

# Cultura alimentar, tradições e meio ambiente

Texto: Paloma Borges de Oliveira, Nutricionista (FSP/USP)

Colaboração: Luara dos Santos e Monique de Paula Sobrinho -  
Graduandas em Nutrição/Projeto Ciência, Cultura e Comida (FSP/USP)

Revisão: Leandro Teixeira Cacau, Doutorando em Nutrição em Saúde  
Pública (FSP/USP)

Cultura alimentar é compreendida como um sistema simbólico constituído de influências históricas, ambientais e regionais que determinam os hábitos alimentares de um povo. A seleção, a produção, as formas de preparo e de consumo de alimentos constituem o hábito alimentar. Ao longo dos séculos, os hábitos alimentares sofreram mudanças intensas e as formas de cultivo dos alimentos passaram de técnicas manuais para o uso de grandes maquinários agrícolas, permitindo assim a produção em larga escala. Novas espécies de alimentos foram criadas e outras se perderam ao longo dos anos, seja pela seleção natural ou pela intervenção do homem.

A produção em larga de escala de um único alimento é conhecida como monocultura e é uma das principais responsáveis pela perda da diversidade ambiental e pelo desaparecimento de espécies animais e vegetais. Esse tipo de produção normalmente é responsável pela fabricação de matéria-prima para ultraprocessados e ocupam vastas áreas, utilizam quantidades excessivas de recursos hídricos, de agrotóxicos, de combustíveis fósseis para operar os maquinários, uso de transgênicos e de antibióticos em animais. Todos esses processos refletem no produto final e no

que é de fato consumido. A pecuária, criação de gado, é a atividade que mais contribui para o impacto ambiental da nossa dieta, uma vez que provoca desmatamento, redução do número de espécies de animais e plantas, usa e polui grandes quantidades de água e terra, além de ser um grande contribuinte para o aquecimento global. Acabamos restringindo as espécies que seriam produzidas e como seriam produzidas, assim fomos diminuindo nossa riqueza e variedade e consumindo alimentos apenas com base no que nos é oferecido pelo mercado. Não conhecemos a variedade dos alimentos, até mesmo aquelas que são típicas do país, onde alimentos registrados no documento do Ministério da Saúde sobre Alimentos Regionais Brasileiros nos é por parte desconhecida.



Oficina de reconhecimento de temperos naturais em atividade do Dia Mundial da Alimentação (2018) na Faculdade de Saúde Pública da USP.

Foto: Projeto Ciência, Cultura e Comida

Esquecemos da variedade que temos, perdendo nossa história, raízes e cultura, vivendo numa espécie de homogeneização alimentar. Assim também o aumento na migração para áreas urbanas, um aglomerado de pessoas induzidas a se adequarem e atualizarem na nova moda alimentar de industrializados, pode enfraquecer a cultura alimentar da sociedade. Não importa onde vamos, sempre encontramos as mesmas marcas de bebidas açucaradas, fast foods e ultraprocessados, o nosso paladar está sendo modificado por esses alimentos, impactando na nossa saúde e da natureza. Quando pensamos em alimentação saudável dificilmente levamos em conta se as nossas escolhas alimentares são boas para o meio ambiente, é preciso entender que a saúde humana depende também de uma relação saudável com a natureza e a dieta é um elemento chave para a saúde e a preservação do meio ambiente. Se mudarmos a dieta para uma alimentação baseada em frutas, verduras, legumes, cereais integrais e pouca quantidade de carne contribuímos com um menor impacto ambiental e para melhora da nossa saúde devido a diminuição do risco de doenças do coração, câncer e diabetes tipo 2.

---

*[...] é preciso entender que a saúde humana depende também de uma relação saudável com a natureza e a dieta é um elemento chave para a saúde e a preservação do meio ambiente.*

---



Oficina de Diversidade alimentar com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em atividade na Faculdade de Saúde Pública da USP.

Nossos antepassados tinham mais conhecimentos sobre agricultura e quais os alimentos consumir de acordo com a época, técnicas culinárias e de preservação para evitar o desperdício de alimentos, mas ainda é tempo de resgatar uma cultura alimentar que não prejudique tanto o meio ambiente, adotando uma alimentação e estilo de vida sustentável, passando a utilizar ervas e temperos naturais de uma horta em sua própria residência ou de algum produtor local; utilizar alimentos da época, por serem mais nutritivos, econômicos e sustentáveis; valorizar a produção artesanal de alimentos, como pães integrais; realizar refeições em família, participando de cada etapa do seu processo de produção; planejar a compra de alimentos para evitar desperdício, conhecer e apreciar os pratos e os ingredientes regionais, diminuir o consumo de carnes vermelhas, evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e aumentar o consumo de alimentos in natura, como frutas e legumes. Essas são algumas atitudes que podem resultar em uma alimentação saudável para o ser humano e para o meio ambiente.

---