

 Ester Pinter Cordeiro¹
 Luíza Reis Amaral Fonseca¹
 Rita de Cássia Ribeiro¹
 Márcia Maia Sathler¹

¹Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, Departamento de Nutrição. Belo Horizonte, MG, Brasil.

Correspondência

Ester Pinter Cordeiro
ester.pinter45@gmail.com

Evolução dos livros de culinária brasileiros e sua relação com o cozinhar na contemporaneidade

The evolution of Brazilian cuisine books and its relationship with contemporary cooking habits

Resumo

Introdução: Publicações culinárias são fontes de materiais de pesquisa cuja avaliação permite identificar hábitos culinários e estudar aspectos culturais, biológicos, econômicos, sociais e de comensalidade de um povo. **Objetivo:** Com o objetivo de compreender quando e por que a sociedade brasileira contemporânea perdeu progressivamente o hábito de cozinhar suas refeições, adotou-se esse objeto de estudo sob o olhar da Alimentação e Nutrição. Foram selecionados sete autores relevantes da história da culinária brasileira, englobando o período de 1840 a 2019.

Método: O estudo abrangeu a leitura técnica, que observou elementos visuais e textuais, conteúdo geral e apresentação das receitas culinárias; a análise geral, identificando proposta e público-alvo de cada livro para contextualização de aspectos socioeconômicos e culturais de cada época; e a análise do conteúdo, que estudou ingredientes, detalhamento das técnicas de preparo, utensílios utilizados e observação das modificações dos hábitos culinários sob a perspectiva da Nutrição.

Resultados: Observou-se que as obras mais antigas possuíam menos elementos visuais, menor detalhamento das receitas, menor utilização de produtos industrializados e eletrodomésticos e maior quantidade de receitas por página. A comparação dos conteúdos entre as obras mais antigas e mais recentes, em conjunto com a literatura pertinente, sugere uma redução do hábito de cozinhar, que pode ser percebida pelo maior detalhamento das receitas e maior utilização de recursos visuais, mostrando uma tentativa de simplificar as receitas. Foram percebidas, ainda, alterações importantes no padrão alimentar da população, resultado da perda progressiva do hábito de cozinhar e aumento do consumo de refeições prontas produzidas pela indústria.

Palavras-chave: Utensílios de alimentação e culinária. Comportamento alimentar. Livros. Culinária. Alimentos Industrializados.

Abstract

Introduction: Culinary publications are sources of research materials whose evaluation allows identifying culinary habits and studying cultural, biological, economic, social, and commensal aspects of a people. **Objective:** In order to understand when and why contemporary Brazilian society gradually lost the habit of cooking its meals, this subject of study was adopted under the food and nutrition perspective. Seven relevant authors from the history of Brazilian cuisine were selected, covering the period from 1840 to 2019. **Method:** The study covered technical reading, which observed visual and textual elements, general content and presentation of culinary recipes; in the general

analysis, we identified the proposal and target audience of each book to contextualize the socioeconomic and cultural aspects of each era; and in the content analysis, we studied ingredients, details of preparation techniques, utensils used, and observed the changes in culinary habits from the nutritional perspective. **Results:** It was observed that the older works had less visual elements, recipes were less detailed, and there was less use of industrialized products and household appliances and a greater amount of recipes per page. The comparison of the contents between the oldest and most recent works, together with the pertinent literature, suggests a reduction in the habit of cooking, which can be noticed by the greater detail of recipes and greater use of visual resources, showing an attempt to simplify recipes. Important changes were also noted in the population's dietary pattern, resulting from the progressive loss of the cooking habit and increased consumption of ready-to-eat meals produced by the industry.

Keywords: Cooking and eating utensils. Feeding Behavior. Cookbook. Cooking. Industrialized Foods.

INTRODUÇÃO

As condições da vida urbana provocaram diversas alterações no padrão alimentar das sociedades.¹ O comer e o cozinhar sofreram modificações significativas ao longo dos anos, como resultado de diversos fatores, dentre eles a entrada da mulher no mercado de trabalho,^{2,3} a transição nutricional⁴ e a inserção de produtos processados e ultraprocessados na alimentação cotidiana da população brasileira.^{5,6} As habilidades e conhecimentos culinários foram se perdendo de geração em geração,⁷ as pessoas passaram a se alimentar cada vez mais fora de casa,⁵ alimentos prontos passaram a ser consumidos largamente e a praticidade passou a ser determinante para as escolhas diárias do comer.

Muitas dessas modificações acerca da evolução do comer e do cozinhar podem ser percebidas ao se avaliar publicações culinárias, que se tornam uma espécie de arquivo da cultura alimentar de um povo, como observa Bruit:⁸

De fato, os cadernos de receitas são os documentos mais importantes para se elaborar uma História da Alimentação: indicam os produtos de consumo para seu preparo; indicam os tempos e combinações, e em muitos casos, os objetos que devem ser usados. Por outro lado, cobrem um longo tempo e entre duas receitas produzidas em épocas diferentes, é possível observar as permanências e as mudanças no uso de produtos, preparos e instrumentos.⁸

Montanari⁹ (2008, p. 62), em seu livro *Comida como cultura*, defende a importância da cozinha escrita em detrimento da cozinha oral, dizendo que “a cozinha escrita permite codificar, em um repertório estabelecido e reconhecido, as práticas e as técnicas elaboradas em determinada sociedade. A cozinha oral teoricamente está destinada, em longo prazo, a não deixar traços de si”. O autor completa o seu pensamento com o alerta de que “a civilização da escrita ainda pode, portanto, salvar algumas características da cultura oral, que, embora não se exprimindo diretamente na escrita, foi ali refletida de modo indireto, mas não por isso menos visível.”⁹

Os registros culinários, na forma de livros, começaram a ser publicados no Brasil desde o final do século XIX, mas somente a partir do *Cozinheiro Nacional*¹⁰ é que se inicia uma real preocupação em definir uma possível culinária brasileira.¹¹ A partir deste marco, o número de publicações de livros de receitas no Brasil sofre aumento considerável ao longo do século XX, com títulos como *A arte de comer bem*¹² e *Dona Benta – Comer Bem*,¹³ atingindo, na década de 1990, seu auge de crescimento.¹⁴ Com o avanço da tecnologia, surgiram também outros tipos de publicações culinárias, como revistas, programas de televisão, sites, blogs e redes sociais,¹⁵ que atualmente são os principais veículos de transmissão de informações culinárias em geral. O objetivo do estudo foi encontrar, por meio da análise de obras culinárias publicadas no Brasil, evidências das modificações do cozinhar ao longo do tempo e sua relação com o padrão alimentar contemporâneo.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo qualitativo, no momento em que utiliza a análise de fontes materiais e sua interpretação como metodologia, com o objetivo de compreender e descrever a evolução de um comportamento social ao longo do tempo.¹⁶ Entendeu-se que tal método pode colaborar para o estudo das modificações do cozinhar ao longo do tempo, como proposto no objetivo desta pesquisa.

Sendo assim, foram utilizadas publicações culinárias brasileiras como fonte de pesquisa para se compreender as mudanças do comer e do cozinhar ao longo do tempo ocorridas no país, bem como seus

respectivos contextos sociais, econômicos e históricos. A seguir, é possível encontrar os critérios utilizados para a seleção das obras e também o desenho metodológico para a análise de seus conteúdos.

Seleção dos livros para o estudo

De acordo com o sociólogo Carlos Alberto Dória e a antropóloga Paula Pinto e Silva – ambos especialistas na área de Alimentação –, a história da culinária brasileira pode ser representada por nove livros e seus autores principais,¹⁷ os quais foram utilizados em uma etapa de pré-seleção para este trabalho. Posteriormente, outros critérios foram utilizados para uma escolha ainda mais refinada, que possibilitou um recorte do material a ser analisado, a saber: ser publicado no Brasil; possuir notoriedade em sua época de publicação; refletir mudanças significativas no comer e no cozinhar ao longo do tempo; e constituir-se de receitas e informações gerais sobre culinária.

Assim, foram excluídos do estudo um livro não publicado no Brasil (*Arte de cozinhar*, de Domingos Rodrigues, 1680), um livro específico de confeitaria (*Manual da doceira brasileira*, de Constança Oliva de Lima, 1890) e os livros temáticos de Lígia Junqueira (1950), por serem da mesma época e direcionados ao mesmo público dos livros da Rosa Maria (*A arte de comer bem*), além de focar em receitas regionais. Ressalta-se que um livro não constava na lista de Dória e Paula, mas foi adicionado ao estudo – *Cozinheiro imperia*" (1874)¹⁸ – por ser o primeiro livro de culinária publicado no Brasil^{19,20} e seguir a mesma estrutura das demais obras analisadas, como apresentar receitas e dicas gerais sobre culinária.

Análise das obras

Para a análise das obras, foi desenvolvido um método a partir de adaptações de outras metodologias previamente utilizadas em estudos semelhantes, propostas por Héctor Hernan Bruit,⁸ Luce Giard²¹ e Carlos Alberto Dória.²² Julgou-se necessária a adaptação das metodologias citadas, visto que foram empregadas em estudos de cunho histórico e sociológico, enquanto o presente estudo tem por objetivo uma análise desenvolvida sob o ponto de vista da Nutrição – fato que confere ineditismo ao trabalho.

Bruit⁸ sugere um método de estudo analítico das receitas a partir de cinco etapas: leitura técnica; leitura de identificação da procedência; leitura que desvende uma ou mais memórias; etnologia da receita por representações de vestígios de trocas culturais e estética. Giard²¹ sugere uma leitura de receitas em que seriam abrangidas quatro atribuições diferentes de ações ou objetos: ingredientes (obra prima); utensílios e recipientes; operações, verbos de ação; produtos finais e nome dos pratos finais. Dória,²² por fim, sugere a análise de receitas em duas partes: a primeira, básica, que examina enunciado, análises físico-químicas e teste das *precisions*; a segunda, avançada, que compreende o sistema culinário da receita, o sistema alimentar e a "civilização alimentar".

Foi feita então uma adaptação dessas três metodologias, a partir da junção de pontos de interesse de cada uma delas, levando-se em consideração que a análise seria feita do ponto de vista nutricional do cozinhar e da comensalidade. Por esse motivo, os pontos de análise como procedência, etnologia da receita, análises físico-químicas e teste das *precisions* foram desconsiderados, mantendo-se outros como leitura técnica, identificação de ingredientes e utensílios e avaliação do sistema culinário/alimentar da receita como inspirações para o desenvolvimento de uma metodologia própria, que atendesse ao tipo de análise pretendida.

Portanto, o estudo das obras selecionadas para esta pesquisa foi dividido em três etapas: análise técnica, análise geral e análise do conteúdo culinário sob a perspectiva da Nutrição.

Na análise técnica, buscou-se avaliar os elementos visuais e textuais, o conteúdo geral e a apresentação das receitas culinárias. Para análise dos elementos visuais, observou-se a presença de ilustrações, fotografias, tabelas e quadros. Para a análise dos elementos verbais, foram observadas a disposição e a formatação das receitas nos livros culinários. A presença de uma ou mais receitas por página e o formato da escrita – em texto, tópicos ou parágrafos – foram também características relevantes para a análise.

Na análise geral, foram identificados o público-alvo e a proposta das obras. A última forma de análise – do conteúdo culinário sob a perspectiva da Nutrição – foi baseada no estudo dos ingredientes, no detalhamento das técnicas de preparo e dos utensílios utilizados,^{20,21} dicas de saúde, dicas para receber pessoas em casa e dicas de cuidado com a casa ou com a cozinha.

Ademais, o conteúdo analisado abrangeu o grau de detalhamento das técnicas de preparo das receitas, a presença de ingredientes regionais e a utilização de produtos industrializados como recurso de praticidade na cozinha. Também foram observados os tipos de utensílios culinários e os eletrodomésticos presentes nos livros.²⁰

RESULTADOS

Após o processo de seleção, foram obtidos sete autores de nove das principais obras da história da culinária brasileira¹⁷ no período de 1840 a 2019, como apresentado a seguir: *Cozinheiro Imperial*, R.C.M.,¹⁸ 1840 a 1900 (reedição moderna e atualizada em 1996); *Cozinheiro Nacional*, autor anônimo,^{10,23} 186-? a 1910 (reedição moderna e atualizada em 2008); *A arte de comer bem*, Rosa Maria,¹² 1931 (reedições até a década de 1980); *Dona Benta- Comer Bem*, *Dona Benta*^a ¹³ 1940 a 2014; *A cozinha maravilhosa de Ofélia*, Ofélia Anunciato,²⁴ 1976; *Coleção de Revistas da Palmirinha*^b, Palmira Nery da Silva Onofre,²⁵ a partir dos anos 1993; e os livros *Panelinha*,²⁶ *Cozinha prática*²⁷ e *Cozinha a quatro mãos*²⁸ de Rita Faia Rago Lobo, de 2010 a 2019, que foram analisados em conjunto. Ao longo deste artigo, o ano em que foi publicada a edição consultada para esta pesquisa estará entre parênteses. A escolha das edições utilizadas está relacionada à disponibilidade e ao acesso às obras.

Análise técnica

O quadro 1 contém as características em relação ao formato das obras que foram observadas no decorrer da pesquisa. As primeiras análises sobre o formato das obras revelaram que a forma de apresentação das receitas foi se modificando desde o século XIX até o ano de 2019. As receitas publicadas na maioria das obras analisadas são apresentadas na forma de texto, informando os ingredientes e o modo de preparo a seguir. Entretanto, seu grau de detalhamento vai se alterando bastante ao longo das publicações, como será visto adiante, com modos de preparo na forma de tópicos e com cada vez mais recursos imagéticos e coloridos que não permitem mais que várias receitas sejam alocadas na mesma página.

^a O livro “*Dona Benta – Comer Bem*” é um compilado de receitas criado pela Companhia Editora Nacional, responsável pelas publicações de Monteiro Lobato. Dona Benta é uma personagem das histórias de Monteiro Lobato e foi usada como uma figura simbólica para representar os autores.

^b Apanhado de revistas publicadas pela Palmirinha considerado como uma obra; apesar de reiteradas pesquisas, não foi possível estabelecer as datas exatas das publicações.

Quadro 1. Características dos livros analisados: elementos visuais, textuais e receitas culinárias.

Caracterização dos livros estudados							
Características	Livros estudados						
	1	2	3	4	5	6	7
Elementos visuais e textuais							
Texto verbal	x	x	x	x	x	x	x
Ilustrações	x	x		x	x		x
Fotografias dos pratos elaborados				x	x	x	x
Tabelas com informações diversas				x			x
Quadros com informações diversas							x
Receitas Culinárias							
Uma receita por página							x
Mais de uma receita por página	x	x	x	x	x	x	x
Receitas em forma de parágrafos/tópicos					x	x	x
Receitas em forma de texto	x	x	x	x	x		x

Legenda: 1 – *Cozinheiro imperial* (1840-1900); 2 – *Cozinheiro nacional* (186-?-1910); 3 – *A arte de comer bem* (1931-1980); 4 – *Dona Benta: comer bem* (1940-2014); 5 – *A cozinha maravilhosa de Ofélia* (1976); 6 – *Coleção de revistas da Palmirinha* (1993-dias atuais); 7 – Livros de Rita Lobo (2010-2019).

Análise geral

Os livros estudados que foram publicados no século XIX – *Cozinheiro imperial* (1887) e *Cozinheiro nacional* (186-?) – possuem como público-alvo os criados e os senhores ou as senhas, com a proposta de instruí-los a preparar refeições sofisticadas e servir à mesa ao modelo europeu.¹¹ Isso se comprova na décima edição do *Cozinheiro imperial*,¹⁸ em 1887, já nas primeiras páginas do livro, nas quais se lê: “Décima edição, aumentada e melhorada, com muitas receitas modernas e a guia do criado de servir ou observações úteis a criados e a donas de casa e noções *geraes* sobre massas, *môlhos*, caldos, etc” (páginas iniciais não numeradas/p). No *Cozinheiro nacional*, em diversas passagens também é possível notar quando o autor dá instruções aos criados de como servir à mesa, em frases como: “Distribuída a sopa, vai o criado buscar o primeiro prato que *colloca* no *logar* da terrina de sopa” (186-?, p. 17).¹⁰

A partir do século XX até o início do XXI, o público-alvo passa a ser as donas de casa, que acabaram se tornando as responsáveis pelo preparo das refeições à medida que a serventia ia-se reduzindo nos ambientes domésticos. As propostas das obras ganham também menos formalidade ao tratarem dos assuntos de como servir e se comportar à mesa. Ambos, público-alvo e proposta, se repetem nas autoras Rosa Maria (1933), Dona Benta (1969), Ofélia Anunciato (1977) e Palmirinha (199-?). A partir dos anos 1970, com o auge da culinária Ofélia Anunciato, começa a se questionar o papel exclusivo da mulher na cozinha, sugerindo que qualquer um poderia desempenhar esse papel.²⁴

Esse questionamento do papel exclusivo da mulher na cozinha ganha força e forma a partir da última autora estudada, de grande importância na década atual, Rita Lobo, cujo trabalho aponta para inúmeras

críticas, ainda mais elaboradas, sobre a divisão de tarefas na cozinha e a praticidade das receitas. Esse novo formato acaba direcionando seus diversos livros publicados a pessoas de todos os gêneros e estilos de vida. Entre as suas publicações, estão, por exemplo, o livro *Cozinha a quatro mãos* (2018), analisado neste trabalho, e outros como *Comida de bebê: uma introdução à comida de verdade* (2010), e *Só para um: alimentação saudável para quem mora sozinho* (2019).

Análise de conteúdo: o cozinhar sob a perspectiva da Alimentação e Nutrição

O quadro 2 apresenta características observadas no decorrer do trabalho quanto à análise das técnicas de preparo, ingredientes e utensílios utilizados. Houve maior detalhamento das técnicas de preparo a partir das publicações de Palmirinha (1993). A utilização de ingredientes regionais pôde ser observada apenas em *Cozinheiro nacional* (186-?) e nos livros da autora Rita Lobo (2012, 2015, 2018), enquanto a de alimentos processados ou ultraprocessados nos ingredientes apareceu em todas as publicações a partir de *A arte de comer bem* (1931). Os utensílios de uso manual estiveram presentes ao longo de todo o tempo estudado nos processos de preparação das receitas, enquanto os eletrodomésticos começam a surgir a partir da publicação de *Dona Benta: comer bem* (1969).

Foi observada, também, a presença de dicas de saúde em *Cozinheiro nacional* (186-?), *A arte de comer bem* (1933) e livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018). Dicas para receber pessoas estão presentes em *Cozinheiro imperial* (1887) e *Cozinheiro nacional* (186-?), *Dona Benta: comer bem* (1969) e os livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018) analisados. Por fim, dicas de cuidado com casa e/ou cozinha são observados somente em *Cozinheiro imperial* (1887) e *Dona Benta: comer bem* (1969).

Quadro 2. Características dos livros analisados: conteúdo, receitas culinárias e utensílios.

Caracterização dos livros estudados							
Características	Livros estudados						
	1	2	3	4	5	6	7
Conteúdo							
Dicas de saúde		x	x				x
Dicas para receber pessoas	x	x		x			x
Dicas de cuidado com a casa/cozinha	x			x			
Receitas Culinárias							
Maior detalhamento das técnicas de preparo						x	x
Ingredientes regionais		x					x
Produtos industrializados			x	x	x	x	x
Utensílios							
Eletrodomésticos				x	x	x	x
Utensílios de uso manual	x	x	x	x	x	x	x

Legenda: 1 – *Cozinheiro imperial* (1840-1900);¹⁸ 2 – *Cozinheiro nacional* (186-?-1910);¹⁰ 3 – *A arte de comer bem* (1931-1980);¹² 4 – *Dona Benta: comer bem* (1940-2014)¹³; 5 – *A cozinha maravilhosa de Ofélia* (1976);²⁴ 6 – *Coleção de revistas da Palmirinha* (1993-dias atuais)²⁵; 7 – Livros de Rita Lobo (2010-2019).^{26,27,28}

DISCUSSÃO

Ao analisar os formatos e conteúdos das obras culinárias, é possível encontrar diversas marcas sobre os hábitos alimentares e culinários do povo brasileiro, sua condição de saúde e de que forma essa informação pode ser usada para resolver problemas nutricionais atuais e futuros.

Aspectos estruturais dos livros de culinária analisados

Textos multimodais são aqueles que possuem elementos diversificados, podendo ser textuais (tamanho e tipo de fonte utilizada, distribuição do texto na página) ou imagéticos e visuais (presença de imagens, figuras, quadros, margem, tabelas, cores), com o intuito de tornar a leitura mais agradável e dinâmica.^{29,30} Esses elementos estão presentes, em maior ou menor grau, em todas as obras analisadas.

O *Cozinheiro imperial* (1887) (primeira publicação em 1840) utiliza como elementos textuais tamanhos diferentes de fontes na mesma página, negrito, itálico e formatação de texto para diferenciação de títulos e parágrafos. No *Cozinheiro nacional* (186-?), é possível reconhecer os mesmos elementos textuais do *Cozinheiro imperial* (1887), além da utilização de números para separar as receitas. Em relação aos elementos imagéticos e visuais, foi constatado que as obras mais antigas os apresentam de forma mais simplificada, quando comparados com as mais recentes. No *Cozinheiro imperial* (1887), os elementos visuais estão presentes na forma de ilustrações, com desenhos de tipos de carnes e animais. No *Cozinheiro nacional* (186-?), existem ilustrações de utensílios de cozinha, tipos de cortes de carnes e preparações.

As obras analisadas, cujas páginas continham fotografias das preparações culinárias foram publicadas após a década de 40, e as mais recentes contêm ainda quadros e tabelas como elementos visuais para melhor organização das informações. Além dos elementos avaliados anteriormente, percebeu-se que as obras mais antigas apresentam as receitas na forma de textos curtos, enquanto as publicadas a partir da *A cozinha maravilhosa de Ofélia* (1977), surgem na forma de tópicos ou parágrafos mais detalhados. Todos, com exceção dos livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018), ainda exibem mais de uma receita por página.

Kress & Bezemer²⁹ compararam dois textos de livros de ciências do ensino secundário e observaram que o livro mais antigo possuía um texto único escrito de forma lógica e sequencial, e apenas uma imagem para a explicação do sistema digestório, enquanto o livro mais recente apresentou todos os órgãos de forma separada, utilizando sequências de imagens mais detalhadas associadas com textos, de forma que os estudantes pudessem ler sobre cada órgão separadamente. Dessa forma, concluíram que o texto mais antigo apresentou menos elementos multimodais quando comparado com o mais recente.

Conclusão semelhante foi verificada durante a análise das obras culinárias selecionadas nesta pesquisa: as mais antigas possuem menos recursos textuais e visuais, enquanto as mais recentes mostram maior variedade desses elementos. A evolução das obras, priorizando o uso de elementos visuais, se dá aparentemente pela intensificação da importância da presença de imagens nos livros impressos. As imagens ou ilustrações na contemporaneidade podem, inclusive, ter papel superior à escrita, revelando grande mudança na forma de a população consumir conteúdos em geral, sejam livros, revistas, programas de televisão ou *sites*. As produções textuais foram, portanto, sendo modificadas ao longo dos anos, e a elas foram adicionados cada vez mais elementos multimodais.³⁰

Ademais, a multimodalidade textual não é apenas representada através de quadros, tabelas, ilustrações e figuras, mas também pela forma como as receitas são escritas nas obras. Receitas escritas no formato de tópicos são mais fáceis de serem lidas e compreendidas do que quando são escritas no formato de texto,^{29,30} e esse é mais um recurso utilizado nos tempos modernos – a didática. É possível que o fato de

as pessoas terem cada vez menos habilidades culinárias do que seus antepassados, que tinham o cozinhar como algo mais intuitivo e costumeiro, trouxe a necessidade de receitas mais simplificadas, detalhadas e apresentadas na forma de tópicos e imagens. Importante ressaltar que Dória¹¹ afirma que os autores dos livros publicados na época do *Cozinheiro imperial* (1887) e *Cozinheiro nacional* (186-?) não se preocupam em ensinar seu público-alvo a cozinhar, uma vez que se supõe que já se tenha essa prática, o que justifica as receitas não serem detalhadas. Ele sugere, também, que o saber culinário é mais compreensível quando transmitido oralmente do que apresentado na forma escrita.

A análise das obras evidenciou que a maneira como as receitas são escritas foi de fato se modificando ao longo dos anos, reduzindo inclusive o número de receitas por página, já que ocupavam mais espaço pela maior necessidade de detalhes e imagens. Isso pode ser notado hoje nos livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018), que trazem um detalhamento tão grande da receita – com fotos, dicas e passo a passo – que acabam transformando-a, na realidade, em um perfeito manual de instruções, permitindo que qualquer pessoa seja capaz de executá-la. Essa preocupação que os livros modernos têm em ensinar a cozinhar¹¹ se deve ao fato de que a transmissão das habilidades culinárias tradicionais não é mais feita oralmente de geração em geração, o que resulta na necessidade de explicações minuciosas dos modos de fazer, que antes eram realizados mais intuitivamente. Dessa forma, quem oferece tamanho detalhamento no preparo das receitas certamente é alguém que compreende as necessidades do seu público.

Aspectos sociais e culturais do período estudado

Mudanças na cultura e nos hábitos alimentares da população brasileira ao longo dos anos se fazem presentes em todos os livros analisados. Esses aspectos se refletem no público-alvo, na proposta, nas receitas, nos ingredientes, nos modos de cozinhar e de servir a mesa. Em menos de dois séculos, é possível observar nitidamente a evolução de uma sociedade colonial, marcada pelas relações de serventia³¹ para uma sociedade que luta pela retirada da mulher como a única responsável pela cozinha,³² fazendo da distribuição de tarefas uma realidade necessária.

O *Cozinheiro imperial* (1887) e o *Cozinheiro nacional* (186-?) foram editados no início do processo de abolição da escravidão no Brasil. Esse período foi marcado pela transição de senhores que possuíam escravos para senhores que empregavam criados,^{31,33} o que explica a repetição do público-alvo nas duas publicações – criados e senhores e sinhás que os instruísem, visto que grande parte da população naquela época era analfabeta¹¹ e a circulação desse tipo de obra era bem restrita. A questão de gênero no recorte histórico das duas publicações está também presente em muitas passagens do livro *Cozinheiro nacional*¹⁰ (186-?) (p. 439), como por exemplo: “O almoço é uma refeição a qual as senhoras raras vezes assistem” ou “Este arranjo *permite* aos homens de ficarem só entre si sem a presença de senhoras e *creados*”. Naquele período, havia uma evidente segregação de gêneros e demarcação de espaços sociais, que podem ser observadas nos trechos citados, claramente marcados por um machismo comum em boa parte da sociedade da época.^{34,35}

Com base no público-alvo dos livros que vieram após *Cozinheiro nacional* (186-?), percebe-se que a cozinha passou a ser um lugar preenchido majoritariamente por mulheres – donas de casa que cuidavam das tarefas domésticas e eram responsáveis por preparar todas as refeições da família. A partir do livro *A arte de comer bem* (1933), de Rosa Maria, que teve sua primeira publicação em 1931, até *Dona Benta: comer bem*, primeira publicação em 1940, nas primeiras edições, a proposta dos livros passou a ser auxiliar as donas de casa na cozinha e nos afazeres domésticos, mantendo-se, porém, a relação de serventia, que foi apenas transferida dos servos para as mulheres. Esse contexto só começou a ser questionado nos livros

analisados a partir da década de 1970, com a culinária Ofélia Anunciato, introduzindo a ideia de que as tarefas da cozinha não precisam ser exclusivamente femininas.²⁴

Ainda que esse tenha sido o início de mudanças positivas em relação ao papel da mulher em casa e na sociedade, os avanços na questão de gênero ocorrem de forma bastante lenta e o pensamento machista ainda é uma realidade em vários ambientes e publicações dos dias atuais.³² Até a década de 1930, as mulheres não tinham direito ao voto, encontravam dificuldades para estudar e trabalhar e, mesmo quando esses direitos começaram a ser concedidos a elas, em sua maioria, ainda eram educadas para exercer o papel de donas de casa, mães e esposas.² No livro *Coisas da casa*, Zélia Simões,³⁶ em 1990, afirmou que cabia às mulheres o conhecimento pleno das tarefas domésticas a fim de evitar alguns problemas conjugais.

Uma publicação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) chamada *Outras formas de trabalho - 2017*³⁷ que usou dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, mostra ainda uma discrepância considerável nas taxas de realização de afazeres domésticos entre homens e mulheres (91,7% das mulheres e 76,4% dos homens realizavam essas tarefas em 2017). A maior diferença foi percebida no percentual de homens e mulheres que realizavam as tarefas de “preparar ou servir alimentos”, “arrumar a mesa” ou “lavar a louça” (95,6% de mulheres e 59,8% de homens).

A partir da década de 1970, houve redução significativa do número de filhos por família,³⁸ resultado, entre outros fatores, da criação da pílula anticoncepcional no início dos anos 1960.³ A nova realidade facilitou a entrada e a permanência da mulher no mercado de trabalho, mas apesar da rotina fora de casa, ela ainda manteve seu papel de principal responsável pelas refeições da família. Nesse contexto, surgiram as publicações da Palmirinha (anos 1990), que trazem a praticidade como uma das características mais marcantes que surgiram na literatura culinária da época. A praticidade se mantém como um traço importante ainda na atualidade e pode ser notada tanto nos ingredientes como nos modos de fazer.

As últimas publicações analisadas, os livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018), mostram um avanço mais intenso na questão do gênero na cozinha, propondo de forma prática a divisão de tarefas entre mulheres e homens. O principal objetivo do seu trabalho é o resgate do hábito de cozinhar, de forma prática, como um ato de promoção da saúde e de resistência aos ingredientes ultraprocessados. Além da praticidade, a culinária estimula a divisão de tarefas como algo essencial para se manter uma rotina culinária nos dias de hoje. Diferentemente das obras anteriores, a ideia não é colocada somente de forma teórica, como apenas uma crítica aos costumes, mas de forma prática, tanto nos livros como nos seus programas culinários exibidos em diversas mídias. No seu livro *Cozinha a quatro mãos* (2018), que deu origem a uma temporada de programas televisivos de mesmo nome, ela apresenta suas receitas na forma de “plano de ataque”,²⁸ em que são descritas instruções direcionadas para duas pessoas que estão cozinhando juntas.

Rita Lobo propõe uma verdadeira revolução na alimentação domiciliar, a partir do resgate do hábito de cozinhar com ingredientes mais naturais e de uma nova concepção da cozinha como um ambiente para todos. Sem excluir ninguém, seus livros e programas culinários ensinam desde as técnicas básicas de preparo de refeições para os iniciantes até aos mais experientes. Ao dividir suas obras em públicos específicos, como mães e pais, os solteiros e os casados, a autora segue como uma das figuras que mais se destacam no setor culinário do país, por atrair um número cada vez maior de pessoas para a cozinha. Recentemente, ela foi homenageada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO/ONU), por seu trabalho em defesa da alimentação saudável.

A evolução do cozinhar no período de estudo

Diversos aspectos presentes nas obras culinárias se mostram como indícios da evolução do ato de cozinhar ao longo dos anos, em estudo nesta pesquisa. As mudanças no preparo dos alimentos ocorridas ao longo das décadas conduziram o brasileiro à maneira como ele come na contemporaneidade. O comer é diretamente ligado ao ato de cozinhar, ou de não cozinhar, como vem acontecendo nas últimas décadas, devido à perda das habilidades culinárias e ao estilo de vida contemporâneo, em que se come cada vez mais fora de casa. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018,⁵ os gastos com alimentação fora de casa já alcançam quase um terço das despesas das famílias. É possível perceber essas mudanças também nos dados de alimentação em domicílio e distribuição dos alimentos adquiridos, que mostram que as despesas com cereais, leguminosas e oleaginosas (produtos relacionados ao preparo de refeições em casa) vêm caindo, e que o gasto com alimentos preparados tem crescido.⁵

Pollan³⁹ apresenta a multiplicidade do que é considerado “cozinhar” atualmente. Uma refeição pode ser preparada em sua integridade, “meio preparada” – que ocorre quando há atalhos apresentados pela indústria alimentícia de forma a economizar tempo no preparo das refeições – ou ainda há a opção de comer fora ou pedir algo pronto. Essa pluralidade vem ganhando força desde que os alimentos processados e ultraprocessados foram inseridos no cotidiano das pessoas, tornando o “cozinhar do zero” uma opção rara há pelo menos meio século. Nesse contexto, o “meio que cozinhar” e, principalmente, o comer fora surgem como atos predominantes nos domicílios, que há tempos são convencidos pela indústria de que “cozinhar é uma perda de tempo”.

Câmara Cascudo⁴⁰ já afirmava que o declínio da refeição doméstica e a substituição por comida fácil de ser ingerida com a desculpa de não ter tempo para comer eram responsáveis pela mudança negativa dos hábitos alimentares; e que além da comida ingerida não ser de qualidade, ainda acaba com o vínculo social criado durante o compartilhamento das refeições em ambiente familiar. Cascudo já evidenciava que as mudanças caminhavam para uma população que come rápido demais, sem perceber o que é a sua comida. Muitas das mudanças citadas por ele foram devidas ao avanço da indústria de alimentos no Brasil, que afetou e afeta cada dia mais os hábitos alimentares da população, por meio do aparecimento de comidas prontas e semiprontas no mercado, classificadas hoje como alimentos processados e ultraprocessados.

A classificação dos alimentos por grau de processamento foi proposta pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS), da Universidade de São Paulo (USP), e recebeu o nome de NOVA.⁴¹ Essa classificação foi apresentada à população em 2014 pelo mais recente *Guia Alimentar para a População Brasileira*, com a finalidade de auxiliá-la em suas escolhas alimentares, diante da extensa e variada disponibilidade de alimentos industrializados no mercado. De acordo com o *Guia*,⁴² os alimentos são agrupados segundo a extensão do processamento a que são submetidos, sendo reunidos em quatro grandes grupos: alimentos *in natura*, alimentos minimamente processados, alimentos processados e produtos ultraprocessados.

Dessa forma, o padrão alimentar que era caracterizado por alimentos *in natura* e minimamente processados, como claramente descrito nas receitas dos livros *Cozinheiro imperial* (1887) e *Cozinheiro nacional* (186-?), passou a ser repleto de alimentos processados e ultraprocessados a partir das próximas publicações analisadas. A utilização de alimentos processados e ultraprocessados como ingredientes aparece nos livros de receitas a partir da década de 1930, o que de fato coincide com o pico de crescimento do processo de industrialização dos alimentos.⁶

Houve mudança também nos utensílios e eletrodomésticos utilizados, acompanhando esse mesmo processo histórico de avanço industrial. As análises feitas quanto ao conteúdo culinário das obras, presentes

no quadro 2, indicam em quais livros há a presença de eletrodomésticos como batedeira, liquidificador ou fogão/forno ou utilização de utensílios manuais, tais como colher, batedor de ovos, xícaras, tábuas. Pode-se notar que todos os livros citam utensílios de uso manual, mas somente *Cozinha maravilhosa de Ofélia* (1977), *Dona Benta: comer bem* (1969), *Coleção de revistas da Palmirinha* (199-?) e os livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018) citam eletrodomésticos em suas receitas.

Marcas da evolução dos utensílios e eletrodomésticos nas cozinhas domésticas podem ser observadas em alguns dos livros analisados, quando se fala em dicas de cuidados com a casa e com a cozinha, especificamente. O primeiro deles é o *Cozinheiro imperial* (1877), que aborda a forma como os servos deveriam limpar os utensílios e talheres. Posteriormente, o livro "*Dona Benta: comer bem*" (1969) enfatiza, além do cuidado com os utensílios básicos, instruções sobre a correta manutenção de eletrodomésticos, para maior durabilidade dos mesmos. Todas as demais obras analisadas, exceto o *Cozinheiro nacional* (186-?), já demonstram a presença de eletrodomésticos e utensílios mais modernos que promovem, a cada obra, maior praticidade do modo de fazer as receitas e, conseqüentemente, menor tempo de cozinha.

Todos esses avanços na forma de cozinhar trouxeram muitas vantagens, mas também algumas desvantagens para a população brasileira. Durante o período estudado (1840-2019), o Brasil passou por muitas mudanças nos âmbitos social, político, econômico e cultural. Houve, nesse período, não só uma transição epidemiológica, mas também nutricional nas últimas décadas.⁴ A transição nutricional trouxe como resultado mudanças significativas no padrão alimentar e de saúde da população,^{5,42,43} influenciadas pelas transformações do comer e do cozinhar na contemporaneidade.

Os novos alimentos disponíveis no mercado, somados ao tempo cada vez menor que as famílias se dedicam ao preparo das refeições, gradativamente desencadearam essa transição nutricional, que alterou o perfil das doenças que acometiam os brasileiros, em sua maioria agudas e carenciais, para doenças crônicas e causadas pelo excesso no consumo alimentar. Tais doenças foram agrupadas e denominadas como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) – obesidade, hipertensão, diabetes, câncer, doenças respiratórias, cardiovasculares e neuropsiquiátricas –, e representam 70% das causas de morte no país, além da redução significativa da qualidade de vida.^{44,45} A principal causa alimentar dessas doenças reside no fato de que os alimentos que passaram a ser consumidos pela população, processados e ultraprocessados, são em sua maioria ricos em calorias, gorduras, açúcares, sódio e reduzidos em fibras e nutrientes essenciais.⁴⁶

Como alimentação e saúde são temas que caminham juntos, foi observado que em várias das obras estudadas havia, além de receitas, também dicas básicas de saúde. No quadro 2, é possível notar que tais dicas de saúde são apresentadas de diferentes maneiras nos livros *Cozinheiro nacional* (186-?), *A arte de comer bem* (1933) e nos livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018). O *Cozinheiro nacional* (186-?) possui um capítulo dedicado às sopas medicinais, com um total de sete receitas. Já o livro de Rosa Maria, *A arte de comer bem* (1933), apresenta valores de calorias diárias necessárias aos adultos, tempo que cada alimento demora a ser digerido, base da dieta para indivíduos com artrite, diabéticos, para quem tem problemas no estômago, fígado e nos rins.

Diferentemente das demais obras, os livros de Rita Lobo (2012, 2015, 2018) possuem uma variedade maior de dicas relacionadas à saúde, já que a autora fez uma parceria, em 2016, com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (NUPENS-USP), que é liderado pelo professor Carlos Monteiro, coordenador da nova versão do *Guia Alimentar* publicada em 2014. Sendo assim, as dicas não mais especificam o que deve ser ingerido para determinadas patologias, nem indicam qual alimento é rico nos micronutrientes, mas estão mais relacionadas ao consumo dos alimentos de acordo com a separação dos grupos por grau de processamento, proposto pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Os pontos aqui analisados trazem à tona a relação dos hábitos alimentares e culinários com a qualidade da saúde no Brasil. Estudar a evolução desses hábitos pode não somente ajudar a compreender a pluralidade do cozinhar na contemporaneidade, mas também contribuir para a construção de soluções para diversos problemas de saúde associados aos alimentos e ao modo de comer.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos a partir das análises realizadas evidenciam que a sociedade mudou sua forma de cozinhar e de comer no período estudado. A população, em geral, está perdendo suas habilidades culinárias, e também o hábito de cozinhar, tendo em vista as mudanças ocorridas no formato das receitas que, gradativamente, foram sendo escritas de forma mais detalhada e com mais elementos visuais. Outro aspecto observado na evolução das obras foi uma maior praticidade no cozinhar, que surgiu à medida que começaram a ser introduzidos novos utensílios domésticos e eletrodomésticos, além do aparecimento de produtos processados e ultraprocessados.

Uma provável consequência de todas essas mudanças pode ser a alteração do padrão alimentar da sociedade brasileira, que era caracterizado por um consumo exclusivo de alimentos *in natura* e minimamente processados, e passou a ser então caracterizado pelo grande consumo de alimentos industrializados.

Por fim, conclui-se que as características gerais e técnicas impressas nas obras culinárias analisadas nesta pesquisa podem comprovar mudanças no cozinhar na contemporaneidade. Sugere-se que novos estudos, a partir de outros tipos de registros culinários, tais como cadernos de receitas, *sites*, aplicativos, *blogs* e redes sociais, sejam realizados, de modo a entender melhor a evolução do cozinhar, sua relação com o modo de comer atual e suas implicações para a saúde da população.

REFERÊNCIAS

1. Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM. Mudanças Alimentares e Educação Nutricional. 1º ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan; 2012. 438 p.
2. Saffioti HIB. A mulher na sociedade de classes: mito e realidade. Cad Pesqui. 1975;(15):151-2. [Acesso em: 24 out. 2019]. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3825626/mod_resource/content/1/Saffioti%20%281978%29%20A_Mulher_na_Soc_Classes.pdf.
3. Pedro JM. A experiência com contraceptivos no Brasil: uma questão de geração. Rev Bras História. 2003;23(45):239-60. [Acesso em: 22 set. 2019]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbh/v23n45/16527.pdf>.
4. De Souza EB. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores Nutritional transition in Brazil: Analysis of the main factors. Cad UniFOA. 2010;13(13):49-53. [Acesso em: 10 de Out. de 2019]. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/download/1025/895>.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2017-2018 [Internet]; 2019 [Acesso em: 15 de out. de 2019]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?edicao=25578&t=>
6. Evolução da Indústria de alimentos e Bebidas no Brasil: A fabricação de produtos alimentícios no Brasil de 1808 ao início do século XX [Internet]. São Paulo: Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Governo de São Paulo. 2001 [Acesso em: 8 de Nov. de 2019]. Disponível em: <https://alimentosprocessados.com.br/industria-evolucao-industria-de-alimentos-e-bebidas-no-brasil.php>

7. Diez-Garcia RW, de Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. *Cienc e Saude Coletiva*. 2011;16(1):91-8. [Acesso em 30 de Nov. de 2019] Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2011.v16n1/91-98/pt>.
8. Buit HH. Apontamentos para uma história da gastronomia no Brasil: cadernos de receitas. *Rev Saráo*. 2003;1(12).
9. Montanari M. *Comida com cultura*. 2º ed. São Paulo: Senac São Paulo; 2008. 208 p.
10. Cozinheiro Nacional, ou, Coleção das melhores receitas das cozinhas brasileira e européias: para a preparação de sopas, molhos, carnes, caça, peixes, crustáceos, ovos, leite, legumes, pudins, pastéis, doces de massa e conservas para sobremesa: acompanhado das regras de servir à mesa e de trincar. Rio de Janeiro: Livraria Garnier; 1986-? 498 p.
11. Dória CA. *Formação da culinária brasileira*. 1ª Ed. São Paulo: Três estrelas; 2014. 280p
12. Maria R. *A arte de comer bem*. Porto: Livraria civilização; 1933.
13. Dona Benta: Comer Bem. São Paulo: Companhia Editora Nacional; 1969. 582 p.
14. Gomes LG, Barbosa L. *Culinária de papel*. *Estud Históricas*. 2004;3-23.
15. Rodrigues ES, Pereira Jr ÁR. Análise e Caracterização de Receitas Gastronômicas na Web. 2016;425–32. [Acesso em: 30 de Nov. de 2019]. Disponível em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/sbsi/article/view/5991/5889>.
16. Minayo MC de S. *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde*. 12º ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco; 2010.
17. Lima JD. A história da culinária brasileira em 9 livros [Internet]. *Nexo*; 2016 [Acesso em: 7 de jun. de 2019]. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2016/10/22/A-história-da-culinária-brasileira-em-9-livros>.
18. RCM. *Cozinheiro Imperial*. 10º ed. Rio de Janeiro: Casa dos editores-proprietários; 1887. 442 p. [Acesso em 10 de ago. de 2019]. Disponível em: <https://digital.bbm.usp.br/handle/bbm/3828>.
19. Couto C. *Arte de cozinha: Alimentação e dietética em Portugal e no Brasil (séculos XVII-XIX)*. São Paulo: Senac São Paulo; 2007. 176 p.
20. Simões S. *Dona Benta: comer bem. Uma fonte para a História da Alimentação*. 2008;1-198.
21. Giard L. Cozinhar. In: Certeau M de, Giard L, Mayol P, organizadores. *A invenção do cotidiano: 2 Morar, Cozinhar*. 6º ed Petrópolis: Vozes; 2005. p. 376.
22. Dória CA. O que é uma receita? A receita como 'mêmo': a 'teoria da receita moderna' e a microsociologia culinária. Curitiba: 1º Colóquio de História e cultura da Alimentação: UFPR; 2007.
23. Dória CA, organizador. *Cozinheiro nacional, ou, Coleção das melhores receitas das cozinhas brasileira e européias: para a preparação de sopas, molhos, carnes, caça, peixes, crustáceos, ovos, leite, legumes, pudins, pastéis, doces de massa e conservas para sobremesa: acompanhado das regras de servir à mesa e de trincar*. Cotia: Senac São Paulo; 2008. 492 p.
24. Anunciato O. *A cozinha maravilhosa de Ofélia*. São Paulo: Melhoramentos; 1977. 114 p.
25. Palmirinha. *Receitas da Palmirinha*. São Paulo: Emporium de Idéias e Serviços Editoriais Ltda., ano 1. 199-? Coletânea de revistas da Palmirinha.
26. Lobo R. *Panelinha: Receitas que funcionam*. 5º ed. São Paulo: Senac São Paulo; 2012. 400 p.
27. Lobo R. *Cozinha prática*. 1º ed. Senac São Paulo; 2015. 303 p.
28. Lobo R. *Cozinha a quatro mãos*. 1º ed. São Paulo: Senac São Paulo; 2018. 168 p.

29. Kress G, Bezemer J. Escribir en un mundo de representación multimodal. In: Kalman J, Street BV, organizadores. *Lectura, escritura y matemáticas como prácticas sociales: Diálogos con América Latina*. Méxio: Siglo XXI; 2009. p. 64–83.
30. Silva SP da, Souza FEB de, Cipriano LC. Textos Multimodais: Um Novo Formato De Leitura. *Ling em (Re)vista*. 2015;10(19):133-59. [Acesso em: 7 de out. de 2019]. Disponível em: <http://www.filologia.org.br/linguagememrevista/19/08.pdf>.
31. Menezes JMF de. Abolição no Brasil: a construção da liberdade. *Rev HISTEDBR On-line*. 2012;9(36):83. [Acesso em 19 de set. de 2019]. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/histedbr/article/view/8639642/7210>.
32. Santos SM de M dos, Oliveira L. Igualdade nas relações de gênero na sociedade do. *Rev Katál*. 2010;13(1):11-9. [Acesso em 20 de set. de 2019] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rk/v13n1/02.pdf>.
33. Bakos MM. Regulamento sobre os serviços dos criados: um estudo sobre o relacionamento Estado e sociedade no Rio Grande do Sul (1887-1889). *Rev Bras História*. 1983;9(1, 2):125–36. [Acesso em: 19 de set. de 2019]. Disponível em: <http://www.rosettadosventos.com.br/artigos/regulamento-sobre-servicodos-criados.pdf>.
34. Nader MB. A condição masculina na sociedade. Vol. 0, Dimensões; 2002.
35. Azzi R. Família e valores na sociedade brasileira numa perspectiva histórica (1870-1950). *Síntese*. 1987;14(41):87-109. [Acesso em 1 de out. de 2019]. Disponível em: <http://faje.edu.br/periodicos/index.php/Sintese/article/view/1908/2212>.
36. Simões ZMG. *Coisas da casa*. 1º ed. Belo Horizonte: O Lutador; 1990. 255 p.
37. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Outras formas de trabalho 2016. Pesquisa Nacional por Amostra Domicílios Contínua*. 2017;1-16. [Acesso em 15 de out. de 2019]. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101560_informativo.pdf.
38. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Nupcialidade, fecundidade e migração*. 2014. 2015;41:1-81. [Acesso em: 20 set. 2019] Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/98/cd_2010_nupcialidade_fecundidade_migracao_amostra.pdf.
39. Pollan M. *Cozinhar*. 1º ed. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2014. 448 p.
40. Cascudo L da C. *História da alimentação no Brasil*. 4º ed. São Paulo: Global; 2011. 972 p.
41. Monteiro CA, Cannon G, Renata Levy, Jean-Claude M, Patrícia J, Paula MA, et al. NOVA: A estrela brilha. *World Nutr*. 2016;7(7):1-3. [Acesso em 12 de Out. 2019]. Disponível em: <http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2016/12/NOVA-Classifica%C3%A7%C3%A3o-dos-Alimentos.pdf>.
42. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Vol. 2, Ministério da Saúde; 2014. 158 p.
43. Azevedo EC de C, Diniz A da S, Monteiro JS, Cabral PC. Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática. *Cienc e Saude Coletiva*. 2014;19(5):1447-58. [Acesso em 13 de set. de 2019]. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2014.v19n5/1447-1458/pt>.
44. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas*; 2014. 181 p.
45. Duncan BB, Chor D, Aquino EML, Bensenor IM, Mill JG, Schmidt MI, et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: Prioridade para enfrentamento e investigação. *Rev Saude Publica*. 2012;46(SUPPL.1):126-34. [Acesso em: 19 out. 2019] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v46s1/17.pdf>.

46. Louzada ML da C, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, et al. Impact of ultra-processed foods on micronutrient content in the Brazilian diet. *Rev Saude Publica*. 2015;49. [Acesso em 20 de out. de 2019] Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006211.pdf.

Colaboradores

Cordeiro EP e Fonseca LRA participação na autoria completa do artigo, incluindo escrita, concepção e desenho, análise e interpretação dos dados; Ribeiro RC e Sathler MM, participação na análise e interpretação dos dados, revisão e aprovação da versão final do artigo.

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

Recebido: 16 de dezembro de 2019

Aceito: 02 de julho de 2020