internet]. [citado 17 set 2024]. Disponível em: <https://www.instagram.com/gps.ufrj/>
35. Sustentarea [Internet]. [citado 17 set 2024]. Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/>
36. Extensão AJEUM – Centro multidisciplinar UFRJ – Macaé [Internet]. [citado 18 set 2024]. Disponível em: https://portal.macaee.ufrj.br/pt_br/extensao-ajeum/
37. High Level Panel of Experts (HLPE). Nutrition and food systems. A report by the High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. HLPE Report 12 [Internet]. Rome; 2017 [cited 2024 Set 18]. Available from: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/4ac1286e-eef3-4f1d-b5bd-d92f5d1ce738/content>
38. Freitas BPL, Japur CC, Silva AF de S, Penaforte FRDO, Rinaldi AEM. Oficina culinária como estratégia didático-pedagógica interdisciplinar na formação do nutricionista. Med Ribeirão Preto [Internet]. 2023;56(1):e-194043 <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.194043>
39. Menezes MFG, Maldonado LA. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. Rev Hosp Univ Pedro Ernesto [Internet]. 2015;14(3): 82-90. <https://doi.org/10.12957/rhupe.2015.19950>
40. Silva GB de L, Recine E. Implicações das relações de gênero nos ambientes alimentares domésticos saudáveis. DEMETRA Aliment Nutr Saúde. 2023;18:e65199. <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.65199>
41. Canuto R, Fanton M, Lira PIC de. Iniquidades sociais no consumo alimentar no Brasil: Uma revisão crítica dos inquéritos nacionais. Cien Saude Colet [Internet] 2019;24(9), 3193–3212; <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.26202017>



42. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. 2o ed. Rio de Janeiro, RJ: Ibge; 2021. 12 p. [citado 6 maio 2024]. (Estudos e Pesquisas - Informação Demográfica e Socioeconômica). Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101784>
43. Ornellas LH. Técnica Dietética: Seleção e Preparo dos Alimentos. Atheneu; 2006.
44. Philippi ST. Nutrição e técnica dietética. 2. ed. rev. e atual. São Paulo: Manole; 2012.
45. Domene SMA. Técnica dietética: teoria e aplicações. Editora Guanabara Koogan; 2017.

Colaboradoras

Oliveira MFB, Maldonado LA, Martins CA, Farias SC e Castro IRR participaram de todas as etapas, desde a concepção do estudo até a revisão da versão final.

Conflito de Interesses: As autoras declaram não haver conflito de interesses.

Recebido: 21 de maio de 2024

Aceito: 24 de setembro de 2024