

A IMPORTÂNCIA DA CULINÁRIA TRADICIONAL MINEIRA COMO INCENTIVO À POLITICAS PUBLICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR EM COMUNIDADES

Lavínia Nascimento Viegas¹

Douglas Roberto Guimarães Silva²

1 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

2 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

Email para contato: laviniaviegas@gmail.com.br

RESUMO – Este trabalho investigou a importância da valorização da culinária tradicional mineira como ferramenta para a promoção da saúde e da segurança alimentar no estado de Minas Gerais. O estudo abordou como a globalização dos sistemas alimentares e a crescente presença de alimentos ultraprocessados impactaram negativamente a cultura alimentar, levando à perda de hábitos tradicionais e ao aumento de problemas de saúde pública, como obesidade e doenças crônicas. Foram utilizados procedimentos metodológicos baseados em revisão bibliográfica de artigos científicos e análise de dados sobre o consumo de alimentos em Minas Gerais, além da avaliação de programas governamentais como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA). Os resultados destacaram a necessidade de políticas públicas que integrem práticas culinárias tradicionais às estratégias de educação alimentar e nutricional, visando preservar os saberes locais e melhorar a saúde das comunidades. Concluiu-se que a valorização da culinária mineira pode atuar como uma importante aliada na promoção de hábitos alimentares saudáveis, resgatando a cultura e fortalecendo a segurança alimentar em Minas Gerais.

Palavras-chave: Culinária tradicional mineira. Segurança alimentar. Educação alimentar e nutricional. Alimentos ultraprocessados. Políticas públicas.

1 INTRODUÇÃO

A culinária tradicional mineira, reconhecida como patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais em 2023, reflete a riqueza e diversidade da história e cultura brasileiras. Desenvolvida ao longo de séculos, ela une práticas alimentares indígenas, europeias e africanas, resultando em uma gastronomia variada, com ingredientes nativos como o milho e a mandioca, misturados a técnicas de preparo trazidas pelos colonizadores e escravizados (ANTUNES, 2020). Atualmente, a culinária mineira desempenha um papel central na identidade cultural do estado, sendo uma manifestação viva da integração entre cultura, história e nutrição.

Contudo, nos últimos anos, as tradições alimentares têm enfrentado desafios significativos devido à crescente popularização dos alimentos ultraprocessados, que vêm substituindo os alimentos locais e minimamente processados. Esse fenômeno impacta negativamente tanto a saúde da população quanto a preservação da cultura alimentar. Estudos

indicam que o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados está relacionado ao crescimento de doenças crônicas, como obesidade e diabetes, bem como à degradação de práticas alimentares tradicionais (MONTEIRO et al., 2019).

Diante desse contexto, o problema de pesquisa deste trabalho centra-se na seguinte questão: como a valorização da culinária tradicional mineira pode contribuir para a promoção da saúde pública e a preservação da cultura alimentar local, frente à popularização dos alimentos ultraprocessados? A investigação busca entender de que forma a revalorização das tradições alimentares pode ser uma estratégia eficaz para enfrentar os desafios nutricionais contemporâneos.

Para explorar esse problema, o estudo utilizará uma metodologia de análise exploratória, que permite a investigação de questões complexas sem a necessidade de hipóteses previamente definidas. A análise exploratória será essencial para identificar padrões e relações entre o consumo de alimentos ultraprocessados, a preservação da culinária mineira e o impacto na saúde pública. Essa abordagem ajudará a lançar luz sobre possíveis soluções que ainda não foram plenamente investigadas, possibilitando a elaboração de novas propostas para políticas públicas.

Como possíveis respostas para o problema de pesquisa, consideram-se as seguintes hipóteses: (1) a inserção da culinária mineira em programas governamentais de segurança alimentar pode reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados; (2) a educação alimentar e nutricional, baseada em práticas tradicionais, pode promover hábitos alimentares mais saudáveis;

O objetivo geral deste trabalho é investigar como a valorização da culinária mineira pode atuar como ferramenta para a promoção da saúde e da segurança alimentar no estado de Minas Gerais. Os objetivos específicos incluem: (1) analisar o impacto dos alimentos ultraprocessados na cultura alimentar mineira; (2) avaliar a eficácia de programas governamentais, como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), na promoção da culinária tradicional; e (3) propor políticas públicas que integrem a cultura alimentar local em iniciativas de saúde pública.

A relevância deste estudo reside na necessidade de conciliar a preservação cultural com a promoção da saúde pública. A valorização da culinária tradicional mineira não só preserva um patrimônio imaterial, mas também oferece uma alternativa nutricionalmente rica e culturalmente significativa frente ao consumo crescente de alimentos ultraprocessados. Portanto, este trabalho pode contribuir tanto para o campo acadêmico, ao aprofundar a análise

sobre os impactos da globalização na alimentação, quanto para a sociedade, ao propor soluções para a melhoria da saúde pública por meio da alimentação saudável e sustentável.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa foi realizada utilizando o método de levantamento bibliográfico e documental, com o objetivo de investigar a relação entre a valorização da culinária tradicional mineira e a promoção da saúde pública em oposição ao crescente consumo de alimentos ultraprocessados. A seguir, serão descritos os critérios de busca e seleção dos materiais analisados, assim como as bases de dados e os descritores utilizados para garantir a reprodutibilidade do estudo.

Foram incluídos na pesquisa documentos e estudos acadêmicos publicados nos últimos cinco anos (2018-2023), que abordam os seguintes temas: **culinária mineira, culinária tradicional, segurança alimentar, educação alimentar, ultraprocessados, globalização e políticas públicas**. Trabalhos que apresentassem análises teóricas ou empíricas sobre o impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde e cultura alimentar também foram considerados.

Embora o critério para a seleção das referências tenha sido priorizar artigos publicados nos últimos 5 anos, foi necessário incluir algumas publicações anteriores a esse período, como os artigos de 2010, 2012, 2016 e 2017. Essas referências foram consideradas por sua relevância para o embasamento teórico do tema abordado, sendo fundamentais para compreender a evolução do debate sobre a culinária tradicional mineira e a Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Além disso, tais estudos apresentam conceitos e metodologias que ainda são amplamente utilizados e aceitos pela comunidade científica, sendo essenciais para a análise e interpretação dos resultados do presente trabalho.

As palavras-chave utilizadas para a busca nas bases de dados foram: **culinária mineira, culinária tradicional, segurança alimentar, educação alimentar, ultraprocessados, globalização e políticas públicas**. Esses descritores foram aplicados em diversas combinações para garantir uma ampla cobertura do tema.

As fontes de pesquisa consultadas incluem plataformas digitais como **SciELO**, **Google Scholar**, **EBSCOhost**, além de bancos de dados especializados em saúde pública e segurança alimentar, como a **Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)** e a **National Center for**

Biotechnology Information (NCBI). Essas plataformas foram escolhidas por sua confiabilidade e abrangência no campo acadêmico.

O processo de coleta de dados foi conduzido em três etapas. Primeiro, realizou-se uma busca inicial nas bases de dados mencionadas, aplicando os descritores e limitando os resultados aos últimos cinco anos. Posteriormente, os artigos identificados foram submetidos a uma triagem com base nos critérios de inclusão e exclusão. Na última etapa, os documentos selecionados foram analisados detalhadamente, com o objetivo de extrair informações relevantes sobre o impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde e na preservação da culinária mineira, bem como sobre a implementação de políticas públicas relacionadas à segurança alimentar e nutrição.

A pesquisa desenvolvida possui natureza exploratória, o que significa que seu objetivo principal é aprofundar o entendimento sobre a relação entre a valorização da culinária tradicional mineira e os desafios contemporâneos, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e seus impactos na saúde pública. O caráter exploratório dessa pesquisa é essencial, pois o tema — apesar de ser relevante tanto cultural quanto nutricionalmente — ainda é pouco estudado em termos de suas implicações diretas na formulação de políticas públicas e na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

O levantamento bibliográfico realizado, conforme descrito anteriormente, permitiu identificar estudos relevantes que oferecem uma base inicial para a investigação. Trabalhos como o de **Monteiro et al. (2019)**, que descrevem a classificação dos alimentos ultraprocessados e seu impacto na saúde global, e o de **Antunes (2020)**, que discute a influência desses alimentos na cultura mineira, forneceram subsídios fundamentais para compreender o escopo do problema. Contudo, esses estudos não investigam diretamente a possibilidade de revalorização da culinária mineira como uma estratégia concreta para enfrentar os desafios impostos pelos alimentos industrializados.

Nesse sentido, a pesquisa exploratória se justifica pela necessidade de ir além das informações já disponíveis na literatura e aprofundar-se nas conexões entre a preservação cultural e a saúde pública. Diferente de uma pesquisa descritiva, que buscaria apenas mapear o cenário atual, ou de uma explicativa, que se dedicaria a entender relações de causa e efeito, a pesquisa exploratória se propõe a abrir novas frentes de investigação. O levantamento bibliográfico revelou lacunas significativas no entendimento sobre a aplicação prática da culinária tradicional em políticas públicas de saúde e segurança alimentar, apontando caminhos para investigações mais aprofundadas.

3 RESULTADOS

Inseriu-se na análise desse estudo 12 artigos. A análise dos artigos selecionados revelou diversos aspectos da importância da culinária tradicional e sua relação com a promoção da saúde e segurança alimentar. Além dos dados coletados, o documentário **Zonas Azuis**, dirigido por Dan Buettner, também se mostrou relevante ao abordar os hábitos alimentares de populações em regiões reconhecidas por sua longevidade e saúde. As Zonas Azuis são áreas geográficas onde as pessoas vivem significativamente mais do que a média global, com evidências de que sua dieta, rica em alimentos frescos e tradicionais, desempenha um papel fundamental nesse fenômeno. A tabela 1 sintetiza as principais conclusões dos artigos revisados:

Tabela 1 – Principais conclusões dos artigos incluídos nesta revisão.

Autor, ano, país	Conclusões
Wanda et al., 2010, Brasil	O estudo analisa a culinária como um recurso para intervenções alimentares e nutricionais, com foco em mudanças nos hábitos alimentares. Foram realizados dois estudos: um qualitativo que investigou o consumo alimentar de indivíduos submetidos à restrição de sal, e outro que utilizou a culinária como método educativo para promover uma alimentação saudável. Constatou-se que a culinária pode melhorar a qualidade da informação sobre práticas alimentares e ser uma ferramenta eficaz para intervenções que abordem dimensões sensoriais e práticas alimentares.
Jomori et al., 2017, Brasil	Este artigo realizou uma revisão bibliográfica sobre o conceito de habilidades culinárias, propondo um modelo conceitual. A revisão identificou definições básicas, etimológicas e sistemáticas sobre " <i>cooking</i> " em um contexto histórico. As habilidades culinárias foram categorizadas em dois aspectos: a alimentação, relacionada ao uso de alimentos in natura/minimamente processados e ultraprocessados; e os indivíduos, incluindo confiança, atitudes, comportamento e conhecimento para preparar alimentos. O estudo contribui para a valorização da culinária como estratégia de promoção da alimentação saudável e estabelece parâmetros para futuras investigações e intervenções.
Ribeiro et al., 2023, Brasil	O estudo destaca que a alimentação saudável está ligada a fatores como disponibilidade de alimentos, influências culturais e sociais, e estilo de vida. As habilidades culinárias são fundamentais para preparar refeições saudáveis, rápidas e acessíveis, influenciando diretamente as práticas alimentares. A pesquisa, realizada com jovens e adultos em uma unidade de ensino, mostrou que o nível dessas habilidades determina as escolhas alimentares. O estudo sugere a importância de estratégias de educação alimentar e nutricional, incluindo a culinária como prática emancipatória para a promoção da saúde.
Verthen et al., 2022, Brasil	O estudo analisa criticamente como o conceito de cultura alimentar é abordado em artigos sobre educação alimentar e nutricional (EAN) em escolas de educação básica no Brasil. A pesquisa, de base documental e qualitativa, analisou 20 artigos publicados entre 2010 e 2018, utilizando a análise do discurso. Concluiu-se que, embora a cultura alimentar seja frequentemente mencionada, ela não se consolida como uma dimensão efetiva no campo da EAN. Sua inclusão nas práticas e planejamentos é muitas vezes vaga, reduzindo sua relevância e impacto nas ações de EAN.

Abdala et al., 2019, Brasil	O artigo reflete sobre o Festival Igarapé Bem Temperado como parte das tradições culturais de Minas Gerais e dos movimentos de preservação do patrimônio cultural. A análise destaca o reconhecimento de expressões locais, a valorização dos saberes femininos e conhecimentos ancestrais, com foco na segurança alimentar. O estudo discute como as tradições culinárias são ressignificadas e adaptadas, reforçando identidades e promovendo o desenvolvimento econômico sustentável. A reflexão é embasada em diálogos com autores como Mário de Andrade e Eric Hobsbawm.
Antunes, 2012, Brasil	O artigo discute a criação do Dia da Gastronomia Mineira, instituído pela Lei nº 20.577/2012, que reconhece a culinária de Minas Gerais como parte da identidade cultural do estado. A análise destaca a originalidade da comida mineira e sua construção ao longo de 300 anos, refletindo a diversidade geográfica e histórica da região. A comida mineira é considerada uma “invenção cultural” que expressa a identidade mineira através de práticas, costumes e saberes, sendo marcada pela influência de indígenas, portugueses e africanos, além do intercâmbio promovido pelos tropeiros.
Nilson et al., 2020, Brasil	Explora os efeitos negativos dos alimentos ultraprocessados na saúde, destacando a importância de políticas públicas que promovam o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.
Freitas et al., 2020, Brasil	A pesquisa analisa a importância da cultura alimentar como patrimônio cultural, destacando a necessidade de políticas públicas que valorizem as tradições culinárias para promover a segurança alimentar e a diversidade cultural.
Simão et al., 2022, Brasil	Discute os desafios da implementação do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e como ele contribui para a segurança alimentar de populações vulneráveis por meio do fortalecimento da agricultura familiar.
CONSEA, 2023, Brasil	Relata as ações e estratégias do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional de Minas Gerais, com foco na promoção de uma alimentação saudável e no fortalecimento da segurança alimentar sustentável.
Beraldo et al., 2023, Brasil	O estudo explorou o uso de oficinas culinárias como uma ferramenta de educação nutricional para promover a saúde e prevenir DCNTs em Ribeirão Preto, SP. A proposta envolveu oficinas temáticas conduzidas por estudantes de nutrição e uma nutricionista, abordando temas como doces sem açúcar, sustentabilidade e aproveitamento integral dos alimentos. Os participantes variaram de 6 a 70 anos, e cada oficina contou com 20 participantes. As oficinas foram bem aceitas e mostraram ser um método eficaz para melhorar a adesão a um estilo de vida mais saudável, valorizando o ato de cozinhar como uma prática social e educativa.

Dantas, 2017, Brasil	Analisa a valorização da cultura alimentar regional como um meio de promover a saúde e segurança alimentar em comunidades rurais, sugerindo que a preservação de práticas alimentares locais fortalece a identidade cultural e o bem-estar.
Bomfim, 2016, Brasil	O artigo analisa a recuperação da identidade mineira por meio da culinária típica regional. A pesquisa utiliza conceitos de identidade, cultura, comunicação regional, <i>folkcomunicação</i> e meios de comunicação, embasada em autores como Stuart Hall, Roberto DaMatta, Roque Laraia, Terry Eagleton, entre outros. A metodologia incluiu um estudo de caso, com observação sistemática e análise de conteúdo. Os resultados sugerem que a culinária típica mineira pode ser vista como um meio de comunicação cultural, refletindo a identidade e a história regional.
Monteiro et al., 2019, Brasil	O artigo fornece um guia para identificar alimentos ultraprocessados, usando a classificação NOVA, que considera o grau de processamento industrial. Alimentos ultraprocessados são descritos como produtos com aditivos e ingredientes modificados, destinados a serem convenientes e lucrativos, substituindo alimentos in natura ou minimamente processados na dieta.

Fonte: Elaborada pela autora.

4 DISCUSSÃO

Quando Nilson (2020) discute a globalização dos sistemas alimentares, ele aponta que essa transformação, intensificada ao longo das últimas décadas, exerce um impacto significativo na forma como as populações se alimentam e na preservação de suas tradições alimentares. Historicamente, os sistemas alimentares eram fortemente moldados por fatores locais, como a agricultura familiar, o clima e a cultura de cada região. No entanto, com o avanço das tecnologias alimentares e a expansão das grandes cadeias de suprimento global, ocorreu uma homogeneização dos padrões alimentares, em que alimentos ultraprocessados têm, cada vez mais, substituído produtos in natura e minimamente processados (Monteiro et al., 2019). Isso é particularmente visível em Minas Gerais, onde a culinária tradicional, rica em ingredientes locais e práticas culinárias transmitidas entre gerações, enfrenta sérios desafios para se manter presente no cotidiano das pessoas (ANTUNES, 2020; ABDALA, 2019).

Esse fenômeno global é observado em diversas partes do mundo. No Brasil, como descreve Monteiro et al. (2019), os alimentos ultraprocessados são caracterizados por sua praticidade e longa vida útil, mas são nutricionalmente desbalanceados, com altas quantidades de sódio, açúcares e gorduras saturadas. Esses alimentos têm substituído receitas tradicionais, levando à perda de habilidades culinárias e à desvalorização de práticas sociais como a

comensalidade — o ato de comer em conjunto, que é uma parte fundamental da experiência alimentar em muitas culturas (WANDA et al., 2021). A presença constante desses alimentos nas dietas diárias, especialmente entre a população urbana, tem causado a diminuição das habilidades de preparo e um distanciamento dos hábitos alimentares herdados dos antepassados.

A pandemia de COVID-19 tornou mais grave essa situação. Segundo dados coletados pelo Datafolha e analisados por pesquisadores da USP e UFMG entre 2019 e 2021, houve um aumento substancial no consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil durante esse período. A queda na renda familiar, associada ao isolamento social, forçou muitas pessoas a recorrerem a alimentos mais baratos e de fácil preparo, como refrigerantes e molhos industrializados, cujas taxas de consumo subiram significativamente. Esses alimentos não apenas desestruturaram as dietas saudáveis, mas também intensificam problemas de saúde pública, como a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis (NILSON, 2020).

Esses impactos, no entanto, não se limitam ao Brasil. Estudos internacionais, como os documentários da BBC e o trabalho de Dan Buettner sobre as Zonas Azuis, regiões onde as pessoas historicamente têm uma vida-longa e saudável, mostram que a introdução de alimentos ultraprocessados em comunidades tradicionais, como a cidade de Okinawa, no Japão, está associada ao rápido aumento de obesidade e ao declínio da saúde geral (Buettner, 2010). A dieta tradicional de Okinawa, composta por alimentos in natura, quase exclusivamente de origem vegetal, que era responsável pelas pessoas mais longevas do planeta, foi substituída por fast food e produtos industrializados. Hoje, Okinawa apresenta o maior índice de obesidade do Japão.

Esse processo de substituição de alimentos tradicionais por ultraprocessados afeta o Brasil de maneira significativa. Entre 2002 e 2020, as taxas de obesidade aumentaram em cerca de 150% no país, e estimativas indicam que 57 mil mortes anuais são atribuídas ao consumo desses alimentos, sendo um terço delas relacionadas a doenças cardiovasculares (NILSON, 2020). Esses números demonstram a gravidade do impacto que a alimentação ultraprocessada tem na saúde da população e evidenciam a necessidade urgente de políticas públicas que promovam a alimentação saudável e o resgate das tradições alimentares (WANDA et al., 2021).

4.1 Importância da Educação Alimentar e Nutricional e o Ato de Cozinhar

A educação alimentar e nutricional é um campo de grande relevância na Saúde Coletiva, especialmente ao discutir a melhoria das práticas alimentares da população (ALMEIDA et al., 2022). Estudos indicam que há uma associação positiva entre o preparo de refeições caseiras e uma alimentação mais saudável, o que justifica a promoção de campanhas que incentivem o ato de cozinhar em casa. Esse incentivo, que deve ser impulsionado tanto por organizações governamentais quanto não governamentais, busca valorizar a preparação de refeições tradicionais, utilizando ingredientes básicos e minimamente processados, como uma estratégia de combate às doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à alimentação inadequada (WANDA et al., 2022).

Contudo, ainda há uma carência de conscientização entre gestores da Atenção Primária à Saúde (APS) quanto à importância de promover habilidades culinárias como uma estratégia de saúde pública. Para reverter esse cenário, é fundamental criar materiais de comunicação claros e objetivos para os gestores de saúde, sensibilizando-os sobre a relevância da educação nutricional e das ferramentas de incentivo ao preparo de alimentos em casa. Isso pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à promoção da alimentação saudável. (VERTHEN, 2022)

Nos últimos anos, observa-se uma redução significativa no tempo dedicado à culinária em diversas partes do mundo, um fenômeno impulsionado pela expansão da indústria alimentícia e sua forte atuação no marketing de produtos ultraprocessados. Isso desvaloriza o ato de cozinhar como uma prática associada à autonomia e à saúde, contribuindo para o aumento do consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional. O impacto dessa tendência na saúde pública é evidente, com o crescimento de problemas como obesidade, doenças cardiovasculares e até mesmo comportamentos alimentares dependentes, que se assemelham à dependência química (WANDA et al., 2022; Brasil, 2022; JOMORI et al., 2021).

Paralelamente, o papel da culinária vai além do simples ato de preparar alimentos, sendo uma prática social carregada de simbolismo, identidade e história. Oficinas culinárias, por exemplo, têm se mostrado uma importante ferramenta na educação alimentar, pois oferecem às pessoas uma oportunidade de vivenciar e refletir sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde. Ao valorizar o ato de cozinhar, essas iniciativas promovem o autocuidado e reforçam a importância de uma alimentação consciente e sustentável,

superando a abordagem que foca apenas na prevenção e no tratamento de doenças (WANDA et al., 2022; JOMORI, 2017). Segundo Wanda (2010, p.01):

...pela culinária, é possível preservar o passado e inovar, quando se adapta uma receita com novos ingredientes e procedimentos; é uma expressão criativa por suas infinitas possibilidades de combinação e manuseio, pela pluralidade com que um mesmo alimento é preparado, por variações em sua forma física e pela subjetividade envolvida na sua produção e naquilo que a comida representa; e por estar alocada na organização social, como uma prática social legítima, pode ser considerada como um espaço criativo do cotidiano.

A transmissão de conhecimentos culinários entre gerações, tradicionalmente feita por meio dos pais e avós, é um dos pilares para o desenvolvimento de habilidades na cozinha. No entanto, as mudanças sociais, como o afastamento dos membros familiares e a crescente rotina atribulada, podem prejudicar essa transmissão de saberes. Quando não há uma referência na infância para ensinar as práticas culinárias, o interesse e a prática de cozinhar tendem a ser menores na vida adulta, levando ao maior consumo de alimentos prontos e ultraprocessados. Isso evidencia a necessidade de políticas públicas que promovam a valorização do cozinhar e a inclusão dessas práticas na educação formal e informal, visando resgatar a cultura alimentar e melhorar a saúde da população (RIBEIRO et al., 2023; BONFIM, 2016).

Em resumo, a educação nutricional e o estímulo ao ato de cozinhar são elementos fundamentais para a promoção de uma alimentação saudável e sustentável. Ao destacar a importância das habilidades culinárias e o papel da culinária na construção de uma alimentação equilibrada, reconhece-se o potencial emancipador dessas práticas na promoção da saúde e na formação de uma sociedade mais consciente sobre sua alimentação e seus impactos. Assim, investir em programas que incentivem o preparo de refeições caseiras, respeitando a tradição e os saberes culturais, é essencial para a construção de políticas de saúde mais efetivas e integradas à realidade das comunidades (FREITAS et al., 2020; VERTHEN; BERALDO, 2023)

4.2 O Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)

Atualmente, no Brasil, a segurança alimentar é definida de acordo com a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) - Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. De acordo com essa legislação, segurança alimentar e nutricional é o "direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem

comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como bases práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, econômica e socialmente sustentáveis.’’

Contudo, segundo dados da OMS, o Brasil enfrenta grandes desigualdades sociais (causando insegurança alimentar em comunidades vulneráveis). Além de o acesso a alimentos nutritivos e de boa qualidade serem restritos a populações de baixa renda e com a globalização, essas populações apresentam um alto consumo de ultraprocessados, como consequência, enfrentam um desafio duplo, a desnutrição e o sobrepeso.

Diante desse cenário, o **Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN)** desempenha um papel crucial na formulação e implementação de políticas que buscam assegurar o direito à alimentação adequada e saudável no Brasil. Criado pela **Lei nº 11.346, de 2006**, o SISAN tem como objetivo integrar diferentes setores governamentais e da sociedade civil para garantir que a população tenha acesso a alimentos de qualidade, ao mesmo tempo em que promove a sustentabilidade dos sistemas alimentares. Uma das suas principais ferramentas nesse sentido é o **Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)**.

Como disserta Simão, O PAA foi implementado em 2003 com a proposta de incentivar a agricultura familiar, comprando produtos diretamente de pequenos agricultores e distribuindo esses alimentos para instituições públicas e redes de assistência social, como escolas e hospitais. Essa iniciativa não apenas garante o acesso a alimentos frescos e minimamente processados, mas também fortalece a economia rural e preserva práticas agrícolas e alimentares locais. O programa, ao conectar o campo com a cidade, promove o desenvolvimento sustentável e a inclusão social de agricultores que, de outra forma, teriam dificuldades em competir com grandes indústrias alimentícias.

A integração entre o PAA e a preservação da culinária tradicional mineira é um exemplo concreto de como políticas públicas podem atuar na valorização cultural. Ao adquirir produtos típicos da agricultura mineira, como o milho, a mandioca e a couve, o PAA contribui diretamente para a manutenção das práticas alimentares regionais. Esses alimentos são distribuídos para restaurantes populares, cozinhas comunitárias e escolas, garantindo que tradições culinárias sejam transmitidas para as próximas gerações, ao mesmo tempo em que se promove uma alimentação saudável.

Dessa forma, o PAA representa um elo entre as políticas de segurança alimentar e nutricional e a preservação cultural. O incentivo à produção e consumo de alimentos regionais também ajuda a combater os efeitos da globalização na alimentação, ao revalorizar práticas tradicionais e combater a insegurança alimentar com soluções sustentáveis e inclusivas.

4.3 Proposta de Intervenção em Educação Alimentar e Nutricional (EAN): Oficina de Culinária Tradicional

Como uma extensão das políticas públicas de segurança alimentar e preservação cultural, o projeto de Oficina de Culinária Tradicional em parceria com o Programa de Aquisição de Alimentos (OCT/PAA) foi desenvolvido para integrar a educação nutricional e o resgate das tradições alimentares locais. A iniciativa visa proporcionar à população, especialmente em comunidades rurais e urbanas em situação de vulnerabilidade, oportunidades de aprendizado na preparação de pratos típicos da culinária mineira, utilizando ingredientes adquiridos por meio do PAA. A proposta vai além da simples instrução culinária, ao valorizar o ato de cozinhar como um processo social e cultural.

A culinária é entendida como uma prática social que une aspectos individuais e coletivos, combinando conhecimentos tradicionais com inovações de diferentes vivências. Esse espaço se mostra promissor para intervenções que promovam a troca de experiências e um aprendizado abrangente sobre alimentação e nutrição (WANDA et al., 2022).

As oficinas são realizadas quinzenalmente, com a presença de nutricionistas e *chefs* de cozinha experientes, que ensinam técnicas de preparo de alimentos frescos, incluindo pratos tradicionais da culinária mineira, promovendo o uso integral dos alimentos e reforçando uma abordagem sustentável e consciente do consumo alimentar. Essa iniciativa não apenas resgata receitas tradicionais, mas também atua diretamente no combate ao consumo de ultraprocessados, oferecendo alternativas saudáveis e acessíveis para a população.

Além do aspecto prático, as oficinas criam um espaço de socialização e troca de conhecimentos entre os participantes. As rodas de conversa realizadas durante as oficinas permitem que os participantes compartilhem suas próprias experiências culinárias, incentivando a autonomia no preparo de refeições em casa e a adaptação de receitas às suas realidades locais. Dessa forma, as oficinas não apenas promovem a preservação da cultura alimentar mineira, mas também fortalecem a comunidade e melhoram os hábitos alimentares dos participantes.

A avaliação do impacto dessas oficinas será realizada por meio de questionários de satisfação e do monitoramento das mudanças nos hábitos alimentares dos participantes. A expectativa é que o projeto contribua para a valorização da culinária tradicional, ao mesmo tempo em que promove uma alimentação mais saudável e sustentável, alinhada com os objetivos de segurança alimentar estabelecidos pelo Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e pelo PAA.

A culinária tradicional mineira é rica em ingredientes frescos e minimamente processados, oferecendo um excelente perfil nutricional que promove a saúde. Os vegetais e legumes, amplamente utilizados em pratos típicos, são fontes importantes de vitaminas e minerais. Por exemplo, a couve, frequentemente presente em pratos como a feijoada, é rica em vitaminas A, C e K, essenciais para a saúde ocular, cicatrização de feridas e saúde óssea. Já o quiabo, utilizado em receitas como o “famoso” frango com quiabo, fornece antioxidantes que ajudam a combater doenças crônicas.

Os tubérculos, como a mandioca e a batata-doce, são frequentemente utilizados em preparações mineiras, como a polenta de mandioca ou a batata-doce assada, e são fontes de carboidratos complexos. Esses alimentos proporcionam energia de forma mais duradoura e contêm fibras que favorecem a digestão e a sensação de saciedade, contribuindo para o controle do peso corporal.

Os grãos e leguminosas, como o feijão e o milho, são elementos centrais da alimentação mineira, especialmente na clássica combinação de arroz com feijão, uma fonte rica de proteínas vegetais. Essa combinação não só fornece aminoácidos essenciais, como também é uma ótima fonte de ferro e magnésio, importantes para a saúde muscular e a regulação do sistema imunológico. Pratos como o tropeiro, que combina feijão, arroz e carne, exemplificam a riqueza nutricional dos grãos na culinária local.

As oleaginosas, como o amendoim, são frequentemente utilizadas em receitas tradicionais, como o doce de amendoim, e fornecem gorduras insaturadas que são benéficas para a saúde cardiovascular. Essas gorduras ajudam a reduzir o colesterol LDL (“ruim”) e aumentam o HDL (“bom”), além de serem uma boa fonte de vitamina E, importante para a saúde da pele e dos olhos.

Por fim, as frutas locais, como a jabuticaba e a goiaba, são comumente utilizadas em sobremesas e sucos. Essas frutas são ricas em vitamina C, essencial para o fortalecimento do sistema imunológico, e a jabuticaba contém antocianinas, que possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

Nas oficinas, também serão discutidas adaptações de pratos para maior equilíbrio nutricional, como a adição de mais ingredientes in natura, a redução da quantidade de gordura ou a substituição por outros ingredientes mais nutritivos, sempre mantendo o sabor tradicional de Minas.

4.4 Ficha Técnica do Prato: Canjiquinha com Costelinha de Porco

4.4.1 Composição nutricional e benefícios:

- **Canjiquinha (quirera de milho):** É uma fonte rica de carboidratos complexos e fibras, o que ajuda a manter a energia ao longo do dia e contribui para o bom funcionamento do sistema digestivo. Além disso, fornece vitaminas do complexo B, como B1 (tiamina), importante para o metabolismo.
- **Costelinha de porco:** Fornece proteínas de alta qualidade, necessárias para a manutenção e o reparo dos tecidos. A carne suína também é uma fonte de vitamina B12, ferro e zinco, que são essenciais para a saúde do sistema imunológico e a produção de energia. Cortes mais magros podem ser utilizados para tornar o prato mais saudável.
- **Legumes e verduras:** Na preparação da canjiquinha, é comum adicionar ingredientes como cenoura, couve, alho e cebola, que são ricos em vitaminas (como A e C), antioxidantes e fibras. Esses ingredientes tornam o prato ainda mais completo, aumentando seu valor nutricional e o aporte de micronutrientes.

4.4.2 Dicas para tornar o prato mais leve e balanceado:

- Retirar parte da gordura visível da costelinha antes do preparo.
- Aumentar a quantidade de vegetais, como couve, abóbora e cenoura, que enriquecem a refeição com fibras, vitaminas e minerais.
- Cozinhar a canjiquinha com menos sal e utilizar temperos naturais, como alho, cebola e ervas frescas, para intensificar o sabor sem comprometer a saúde.

Essa preparação se destaca por unir carboidratos, proteínas e vegetais, oferecendo uma refeição completa e equilibrada, além de trazer a riqueza dos sabores tradicionais de Minas Gerais.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa exploratória evidenciou que a globalização dos sistemas alimentares tem impactado de maneira negativa as tradições alimentares locais, como a culinária mineira, ao promover o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Esse fenômeno tem consequências severas para a saúde pública e a preservação cultural, mas iniciativas como o **SISAN**, o **PAA** e as oficinas de culinária tradicional demonstram-se eficazes na promoção da segurança alimentar e na valorização das práticas alimentares regionais.

Ao integrar alimentos locais na dieta das populações urbanas e rurais, essas políticas públicas ajudam a combater a homogeneização dos hábitos alimentares e oferecem alternativas mais saudáveis e culturalmente significativas. Dessa forma, a valorização da culinária tradicional mineira surge como uma importante estratégia para a promoção da saúde pública e a preservação do patrimônio cultural alimentar.

REFERÊNCIAS

ABDALA, M. et al. Festival Igarapé Bem Temperado: Cultura, Segurança Alimentar e Patrimônio Cultural. *Revista Ingesta*, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistaingesta/article/view/152324/151746>. Acesso em: 23 out. 2024.

VERTHEN, U. P. et al. A noção de cultura alimentar em práticas de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QT7HPp8hdNyQ7hXfpTFYmxB/?lang=pt>. Acesso em: 23 out. 2024.

ANTUNES, A. O Dia da Gastronomia Mineira: Lei nº 20.577, de 2012. *Assembleia de Minas Gerais*, 2020. Disponível em: https://issuu.com/assembleia.mg/docs/1720-2020_ame_rico_antunes_issuu/s/12850941. Acesso em: 23 out. 2024.

BERALDO, A. et al. Oficinas culinárias como ferramenta de educação nutricional para prevenção de DCNTs em Ribeirão Preto, SP. *EBSCO Research*, 2023. Disponível em: <https://research.ebsco.com/c/lbkycb/viewer/pdf/sj4zde226n>. Acesso em: 23 out. 2024.

BOMFIM, M. A. Culinária mineira e a recuperação da identidade regional. *Redalyc*, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464030.pdf>. Acesso em: 23 out. 2024.

CONSEA - Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional de Minas Gerais. *Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável*. Minas Gerais, 2023. Disponível em: <https://www.mg.gov.br/planejamento/pagina/seplag/seguranca-alimentar-e-nutricional-sustentavel/consea>. Acesso em: 23 out. 2024.

DANTAS, W. E. L. Valorização da cultura alimentar regional como promoção da saúde e segurança alimentar. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/18207/4/DANTAS%2c%20Williane%20Evelly%20Limeira.pdf>. Acesso em: 23 out. 2024.

JOMORI M. et al. Habilidades culinárias: uma revisão conceitual. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 34, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/jnYdS5nZG9ryxqJpkjmNsGm/?lang=en>. Acesso em: 23 out. 2024.

FREITAS, M. et al. Cultura alimentar como patrimônio cultural. *Books Scielo*, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-13.pdf>. Acesso em: 23 out. 2024.

SIMÃO, J.P. et al. Desafios do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA). *Revista de Economia e Sociologia Rural*, Brasília, v. 60, n. 4, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/resr/a/Zp4DFN7bkDgTH85gQ4xjySs/?lang=pt>. Acesso em: 23 out. 2024.

MONTEIRO, C. A. et al. Classificação NOVA: guia para identificar alimentos ultraprocessados. *PubMed*, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30744710/>. Acesso em: 23 out. 2024.

NILSON, E. et al. Impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde. *Fiocruz*, 2020. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/58216/8_145_Nilson_ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS_ensaio.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Acesso em: 23 out. 2024.

RIBEIRO, D. et al. Habilidades culinárias e práticas alimentares em jovens e adultos. *EBSCO Research*, 2023. Disponível em: <https://research.ebsco.com/c/lbkycb/viewer/pdf/3qatkbjysn>. Acesso em: 23 out. 2024.

WANDA, R. et al. A culinária como objeto de intervenções em alimentação e nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 10, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zMvGVfdXLj5TG9xKqBNRXyb/>. Acesso em: 23 out. 2024.