



**Ensino da Culinária como Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis:  
Proposta de Inclusão nas Políticas Públicas de Saúde do Brasil**

Karla Joseane Costa Torres NERY<sup>1</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>2</sup>  
Faculdade Laboro, MA

**RESUMO**

As Políticas Públicas que envolvem Alimentação e Nutrição integram um conjunto de esforços do Estado Brasileiro em promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação. O ensino da Culinária como estratégia complementar aos Guias Alimentares e programas de estímulo à alimentação saudável é uma importante ação para reduzir consumos de produtos ultraprocessados e redução de doenças.

**PALAVRAS-CHAVE:** Culinária; Saúde; Políticas Públicas; Alimentação.

Ao falar em saúde é imprescindível incluir a alimentação como aliada na rotina de cuidados com a preservação da vida das pessoas, é através dela que as células do corpo recebem nutrientes para seu desenvolvimento e isso irá influenciar diretamente na saúde dos indivíduos. Observa-se na população uma importante dificuldade em se fazer boas escolhas alimentares, em saber aproveitar os nutrientes dos alimentos de forma eficaz, em controlar excessos e fazer da alimentação adequada uma rotina.

No Brasil, existem Guias Alimentares, que são documentos que reúnem orientações estruturadas e objetivas das políticas públicas de alimentação e saúde. (NUPENS, 2019). É necessário compreender a realidade da população, suas transformações e limitações para, assim, criar estratégias e colocar em prática as orientações dos Guias. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013, p.6)

Ao trabalhar políticas públicas que sejam eficientes e eficazes, sugere-se que, além dos Guias Alimentares, sejam implantadas oficinas culinárias para que as pessoas consigam, com segurança, preparar suas refeições, fazerem boas escolhas na hora de adquirir os insumos, reduzir o consumo de ultraprocessados – tão nocivos à saúde, reduzir custos com desperdícios e, sobretudo, alcançar boa saúde. Não ter domínio

---

<sup>1</sup> Aluno do MBA em Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição, Gastronomia e Empreendedorismo em Negócios de Alimentação/, e-mail: profkarlatorres@gmail.com

<sup>2</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

sobre as habilidades culinárias é um obstáculo para colocar em prática as orientações de uma boa alimentação. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Parcerias como a da cozinheira e apresentadora de TV, Rita Lobo, e o NUPENS – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, reforçam a importância de aliar as orientações nutricionais dos órgãos de pesquisa em saúde à prática culinária.

Em seu programa, exibido em canal por assinatura e pela internet, Rita Lobo ensina receitas e técnicas culinárias, estimula a alimentação mais natural e saudável, cita orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira e, com linguagem acessível, contextualiza a nova classificação de alimentos, batizada de NOVA (NUPENS, 2021). Apesar da excelente iniciativa, o acesso ao programa é limitado a uma parcela da população Brasileira que tem acesso a esse tipo de conteúdo. Além disso, o conteúdo exibido nem sempre contempla as diferenças culturais e sociais que envolvem a alimentação em um país diverso como o Brasil. Incluir a culinária no currículo básico das escolas, em programas de TV aberta – sem objetivo de entretenimento, mas sim de levar conhecimento, e em oficinas em centros de saúde pode ajudar a reduzir desperdício de alimentos e gastos desnecessários com alimentação fora do lar, além de melhorar a qualidade de vida de pessoas com problemas crônicos como obesidade e diabetes.

A escolha dos alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada é foco das recomendações dos Guias Alimentares. Entender a importância do tipo de processamento a que são submetidos os alimentos antes de sua aquisição pode impactar diretamente na saúde das pessoas. Atualmente, alimentos processados e ultraprocessados ou fast-food estão mais acessíveis e podem contribuir de forma significativa para os casos de obesidade (NOVO NORDISK S/A; ABESO, 2016). O estudo assinado por Renata Levy (LEVY, Renata Bertazzi *et al*, 2021), pesquisadora do NUPENS, demonstra a associação entre um consumo de ultraprocessados e um maior risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2 em comparação ao grupo que menos consumiu estes produtos.

Recorrer à culinária como instrumento complementar às informações existentes sobre adequação da alimentação ser eficaz na promoção da saúde e na difusão da boa cultura alimentar da população Brasileira.

## REFERÊNCIAS

LEVY, Renata Bertazzi et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de diabetes tipo 2: Estudo prospectivo de coorte**. Clinical Nutrition, Elsevier Ltd e Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo, v. 40, n. 5, p. P3608-3614, maio 2021

MARTINS, Carla *et al.* **Padrões de práticas culinárias “saudáveis”, “habituais” e “conveniência”:** Como elas influenciam o consumo alimentar das crianças. Appetite, ScienceDirect, Volume 158, Artigo 105018, março 2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **“Eu quero me alimentar Melhor – Quero começar a cozinhar. Por onde começar?”**. c2022. Página inicial. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/quero-comecar-a-cozinhar-por-onde-comecar>>. Acesso em 6 abr.2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE - SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, f. 42, 2013. 83 p. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf)> Acesso em: 4 abr. 2022

NOVO NORDISK S/A; ABESO. **O que é Obesidade**. Saúde não se pesa. 2016. Disponível em: <<https://www.saudenaosepesa.com.br/o-que-e-obesidade.html>>. Acesso em: 7 abr. 2022.

NUPENS. **A Classificação NOVA**. Nupens - USP. São Paulo, 2021. Disponível em: [www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova](http://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova). Acesso em: 5 abr. 2022.

NUPENS. **Guia alimentar para a população brasileira**. Nupens - USP. São Paulo 30/09/2019. Disponível em: <<https://www.fsp.usp.br/nupens/o-que-e-o-guia-alimentar/>>. Acesso em 5 abr. 2022.