

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Ciências da Natureza (CCN)

Isabela De Carvalho D'Angelo

Antropologia da alimentação:

A construção de costumes e hábitos alimentares na região do Sudoeste Paulista

Buri,SP

2025

Isabela De Carvalho D'Angelo

Antropologia da alimentação:

A construção de costumes e hábitos alimentares na região do Sudoeste Paulista

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca para obtenção do título de Bacharel em engenharia de alimentos da Universidade Federal de São Carlos.

Área de concentração: Antropologia alimentar

Orientação: Henrique Carmona Duval

Buri, SP

2025

DAngelo, Isabela De Carvalho

Antropologia da alimentação: A construção de costumes e hábitos alimentares na região do Sudoeste Paulista / Isabela De Carvalho DAngelo -- 2025.

44f.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, campus Lagoa do Sino, Buri

Orientador (a): Henrique Carmona Duval

Banca Examinadora: Yovana Maria Barrera Saavedra, Fabio Grigoletto, Henrique Carmona Duval

Bibliografia

1. Antropologia da alimentação no território do sudoeste paulista, entendendo como a cultura, religião, política, sociedade e individuo contribuem para a construção de hábitos e costumes alimentares. . I. DAngelo, Isabela De Carvalho. II. Título.

Ficha catalográfica desenvolvida pela Secretaria Geral de Informática (SIn)

DADOS FORNECIDOS PELO AUTOR

Bibliotecário responsável: Lissandra Pinhatelli de Britto - CRB/8 7539

FOLHA DE APROVAÇÃO

Isabela De Carvalho D'Angelo

Antropologia da alimentação:

A construção de costumes e hábitos alimentares na região do Sudoeste Paulista

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Engenharia de Alimentos pela
Universidade Federal de São Carlos.

Orientador(a)

Dr. Henrique Carmona Duval
Universidade Federal de São Carlos

Examinador(a)

Dr. Fabio Grigoletto
Universidade Federal de São Carlos

Examinador(a)

Dr.(a) Yovana Maria Barrera Saavedra
Universidade Federal de São Carlos

AGRADECIMENTO

Agradeço, antes de tudo, às mulheres que moldaram meu olhar para o mundo, minha mãe e minha avó. Foi com elas que aprendi que a cozinha é mais do que espaço é afeto, memória, ritmo de vida e acima de tudo pertencimento. Delas herdei o gesto paciente de preparar alimento e, com ele, a certeza de que cada receita guarda uma história. Seus temperos foram meu primeiro campo de pesquisa, suas mesas, meu primeiro território antropológico.

À minha trajetória acadêmica, deixo meu reconhecimento a todas as pessoas que encontrei ao longo da faculdade. Cada conversa, cada troca, cada amizade e cada mão estendida foi impulso para seguir. Vocês ampliaram meu repertório, afinaram minha curiosidade e aqueceram os dias difíceis. Carrego um pouco de cada um no caminho que percorri até aqui.

Ao meu orientador, professor Henrique Carmona Duval, agradeço pela escuta generosa, pelas provocações que abriram novas janelas de pensamento e pela confiança que guiou este trabalho. Sua orientação foi bússola indispensável pelas trilhas do saber antropológico e social.

Às pessoas que participaram desta pesquisa, oferecendo e compartilhando o que de mais sagrado tinham, suas histórias nas entrevistas, deixo minha profunda gratidão. Cada relato foi como um ingrediente raro, que dá sentido ao todo e permite compreender a riqueza dos hábitos e dos costumes alimentares da região do Sudoeste Paulista.

Por fim, agradeço à Rede Sociotécnica do Sudoeste Paulista, que foi fagulha, impulso e mapa. Foi nesse território vivo, tecido por mãos diversas, que encontrei o alimento da curiosidade que move este estudo. Observá-lo, percorrê-lo e senti-lo ampliou minha compreensão sobre o que significa comer, cultivar, cozinhar e compartilhar.

A todos e todas que, de alguma forma, atravessaram este percurso, meu muito obrigada.

“A alimentação é a base da civilização, compreender o que se come é compreender a sociedade.”
(CASTRO, Josué de. Geografia da Fome. 10. ed. 2008.)

RESUMO

O presente trabalho situa-se na confluência da antropologia da alimentação, campo que compreende a alimentação como um fenômeno complexo, capaz de revelar estruturas sociais, sistemas simbólicos e trajetórias do indivíduo. Mais do que atender a uma necessidade fisiológica, o ato de se alimentar manifesta uma rede de significados culturais, afetivos e históricos que moldam e são moldados pelas experiências humanas. A alimentação carrega, assim, marcas da memória, ancestralidade e vida cotidiana, funcionando como lente privilegiada para compreender dinâmicas sociais e identidades coletivas.

Para investigar tais dimensões, este trabalho empregou a metodologia bola de neve no território do Sudoeste Paulista, estratégia que possibilitou alcançar interlocutores com vivências diversas, ampliando a percepção sobre práticas e hábitos alimentares na região. As entrevistas presenciais, realizadas com abertura dialógica e acompanhadas de observações e anotações sistemáticas, permitiram mapear distinções entre os conceitos de “comida” e “alimento”, bem como captar experiências, afetos, memórias e significados atribuídos ao ato de comer. A partir desse conjunto de relatos, surgiu um panorama rico e plural, revelador da profundidade que a alimentação assume na construção social local.

A alimentação, entendida como entrelaçamento entre cultura, religião, política, cotidiano e afeto, é aqui elemento fundamental para a compreensão das identidades alimentares do Sudoeste Paulista. As práticas culinárias e os saberes transmitidos entre gerações assumem papel que ultrapassa a função nutricional, configurando-se como rituais, formas de pertencimento e instrumentos de reafirmação cultural. A comida aparece, assim, como símbolo e linguagem uma vez que expressa valores, organiza relações e demarca vínculos comunitários e espirituais. Ao mesmo tempo, esses mesmos hábitos estão em constante transformação, tensionados pelas relações entre indivíduo e sociedade, pelos diferentes status sociais e pelas experiências afetivas que compõem cada sujeito.

O estudo também analisou a presença crescente da globalização e seus desdobramentos sobre as práticas alimentares da região. Observou-se que a expansão de produtos industrializados, a padronização de preferências alimentares e a demanda por soluções rápidas introduzem desafios significativos à manutenção da diversidade culinária local. A facilidade de acesso a alimentos prontos e a difusão de modelos alimentares globalizados oprimem tradições ancestrais e modos de preparo transmitidos no âmbito familiar e comunitário. Em síntese, a alimentação revela-se como uma tapeçaria vasta composta por tradições, memórias, saberes e práticas que definem e refletem as comunidades do Sudoeste Paulista. Ao explorar essas

camadas, este estudo destaca a potência da antropologia da alimentação para iluminar processos sociais mais amplos, reafirmando a comida como elemento indispensável para compreender os modos de viver, sentir e significar o mundo.

Palavras-chave: Antropologia; Hábitos; Costumes; Alimentação; Cultura; Sociedade; Ancestralidade.

RESUMEN

El presente trabajo se sitúa en la confluencia de la antropología de la alimentación, campo que comprende la alimentación como un fenómeno complejo, capaz de revelar estructuras sociales, sistemas simbólicos y trayectorias del individuo. Más que atender a una necesidad fisiológica, el acto de alimentarse manifiesta una red de significados culturales, afectivos e históricos que moldean y son moldeados por las experiencias humanas. La alimentación lleva, así, marcas de la memoria, la ancestralidad y la vida cotidiana, funcionando como una lente privilegiada para comprender dinámicas sociales e identidades colectivas.

Para investigar tales dimensiones, este trabajo empleó la metodología de bola de nieve en el territorio del Sudoeste Paulista, una estrategia que permitió alcanzar interlocutores con vivencias diversas, ampliando la percepción sobre prácticas y hábitos alimentarios en la región. Las entrevistas presenciales, realizadas con apertura dialógica y acompañadas de observaciones y anotaciones sistemáticas, hicieron posible mapear distinciones entre los conceptos de “comida” y “alimento”, así como captar experiencias, afectos, memorias y significados atribuidos al acto de comer. A partir de este conjunto de relatos, surgió un panorama rico y plural, revelador de la profundidad que la alimentación asume en la construcción social local.

La alimentación, entendida como un entrelazamiento entre cultura, religión, política, cotidianidad y afecto, se presenta aquí como un elemento fundamental para la comprensión de las identidades alimentarias del Sudoeste Paulista. Las prácticas culinarias y los saberes transmitidos entre generaciones asumen un papel que sobrepasa la función nutricional, configurándose como rituales, formas de pertenencia e instrumentos de reafirmación cultural. La comida aparece, así, como símbolo y lenguaje, en tanto expresa valores, organiza relaciones y delimita vínculos comunitarios y espirituales. Al mismo tiempo, esos mismos hábitos están en constante transformación, tensionados por las relaciones entre individuo y sociedad, por los distintos estatus sociales y por las experiencias afectivas que componen a cada sujeto.

El estudio también analizó la presencia creciente de la globalización y sus desdoblamientos sobre las prácticas alimentarias de la región. Se observó que la expansión de productos industrializados, la estandarización de preferencias alimentarias y la demanda por soluciones rápidas introducen desafíos significativos al mantenimiento de la diversidad culinaria local. La facilidad de acceso a alimentos listos y la difusión de modelos alimentarios globalizados oprimen tradiciones ancestrales y modos de preparación transmitidos en el ámbito familiar y

comunitario. En síntesis, la alimentación se revela como un vasto tapiz compuesto por tradiciones, memorias, saberes y prácticas que definen y reflejan a las comunidades del Sudoeste Paulista. Al explorar estas capas, este estudio destaca la potencia de la antropología de la alimentación para iluminar procesos sociales más amplios, reafirmando la comida como un elemento indispensable para comprender los modos de vivir, sentir y significar el mundo.

Palabras clave: Antropología; Hábitos; Costumbres; Alimentación; Cultura; Sociedad; Ancestralidad.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 13 |
| 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA | 15 |
| 2.1 COMIDA E ALIMENTO | 15 |
| 2.1.1 Convergências e Interseções | 16 |
| 2.2 INTERSECÇÕES CULTURAIS E RELIGIOSA | 16 |
| 2.3 OS PILARES SOCIAIS, POLÍTICOS E ECONÔMICOS | 17 |
| 2.3.1 Reflexo Social na Alimentação | 17 |
| 2.4 ALIMENTAÇÃO E IDENTIDADE INDIVIDUAL | 18 |
| 3 PERCURSO METODOLÓGICO | 19 |
| 3.1 CARACTERÍSTICA DO LOCAL DE ESTUDO | 19 |
| 3.2 VANTAGENS E DESVANTAGENS DA METODOLOGIA | 20 |
| 3.3 A REDE SOCIOTÉCNICA DO SUDOESTE PAULISTA | 21 |
| 4 RESULTADOS | 22 |
| 4.1 ESTUDO DE CASO : A COZINHA E OS INDIVÍDUOS ENTREVISTADOS | 22 |
| 4.1.1 A intuição e o zelo do afeto pela cozinha; Maria Luiza | 22 |
| 4.1.2 A herança e a persistência do afeto na cozinha; Nadia Maria | 24 |
| 4.1.3 A aprendizagem e a construção do afeto pela cozinha; Cristiane | 26 |
| 4.1.4 A cozinha como um lugar de afeto distante do gosto por cozinhar; Aparecida | 27 |
| 4.1.5 A cozinha além do afeto mas também como renda familiar; Isabel Cristina | 28 |
| 4.2 AS REFEIÇÕES DAS ENTREVISTADAS | 29 |
| 4.3 CULTURA E RELIGIÃO COMO PILARES DE CONSTRUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES | 31 |
| 4.3.1 O pilar da Cultura | 31 |
| 4.3.2 O pilar da Religião | 32 |
| 4.4 RECEITAS, COMUNIDADE E ANCESTRALIDADE | 33 |
| 4.4.1 O diário culinário das receitas | 33 |
| 4.4.2 Coletividade na alimentação | 33 |
| 4.4.3 Ancestralidade e Memória Culinária | 34 |
| 4.5 O CORPO, A MENTE E A ALIMENTAÇÃO | 34 |
| 4.6 A GLOBALIZAÇÃO E O DESGASTE DA ALIMENTAÇÃO AFETIVA | 35 |
| 4.7 O PODER PRESENTE NOS HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE UMA SOCIEDADE | 37 |
| 4.7.1 O poder político na alimentação | 37 |
| 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 39 |
| REFERÊNCIAS | 41 |
| APÊNDICE – Cardápios refeições diárias das entrevistadas | 43 |

1 INTRODUÇÃO

No princípio da existência humana, a comida servia predominantemente como um meio para sustentar a vida, era vista unicamente como uma necessidade biológica. No entanto, à medida que as sociedades evoluíram e as culturas se solidificaram e se diversificaram, a comida assumiu um papel que vai além da simples nutrição. Ela tornou-se um espelho que reflete valores, crenças, identidades e histórias de um povo e ou indivíduo (CANESQUI et al, 2005).

Ao consumir um prato tradicional ou de valor significativo para determinado indivíduo, o mesmo pode aproximar-se de memórias da infância, relatar histórias de criação, desenvolvimento de culturas ou até mesmo servir como um testemunho para eventos históricos. Com isso as receitas passadas de geração em geração tornam-se mais do que apenas um conjunto de instruções para o preparo de uma refeição, mas também são vistas como cápsulas que carregam consigo histórias de famílias, tradições comunitárias, hábitos e prática repletos de conhecimentos ancestrais (BIAZIOLI, 2022).

Em várias sociedades, festivais e celebrações se centralizam na prática da alimentação. Como no papel central do peru no Dia de Ação de Graças norte americano, na multiplicidade de doces com diferentes especiarias que marcam o Diwali indiano ou no bacalhau que é indispensável nas mesas de católicos durante a época da Páscoa. Essas tradições alimentares têm significados simbólicos e religiosos, que se propagam fortemente nas comunidades.

Além do aspecto religioso, outro aspecto crucial da prática alimentar é sua conexão intrínseca com a estrutura social. O que escolhemos comer, como e quando, muitas vezes reflete nosso status social, assim como se relaciona diretamente com níveis e condições econômicas do indivíduo (BERTONCELLO, 2016). Comer é um ato social que envolve não apenas a prática culinária, mas também fatores socioeconômicos.

A alimentação também é profundamente política, questões como quem tem acesso a quais alimentos, em que condições os mesmos se encontram, refletem a presença de desigualdades socioeconômicas mais amplas (DOUWE, 2008).

Enquanto algumas tradições alimentares permanecem inalteradas ao longo dos séculos, outras se adaptam e evoluem em resposta a mudanças sociais, econômicas e ambientais. A globalização, por exemplo, trouxe consigo uma mescla de culturas culinárias, e da grande onda do consumo de produtos industrializados. Esse fato indiscutivelmente levou ao nascimento de novas cozinhas, ao mesmo tempo em que levou a uma uniformização da

dieta humana, além de ser responsável por ameaçar de forma sutil mas linear e permanente a sobrevivência de receitas, práticas alimentares e ingredientes tradicionais.

Este estudo se aprofunda na intersecção da alimentação com a cultura, sociedade, história e política. Utilizando o Sudoeste Paulista como um microcosmo, procuramos compreender como os hábitos alimentares são formados, como refletem a identidade cultural e social, e como evoluem ao longo do tempo. Através de entrevistas, observações e análises literárias, exploramos a rica conjuntura de histórias, dados e pesquisas envolvendo o ramo da alimentação humana.

Os objetivos deste trabalho consistem em compreender como os hábitos e práticas alimentares do Sudoeste Paulista são formados, transmitidos e transformados ao longo do tempo, articulando dimensões culturais, sociais, religiosas, econômicas e afetivas. Busca-se identificar como a alimentação ultrapassa a função nutricional e se torna expressão de identidade, memória e pertencimento, além de analisar impactos contemporâneos como a globalização na preservação ou desgaste dessas tradições.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 COMIDA E ALIMENTO

A alimentação, para o ser humano, não se limita ao ato mecânico de ingestão de substâncias que nutrem o corpo. Há um conceito cultural, histórico e emocional que envolve e diferencia o que consideramos "comida" e o que rotulamos como "alimento". Essa distinção, embora sutil, revela uma complexidade intrínseca na maneira como nos relacionamos com o que consumimos.

A "comida", em sua essência, transcende a mera substância que é consumida para nutrir o corpo humano. Ela é um símbolo intrinsecamente ligado a memórias, rituais, festividades e identidade cultural. Ao mencionar a palavra "comida", se torna possível evocar imagens, aromas e sensações que muitas vezes têm pouco a ver com a própria nutrição. (vídeo)

Cada cultura possui pratos que são emblemáticos de sua identidade. No Brasil, a feijoada representa muito mais do que apenas uma combinação de feijão, carnes e temperos, é uma expressão culinária que conta a história de miscigenação e resistência de um povo e uma cultura. Quando falamos em "comida", geralmente nos referimos a um prato, uma refeição ou uma receita específica. A mesma só pode ser definida e contextualizada no tempo e no espaço, tendo significados e valores associados a populações e sociedades específicas. (ROCHA, 2017)

Além disso, a comida é um veículo de memórias. Essas associações não surgem apenas como mera reminiscências, mas sim como conexões emocionais profundas que definem nossas relações com a comida e com a cozinha em si. Desta forma a comida está enraizada em contextos culturais. A comida pode servir como um veículo de expressão, uma forma de celebrar a herança cultural e até mesmo uma ferramenta para resistir à homogeneização global.

Por outro lado, o "alimento" é uma categoria mais ampla e neutra, refere-se a qualquer substância consumida para fornecer nutrição ao corpo, representando uma conotação mais biológica. Quando pensamos em alimento, estamos mais preocupados com aspectos como calorias, vitaminas, minerais e outros nutrientes. O alimento é essencial para a sobrevivência e para o funcionamento adequado do corpo humano. (vídeo)

O alimento não carrega, intrinsecamente, o mesmo peso cultural ou emocional que a comida pois sua essência, se declara como sendo o que nutre, sustenta e permite a

sobrevivência. Dentro das receitas pode se relacionar alimentos aos ingredientes utilizados na mesma, de forma que ele não apresenta uma significância emocional a prática culinária em questão. (CARNEIRO, 2003)

2.1.1 Convergências e Interseções

A realidade é que, enquanto todos os pratos de comida são alimentos, nem todos os alimentos se qualificam como comida no sentido cultural e emocional do termo.

No mundo globalizado, a distinção entre comida e alimento tornou-se ainda mais crítica. A modernização dos sistemas alimentares trouxe consigo inúmeros produtos processados e ultraprocessados, que, embora possam ser classificados como alimentos devido ao seu conteúdo nutricional, muitas vezes carecem do contexto cultural e emocional que define a comida (DOUWE, 2008).

A crescente desconexão entre as pessoas e a origem de sua comida é uma preocupação, e novamente se encontra a dualidade quanto a esse sistema alimentar moderno, por um lado, nunca se teve acesso a uma variedade tão ampla de alimentos. Em contrapartida, essa abundância frequentemente vem à custa da perda de tradições culinárias e da homogeneização dos padrões alimentares. (HERNANDES, 2005)

A distinção entre comida e alimento é mais do que semântica, pois revela a multifacetada relação que temos com o que consumimos. Enquanto o alimento nutre nossos corpos, a comida nutre a memória e identidade cultural.

No Sudoeste Paulista, essa dicotomia entre comida e alimento se manifesta de maneiras únicas, refletindo a interação entre tradições locais, influências externas e mudanças socioeconômicas. Ao explorar essas nuances, espera-se não apenas compreender melhor a cultura alimentar da região, mas também contribuir para discussões mais amplas sobre a importância da comida e sua relação direta com questões sociais, políticas e econômicas do próprio indivíduo.

2.2 INTERSECÇÕES CULTURAIS E RELIGIOSA

Ao examinar literaturas antropológicas e etnográficas, encontramos exemplos notáveis de como cultura e religião interagem para moldar hábitos alimentares.

A complexidade dos hábitos alimentares brasileiros é um reflexo da diversidade cultural do país. Enquanto a feijoada é muitas vezes vista como um prato nacional, suas raízes

podem ser traçadas até os tempos da escravidão, sendo uma representação tangível das influências africanas (ROCHA, 2017). De forma semelhante a prática alimentar dos moradores do Sudoeste Paulista recebe a influência direta da cultura dos tropeiros e dos trabalhadores rurais da região, assim como em cada residência a influência da religião praticada na mesma.

Com a crescente mobilidade global, as cidades estão se tornando caldeirões culturais, levando a uma interação mais intensa entre diferentes tradições alimentares. Isso levanta questões pertinentes sobre autenticidade, assimilação e a reinvenção de tradições.

A Cultura e a religião, são indiscutivelmente forças orientadoras na sociedade, têm um impacto profundo na maneira como os indivíduos se relacionam não apenas com a sociedade em que vive mas também com a comida que consome. Eles fornecem um contexto, significado e, muitas vezes, restrições que moldam os padrões alimentares. Reconhecer essa interação é crucial para uma compreensão holística das práticas e hábitos alimentares que oferecem princípios sobre a complexidade da experiência humana em relação à alimentação. (HERNANDES, 2005)

2.3 OS PILARES SOCIAIS, POLÍTICOS E ECONÔMICOS

2.3.1 Reflexo Social na Alimentação

O ato de comer, em diversas sociedades, não é meramente um ato individualista. Ele é, em muitas ocasiões, uma atividade coletiva que desempenha papéis significativos na formação e manutenção de laços sociais. As refeições em família, como exemplo raso, têm sido vistas como rituais centrais para a coesão familiar e a transmissão de valores culturais e morais (CARNEIRO, 2003).

Além disso, o que comemos, como comemos e onde comemos são algumas das circunstâncias que rondam a alimentação e estão fortemente influenciados por normas e expectativas sociais. Em muitas culturas, há pratos específicos para ocasiões especiais, demonstrando a profundidade da relação entre comida, sociedade e ritual.

A alimentação também serve como um indicador de status socioeconômico. Historicamente, certos alimentos eram reservados para a elite, enquanto outros eram relegados às classes mais baixas, a luxúria através da comida é um fenômeno observado em várias culturas. Nos tempos medievais europeus, por exemplo, a posse de especiarias, importadas a grandes custos das Índias Orientais, era um sinal de riqueza e poder (BERTONCELO, 2016).

Em uma sociedade com imensa desigualdade social, ter o que comer com frequência se libertando da insegurança alimentar em seus diferentes graus, faz com que ocorra demarcação de classes sociais assim como afirmação de privilégios.

2.4 ALIMENTAÇÃO E IDENTIDADE INDIVIDUAL

A comida não apenas nutre o corpo, mas também ajuda a formar a identidade individual, e a relação de cada um com o alimento e suas formas de preparo. O que se escolhe comer, as tradições alimentares que se escolhe seguir ou abandonar, e as inovações culinárias que são adotadas desempenham um papel crucial na definição de quem somos ou de quem desejamos ser (PACHECO, 2007).

A alimentação é, frequentemente, uma janela para o passado. Ela carrega consigo memórias de infância, tradições familiares e lições de antepassados. O aroma de um prato específico pode evocar memórias de tempos e lugares há muito esquecidos. A relação entre indivíduo e cozinha é construída ao longo da vida do mesmo, o mesmo ocorre com a alimentação e preferências gastronômicas (BRANDÃO, 1981).

3 PERCURSO METODOLÓGICO

A metodologia, como espinha dorsal de qualquer pesquisa acadêmica, é o que garante a rigidez e credibilidade dos resultados obtidos. Assim, escolher uma metodologia apropriada considerando os fatores e os resultados esperados é fundamental, especialmente em estudos antropológicos que se propõem a entender os subjetivos dados envolvendo conhecimentos e práticas da cultura e da sociedade.

A técnica da "bola de neve" é frequentemente utilizada em pesquisas qualitativas, especialmente quando se estuda uma população ou um fenômeno que é difícil de acessar. O método começa com a seleção de um ou mais participantes iniciais. Após a coleta de dados com esses indivíduos, é solicitado aos mesmos que indiquem outros possíveis participantes, que por sua vez indicam mais indivíduos, e assim por diante, expandindo a pesquisa como uma bola de neve que cresce ao descer uma montanha, ao ponto em que mais neve se junta a mesma (BECKER, 1993).

A escolha da metodologia "bola de neve" para esta pesquisa foi guiada por várias razões tais elas como :

Profundidade Contextual: O sudoeste Paulista, com sua rica construção cultural e social, muitas vezes marginalizada e desvalorizada por terceiros externos, possui nuances que podem não ser facilmente acessíveis para pesquisadores externos. A técnica da bola de neve, ao envolver a comunidade no processo de identificação de participantes, oferece uma visão mais íntima e contextualizada da região. **Desenvolvimento de Confiança:** Ao ser apresentado por um conhecido ou membro da comunidade, o pesquisador tem maior probabilidade de ser visto com confiança, facilitando conversas mais profundas e genuínas, uma vez que ao falar da alimentação e de histórias e lembranças que envolvem a mesma, o pesquisador estimula a conversa de forma pessoal com o entrevistado.

Captura da Diversidade: A técnica permite capturar uma variedade de perspectivas, uma vez que cada novo participante traz consigo suas próprias experiências, crenças e histórias.

3.1 CARACTERÍSTICA DO LOCAL DE ESTUDO

O Território Sudoeste Paulista corresponde a uma porção interiorana do estado de São Paulo composta por trinta e cinco municípios sendo eles Itapetininga, São Miguel Arcanjo, Guareí, Angatuba, Buri, Campina do Monte Alegre, Ribeirão Branco, Capão Bonito, Ribeirão

Grande, Guapiara, Paranapanema, Itaóca, Riversul, Iporanga, Itapirapuã Paulista, Ribeira, Barra do Chapéu, Apiaí, Itapeva, Itararé, Itaberá, Itaporanga, Taquarivaí, Nova Campina e Bom Sucesso de Itararé, Tejupá, Taguaí, Arandú, Piraju, Fartura, Itaí, Taquarituba, Barão de Antonina, Sarutaiá, Coronel Macedo. Esse conjunto municipal forma um recorte territorial reconhecido em documentos regionais como Território Sudoeste Paulista, caracterizado por forte heterogeneidade socioeconômica e por vínculos históricos e ambientais com as bacias dos rios Paranapanema e médio/alto Tietê (ANTUNES, 2019).

A região apresenta predominância de municípios com baixa densidade demográfica, nos quais extensas áreas rurais convivem com centros urbanos pequenos e médios. Ainda que cidades-polo como Itapeva possam exercer influência regional mais ampla, a ocupação do território é marcada por vastos espaços dedicados à agropecuária e à conservação ambiental, enquanto a população se concentra nas sedes municipais (FACHINI, 2019). Atividades como agricultura familiar, lavouras comerciais, pecuária e silvicultura configuram o cenário produtivo regional.

Do ponto de vista social, a região enfrenta desafios característicos de territórios interioranos com menor diversificação produtiva. Indicadores de renda, acesso a serviços básicos e infraestrutura apresentam fragilidades em diversos municípios, influenciando condições de vida, práticas de consumo e, especialmente, a segurança alimentar das populações locais. A presença de assimetrias estruturais impacta diretamente na dinâmica cotidiana e no modo como as famílias acessam, produzem e consomem alimentos (FAVARETO, 2007).

Assim, compreender o Território Sudoeste Paulista implica observar não apenas sua configuração geográfica e econômica, mas também os modos de vida, as redes sociais e as expressões culturais que estruturam a região. Esses elementos fornecem uma base sólida para análises que articulam território, alimentação, cultura e práticas cotidianas.

3.2 VANTAGENS E DESVANTAGENS DA METODOLOGIA

Vantagens; Acesso a Informações Difíceis: Permite alcançar populações ou informações que poderiam ser inacessíveis por meio de técnicas de amostragem mais tradicionais.

Autonomia do Pesquisador: Não há necessidade de uma lista pré-definida de participantes, o que dá ao pesquisador mais flexibilidade.

Desvantagens; Sesgo na Seleção: Como a seleção de participantes depende das indicações dos entrevistados anteriores, isso pode levar a um grupo homogêneo, perdendo diversidade de perspectivas.

Em conclusão, a metodologia "bola de neve" foi escolhida por sua capacidade de penetrar nas camadas mais profundas da cultura e da sociedade do Sudoeste Paulista, e do próprio indivíduo entrevistado. Através desta abordagem, se torna possível não apenas entender os hábitos alimentares da comunidade, mas também o contexto cultural, histórico e social mais amplo no qual esses hábitos estão inseridos e a correlação entre pessoa e alimento.

3.3 A REDE SOCIOTÉCNICA DO SUDOESTE PAULISTA

A Rede Sociotécnica do Sudoeste Paulista (RS-SP) é uma articulação institucional envolvendo poder público, iniciativa privada e a sociedade civil criada em 2022 para promover o desenvolvimento rural no Sudoeste do estado de São Paulo, com ênfase na agricultura familiar, agroecologia e em empreendimentos comunitário. (CÂNIONS,2025)

Sua atuação consiste em oferecer apoio técnico, material e financeiro a associações, cooperativas e coletivos rurais, promovendo capacitação, assistência técnica, infraestrutura produtiva, comercialização e acesso a recursos.

O objetivo é fortalecer a organização comunitária, diversificar os meios de geração de renda e melhorar as condições de vida das famílias rurais, contribuindo para o desenvolvimento socioeconômico sustentável da região. (CÂNIONS,2025)

4 RESULTADOS

4.1 ESTUDO DE CASO : A COZINHA E OS INDIVÍDUOS ENTREVISTADOS

4.1.1 A intuição e o zelo do afeto pela cozinha; Maria Luiza

Nascida em Itapeva, Maria Luísa sempre viveu no interior do sudoeste paulista, com apenas dois anos de idade se mudou com os pais e irmãos para Campina do monte Alegre onde reside até os dias atuais, já com 80 anos mora com um de seus netos no centro da cidade.

A cozinha e o ato de cozinhar surgiram na sua vida muito cedo, já na sua primeira infância com aproximadamente 5 anos, sua mãe costumava fazer pães caseiros para vender na cidade como uma forma de complementar a renda da família. O desenho das suas lembranças começa com a descrição dos cilindros que a mãe usava para sovar e abrir a massa, ‘’ Eu era ainda muito pequena, ficava nas pontas do pé para alcançar os rolos para poder ajudar a minha mãe com as massas, uma vez faltei na escola por alguns dias porque queria ajudar minha mãe a fazer os pães, até o dia em que a professora me encontrou na rua com um bilhete para eu entregar pra minha mãe, nunca entreguei o bilhete’’.

Quando perguntada sobre sua relação com a cozinha atualmente, Maria Luiza afirma que está na cozinha todos os dias da semana, na maior parte do seu tempo. A mesma tem imenso afeto e gosto pelo ambiente e por cozinhar, as receitas que aprendeu com a mãe ou as que foi desenvolvendo ao longo dos anos na sua própria cozinha, principalmente os almoços e outras refeições para toda a família.

A filha que também estava presente comentou sobre uma receita nomeada pelas mesmas como caldo de ossos com farinha, Maria luiza conta que a receita era feita por ela mesma quando seus filhos ainda eram pequenos e a família tinha poucas condições financeira, ‘’ Os meninos mais novos iam no açougue que tinha na cidade e pediam os ossos para o açougueiro, com os ossos eu fazia quase que uma sopa, um caldo com vários temperos e ervas, ele ficava algum tempo fervendo pra ter bastante gosto e sabor’’.

Por fim o mesmo era servido com farinha de milho, a filha afirmou lembrar do quanto o caldo de ossos era saboroso e o quanto tem saudades dessa época e do prato feito pela mãe.

Maria Luiza citou inúmeras receitas preparadas por ela como, arroz com frango e especiarias, arroz com suã de porco, broa de fubá que era feita enrolada em folhas de bananeira na brasa do fogão a lenha, mas que atualmente é feita no forno convencional em

formas sem o uso das folhas da bananeira, bolo de fubá cremoso, sopa de milho, frango com molho, pudim, orelha de padre (massa doce folhada) e Quibebe.

A receita do quibebe foi descrita cuidadosamente por Maria Luiza, os ingredientes assim como seu modo de preparo são simples é um dos pratos que acompanham a família, sendo feito através das gerações, como uma receita de família. Seus ingredientes são abóbora cabotia, alho, cebola, sal, açúcar e cebolinha, o preparo da receita se inicia com a cebola eo alho picados em pequenos pedaços e dourados na panela, esta que depois recebe os pedaços da abóbora já descascados e picados em cubos com água e temperos incluindo o sal e o açúcar, depois de todos os alimentos cozidos os mesmos são amassados, no final a receita pode ser servida com carne seca, farinha ou ovos.

Maria Luiza conta que essa receita é uma das mais especial para ela, pois sua mãe e seu marido ambos já falecidos tinham o prato como seu favorito, afirmou ainda ‘ ‘ meu marido amava comer quibebe, acho que era o prato favorito dele, comia o quibebe com um ovo frito por cima’ ’.

Católica praticante a mesma afirmou ter receitas tradicionais de datas comemorativas religiosas, a primeira da qual se lembrou foi a ceia de Natal que era composta por leitão e frango assado ambos eram criados e abatidos na propriedade, macarronada, salada de Maionese e Tubaina de garrafa de vidro, a bebida foi especificada pela filha e a justificativa vinda da mesma se deu uma vez que na época devido às condições econômicas da família e o preço dos refrigerantes de garrafas de vidro, o mesmo só era consumido em datas especiais e comemorativas.

Além da ceia de Natal, outra data comemorativa religiosa que traz lembranças de práticas culinárias é o dia de São Roque, data que era comemorada com uma festa da cidade toda onde eram preparados e servidos sopa de mandioca com carne moída e leitão assado. Maria Luiza lembra de ambos os pratos, pois eram feitos entre as mulheres que residiam na cidade e participavam da festa, e por muitas vezes a mesma participou e auxiliou no preparo.

Além de cozinhar, também é a responsável pela compra, seleção, lavagem e limpeza dos alimentos e utensílios na cozinha. Parte considerável do que ela consome é comprada nos supermercados, consumindo grande quantidade de produtos industrializados como macarrão, açúcar, farinhas, pães, margarina, café, refrigerantes, bolachas e sucos instantâneos. Maria ainda tem em sua casa uma horta no quintal onde cultiva legumes, frutas e verduras como couve, tomate, alface, maracujá e figo. Assim como diversos tipos de temperos e ervas, como arruda, alecrim, manjeriço, salsinha, cebolinha entre outros.

“Uso muito tudo o que tem na minha horta, principalmente as ervas e os temperos para cozinhar e também fazer chás”. Tal como a culinária para nutrir Maria Luiza afirmou o uso dos seus alimentos para receitas de chás que ajudam na recuperação e ou preservação da saúde, muito desse conhecimento para o preparo do alimento como meio de cura veio de familiares mais velhos como a sua própria mãe e sua avó, uma das receitas descritas por foi o chá de chifre de bode, que leva a erva cifre de bode, gengibre, alho, laranja mel e algumas outras ervas como alecrim, ele é usado pela família para ajudar no cuidado de sintomas gripais principalmente tosse e irritação na garganta.

Maria Luiza afirmou inúmeras vezes que gosta de estar na cozinha, sente prazer e afeto por cozinhar, tanto as receitas da mãe e da avó que se lembra, quanto as suas receitas próprias que foi recriando ou construindo ao longo dos anos. A mesma também disse sobre como usa os ingredientes, aprendeu com a mãe técnicas para que os alimentos fossem usados por completo, evitando qualquer forma de desperdício, além de formas de aproveitar ao máximo as receitas.

4.1.2 A herança e a persistência do afeto na cozinha; Nadia Maria

Nascida na Fazenda Santa Albertina, localizada em Buri, onde viveu toda a sua infância e adolescência, Nadia Maria aos 64 mora atualmente na Campina do Monte Alegre junto com seu esposo.

Suas lembranças com a cozinha envolvem diretamente as figuras femininas familiares com quem teve mais contato, sendo a mãe e principalmente a avó, ambas eram cozinheiras na fazenda onde residiam, sendo as principais responsáveis pela alimentação de todos no local.

Apesar da presença de ambas as memórias mais nítidas e expressas por Nadia envolvem sua avó e grandes panelas e tachos onde eram feitas as receitas, de acordo com Nádía ela começou a aprender sobre culinária entre seus 5 e 7 anos e idade observando e ajudando em pequenas práticas a avó na cozinha, “ os fogões eram muito grandes assim como todos os utensílios de cozinha que elas usavam, isso porque cozinham para muitas pessoas todos que moravam e trabalhavam na fazenda, então não me deixavam fazer muita coisa porque eu era muito pequena ainda, mas mesmo assim lembro de ver minha avó mexendo aquelas panelas enormes”.

Existem duas principais receitas da sua infância ambas eram feitas pela sua avó, a primeira delas era o doce de leite cremoso feito em grandes tachos na cozinha da fazenda, na

maioria das vezes no fogão a lenha “ Ela era única que sabia fazer o doce daquele jeito, eu não gosto muito de doce de leite, meu marido gosta muito mais, mas eu lembro de como o doce dela era muito cremoso e brilhante a textura dele era única só o doce dela ficava tão cremoso daquele jeito. ‘

Além do doce, também se lembra do bolinho de frango da avó , mas a maioria das suas lembranças sobre essa receita são de comentários de outras pessoas que sempre elogiavam o mesmo, ela mesma não se lembra das características do bolinho, nem de como eram os processos e etapas da receita da avó.

Nadia passou por diferentes tipos de relações na cozinha, trabalhou por muitos anos como professora, além de ter destinado cuidado intenso a sua filha que sofreu com complicações médicas por um tempo, dessa forma o seu contato com a cozinha diminuiu muito assim como o seu gosto e afeto pelo preparo dos alimentos.

Atualmente esse cenário foi revertido, a cozinha é frequentada por ela todos os dias da semana por quase todas as horas do seu dia, ‘ se não to na cozinha tô na sala de jantar aqui do lado, fico muito tempo na cozinha porque gosto de criar novas receitas”. Nadia não só cozinha para ela e o marido como costuma fazer receitas e compartilhar os pratos com os vizinhos, a mesma afirmou que se não está na sua cozinha muitas vezes está compartilhando refeições na casa dos seus vizinhos mais próximos.

As receitas que mais são feitas por ela são bolos e pães caseiros, a base vem de receitas da mãe e da avó, mas Nadia foi fazendo alterações e adicionando novos ingredientes com o passar dos anos. Apesar de ficar muito tempo na cozinha os preparos são simples assim como as principais receitas e ingredientes presentes, o consumo de alimentos industrializados é resumida em alguns produtos principais como óleo, farinha, café, açúcar e sal, Nadia afirmou que suas compras no mercado se restringem a produtos de limpeza e uma cesta básica com os produtos mais essenciais, e algumas carnes para o consumo do mês também.

Enquanto que os vindos da sua propriedade são ovos, limão, temperos e ervas. Os outros produtos in natura como frutas, verduras e legumes ou são adquiridos de vizinhos que tem horta em casa ou são comprados em feiras e no mercado mesmo.

Geralmente os produtos naturais e frescos são a maioria na residência da Nadia, isso uma vez que seu esposo tem problemas de saúde associados ao fígado, então Nadia mudou algumas receitas e faz a maioria delas de forma caseira como o molho de tomate.

Nadia é católica praticante e afirmou ter hábitos pontuais em datas de comemorações e festividades religiosas, como bacalhau com legumes que faz na sexta feira santa, essa prática culinária já vinha da sua mãe que também preparava o mesmo prato na data. Atualmente ela

comemora a data com a família do marido também, que aderiu a receita assim como o seu consumo.

Pode-se considerar que ela passou por diferentes momentos e relações com a sua cozinha, atualmente tem gosto pela mesma e se vê a maior parte do seu tempo neste ambiente.

4.1.3 A aprendizagem e a construção do afeto pela cozinha; Cristiane

Nascida em Itapetininga, Cristiane se mudou para Campina do Monte Alegre depois de casada por conta da universidade da filha, atualmente com 45 anos, vive entre Itapetininga onde trabalha com confecção e Campina Do Monte Alegre onde mora com a família.

Sua relação com a cozinha traz sinais diferentes com relação às duas entrevistadas anteriores, aprendeu a cozinhar com a avó paterna ainda quando criança vendo a mesma cozinhar preparando as refeições simples da casa. “ Minha mãe trabalhava fora então tinha pouco contato com ela, quem ficava a maioria do tempo comigo era minha avó mesmo”, deste momento as principais receitas que se lembra são a sopa de mandioca e de milho feita pela avó, trazendo sentimentos de saudade da família assim como uma percepção de gratidão pela mesma e pelo tempo que passava na cozinha nas preparações de refeições para toda a família. .

Já durante sua adolescência e início da vida adulta pouco frequentava a cozinha para preparar as refeições, o fazia apenas quando necessário mas em tom de obrigação e sem gosto ou afeto com o momento.

Depois de casada passou a reconstruir seu afeto com a cozinha através da família do marido, aos finais de semana costuma jantar ou almoçar na casa da sogra e foi nesse ambiente que começou a criar novamente um relacionamento de presença e pertencimento pela cozinha ‘ a família do meu marido cozinha bastantes, sempre que fazem almoço ou janta na casa da minha sogra todo mundo participa e fica junto na cozinha, foi aí que eu voltei a gostar um pouco de ficar na cozinha fazendo as coisas”.

Cristiane citou o preparo de um prato pela sogra, feito e quase todo encontro familiar, a sopa de milho é preparada com o auxílio da família presente, incluindo ela própria, as etapas envolvem desde descascar as espigas e separá las até o cozimento, trituração e preparo do caldo de milho. Durante toda a execução da receita a família reunida conversa, troca risadas e afeto, fazendo Cristiane lembrar da cozinha da avó e como se sentia em acompanhar a mesma na sua infância.

Na residência da entrevista quem faz as refeições é o marido, ficando sob responsabilidade dela pratos como saladas, quanto aos alimentos consumidos na casa a presença de industrializados é alta e são encontrados em todas as refeições, como em pratos congeladas a exemplos as lasanhas pré prontas, além de óleo, achocolatado em pó, açúcar, refrigerantes, café, farinhas, gelatinas entre outros.

Quanto aos alimentos in-natura os mesmo são comprados em feiras, porém a maioria vem da própria horta da família localizada no quintal da residência, de onde são colhidos alface, couve, tomate, salsinha, cebolinha, manjeriço, beterraba, limão, laranja entre outros. Também existe uma relação de troca que foi citada pela entrevistada, onde os vizinhos geralmente trocam alimentos plantados nas hortas de casa.

Quando questionada sobre costumes alimentares religiosos mencionou sobre a preparação de arroz com frango e o hábito de consumo na 00:00 hrs do Sábado de aleluia, ressaltou que no dia anterior à sexta feira santa não há consumo de carne pela família.

Cristiane afirmou ter a percepção na mudança de hábitos alimentares quando mudou para Campina do Monte Alegre, modificação essa que trouxe ainda uma alimentação mais saudável baseada em alimentos naturais ou preparados na própria casa. ‘’ Quando a gente morava em Itapetininga, o nosso consumo de produtos industrializados e fast food era muito maior, acho que porque lá era mais fácil e mais perto achar lanchonetes e outros fast food perto de casa. ‘’

4.1.4 A cozinha como um lugar de afeto distante do gosto por cozinhar; Aparecida

Nascida em Itapetininga viveu em inúmeras cidades do interior do sudoeste paulista como, Buri, Itapeva, Itapetininga e Campina do monte Alegre. Atualmente aos 77 anos mora sozinha mas costuma receber com frequência em sua casa os filhos e netos.

As primeiras lembranças na cozinha foram vivenciadas juntamente com sua mãe e avó, começou a cozinhar quando tinha aproximadamente oito anos de idade vendo e auxiliando em pequenos preparos dos pratos que eram feitos rotineiramente na sua casa. Dentre esses o que mais se lembra e que tem como sendo um dos seus pratos preferidos era a carne seca também preparada pelas mesmas duas familiares, e relata sentir principalmente saudade da época e de como a família se reunia para as refeições.

Desde de que saiu da casa da mãe a cozinha e o ato de cozinhar se mantiveram em sua rotina, porém unicamente como obrigação da alimentação. Aparecida afirmou não gostar muito de se envolver no preparo de refeições, mas que por morar sozinha atualmente é a única

responsável pelas refeições da casa. Ao citar os preparos que mais faz, e que afirma serem seus favoritos é possível perceber a praticidade na sua cozinha.

Como exemplo tem se o virado de feijão, seus ingredientes são feijão, temperos variados como cebolinha, salsinha, sal e pimentas além da farinha de milho. Seu preparo é excepcionalmente fácil, basta misturar todos os ingredientes em uma panela e esquentá-los.

Os principais alimentos consumidos na residência pela entrevista foram listados, os industrializados se mostram novamente focados em produtos principais como óleo, café, leite, açúcar, farinha e outros. A maioria dos alimentos são comprados em supermercados, incluindo os in natura como verduras e legumes, uma vez que diferentemente das demais entrevistadas não possui horta ou plantação em casa.

Aparecida é católica praticante e mencionou o hábito tradicional associado a costumes religiosos sendo ele o consumo de arroz com frango na sexta feira santa, evitando o consumo de carne vermelha nessa data devido a costumes e tradições católicas.

Apesar de não sentir o gosto por cozinhar e preparar refeições em geral, e além da obrigação, a cozinha continua sendo um local de afeto para Aparecida, principalmente com relação ao local de encontro da família, assim como era feito durante sua infância, o que faz com que a mesma ainda tenha um relacionamento saudável com o ambiente principalmente em relação às lembranças e a saúde que tem da mãe e da avó.

4.1.5 A cozinha além do afeto mas também como renda familiar; Isabel Cristina

Nascida em Angatuba, já morou em diferentes cidades como Itapetininga, São Paulo e Campina do Monte Alegre, onde reside. Atualmente com 61 anos, mora sozinha e trabalha fora de casa com a gastronomia.

Todas as suas lembranças envolvidas com a cozinha são protagonizadas pela mãe de Isabel, com quem a mesma aprendeu a cozinhar observando a preparação de pratos do cotidiano quando era criança, e com apenas 10 anos já sabia cozinhar e assim fazia junto à mãe. As principais receitas presentes na sua infância de que se lembra são o arroz com bacalhau e um bolo que era preparado em uma panela de ferro com brasa por cima, ambos eram feitos pela sua mãe. O principal sentimento envolvido quando relata sobre a cozinha da sua infância e o afeto pelo momento das refeições é a saudade e o afeto emocional que existia e ainda existe com o preparo das refeições.

Isabel tem gosto pela cozinha assim como pelos alimentos e suas preparações, atualmente é proprietária do ,Casa da Vó, um restaurante localizado na Campina Do Monte Alegre que trabalha principalmente servindo almoços caseiros, com pratos muitos deles feitos

no fogão a lenha e em panelas e tachos de ferro de forma semelhante como eram feitas as refeições na casa da mãe e da avó de Isabel.

Além do tempo gasto na cozinha de seu restaurante, a mesma afirmou frequentar a cozinha da sua própria residência no mínimo 2 vezes na semana, essa frequência menor se dá pelo tempo que a mesma fica fora de casa trabalhando. A entrevistada citou uma preparação como sendo seu prato predileto que faz tanto para si mesma, encontros familiares e no seu restaurante, sendo essa Camarão cremoso.

Esta receita tem como ingredientes principais o camarão, pimentão, cebola, alho, azeite, leite, creme de leite, requeijão, tomate sem pele, ketchup e mostarda. As etapas são relativamente simples e envolvem além da limpeza do camarão a mistura dos ingredientes por parte em uma panela preferencialmente de barro. Isabel listou ainda outros alimentos consumidos pela mesma em sua casa, a presença de industrializados novamente é indispensável são eles, óleo, requeijão, manteiga, banha de lata, farinha, açúcar, leite, creme de leite entre outros.

Quanto aos alimentos in natura, como frutas, verduras e legumes, os mesmos são comprados em supermercados da cidade ou diretamente de proprietários rurais da região, priorizando sempre a qualidade dos produtos, uma vez que os mesmos são utilizados tanto nas suas próprias refeições quanto nas refeições do seu restaurante. Da mesma forma que os pratos e preparações escolhidas, de forma que a essência e o afeto da cozinha permanecem em ambos os ambientes.

Por fim, com o questionamento sobre refeições tradicionais em datas festivas e religiosas, Isabel afirmou que o Natal é o feriado em que mais tem costume de repetir pratos que tem seu consumo frequente nessa época do ano. Sendo eles o cuscuz consumido geralmente no dia de natal 25 de Dezembro, citou ainda uma receita própria de panetone de sorvete feito como sobremesa e que é consumido pela família tanto na véspera como no dia de natal em si.

4.2 AS REFEIÇÕES DAS ENTREVISTADAS

Foi solicitado às entrevistadas que preenchessem um cardápio, presente em 'Anexo A' ao fim do trabalho, contendo as refeições que as mesmas faziam durante seus dias por uma semana, a coleta deste material foi feita obtendo resultados apenas em duas das entrevistadas sendo elas, Nadia Maria De Almeida, e Cristiane Aparecida Dos Santos Rosa.

A observação de um cardápio da semana torna possível a análise dos pratos e receitas mais feitas e consumidas por determinado indivíduo no cenário em que o mesmo se encontra. Ao observar as repetições de consumo torna-se ainda possível definir certos padrões e hábitos alimentares vivenciados corriqueiramente pelos indivíduos, os correlacionando a questões sociais, econômicas, históricas e de vivência do mesmo.

Ao refletir sobre o Cardápio expressado por Cristiane, algumas considerações podem ser apontadas, inicialmente tem-se a afirmação de dois hábitos primeiramente o de tomar café todas as manhãs juntamente comendo pão, esse comportamento repetitivo vem desde a sua infância pela sua avó e mãe que também tomavam café e o faziam comendo pães, demonstrando a influência da família e das práticas alimentares da mesma na formação dos hábitos e práticas do indivíduo.

Uma segunda repetição é a de consumir arroz e feijão no almoço, além do costume trazido pela família, essa prática surge como uma obrigação cultural propagada ao longo dos anos, afirmando a influência das práticas culturais da região e do país onde vive o indivíduo. Enquanto que no jantar é perceptível a substituição de refeições completas por produtos industrializados, demarcando a presença destes no cotidiano das refeições de Cristiane, o uso dos mesmos se justifica neste horário devido a praticidade e conforto que estes oferecem.

Outra questão que pode ser analisada é a modificação nos almoços do final de semana, por questões culturais estes dias são tidos como os possíveis de mudanças alimentares, prática cultural utilizada por Cristiane.

De forma semelhantes os mesmos comportamentos podem ser presenciados ao examinar o cardápio de Nádia, o hábito diário de consumir café durante seu café da manhã, juntamente com o consumo de pães e bolo, parte significativa deste costume surge da cultura do café propagada no Brasil em especial no estado de São Paulo, mas pode-se considerar ainda a herança das refeições que fazia na infância morando com a mãe e a avó na fazenda.

Novamente se expressa a presença contínua de arroz e feijão em seus almoços e jantares, delimitando e afirmando a influência cultural nos hábitos alimentares. Em seus finais de semana a alimentação de Nádia se modifica, o que também se explica de forma cultural por serem estes dias de encontros sociais onde a alimentação se torna menos rígida.

Pode-se concluir que o princípio e as bases construídas pela cultura nos hábitos e práticas alimentares são as mesmas para ambas as entrevistadas, podendo-se incluir as interferências do indivíduo e da sua história.

4.3 CULTURA E RELIGIÃO COMO PILARES DE CONSTRUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

4.3.1 O pilar da Cultura

A cultura, em sua definição mais ampla, engloba as crenças, valores, costumes e práticas que caracterizam um grupo de pessoas. Dentro deste escopo, a alimentação é uma expressão tangível dessas crenças e valores, manifestada através de práticas e preferências alimentares (HERNANDES, 2005).

Cada cultura possui pratos e ingredientes emblemáticos que servem não apenas como sustento, mas como representações de identidade coletiva. Quando se observa o cenário do Sudoeste Paulista surgem duas principais origens históricas e culturais, o primeiro deles é definido como tropeirismo, sendo esse um movimento itinerante de comerciantes exclusivamente homens que se locomoviam a cavalo ou com mulas e jumentos, passando por rotas entre as cidades principalmente as do interior paulista.

Estes trouxeram determinada expressão cultural juntamente com a presença de alimentos como o milho, uso de farinhas e grãos, tendo como o mais consumido o feijão, carne de porco além de carnes secas e curadas (BIAZIOLI, 2022). Estes alimentos eram usados como ingredientes em comidas típicas na rotina dos tropeiros uma vez que mantinham um maior tempo de conservação e poderiam ser consumidos durante as longas viagens.

Além destes a presença do indivíduo rural camponês também é muito marcante na região, em específico quando se caracteriza o como trabalhador principalmente informal e ou de temporada das grandes fazendas monocultoras que já existiam na época da formação da cidade e permanecem até os dias atuais.

Estes trabalhadores para fazendeiros recebiam pouco e tinham baixo retorno econômico, logo os alimentos e pratos relacionados a essa herança cultural envolvem o aproveitamento de todo o ingrediente além de utilizar de plantação e criação própria de animais. O indivíduo rural camponês é responsável por incrementar a cultura do uso e criação de frango caipira, farinhas como a de milho e mandioca, assim como o próprio milho e outros produtos naturais e in natura como folhosas e legumes de fácil plantação (BIAZIOLI, 2022).

Essa expressão cultural mediada entre os tropeiros e os trabalhadores rurais de grandes fazendas monocultoras, fez se criar a atual cultura culinária da região, mesclando alimentos que deram origem a comidas com expressões diversificadas dentro de uma mesma cultura.

Através das entrevistas tornou-se possível afirmar a presença de ingredientes principais como o milho, o frango, o porco, a farinha de milho assim como o consumo elevado de verduras e legumes vindas da própria horta da residência ou de produtores rurais da região. Quanto às receitas das comidas é possível notar a presença do arroz com frango além de sopas de milho e mandioca, replicando de forma ainda que inconsciente as práticas e costumes alimentares dos ancestrais ali resididos.

No entanto, é fundamental reconhecer a fluidez da cultura. Em uma era de globalização e intercâmbio cultural, os hábitos alimentares são frequentemente híbridos, incorporando elementos de múltiplas tradições e adaptando-os a contextos locais, essa adição cultural de alimentos pode ser notada nas refeições e práticas culinárias executadas pela Isabel Cristina, uma vez que o camarão e os pratos originados deste não são tradicionais do interior do sudoeste paulista, e se acoplados a rotina da mesma pela sua intercambiação culinária.

4.3.2 O pilar da Religião

A religião desempenha um papel fundamental na modulação dos hábitos alimentares de muitas comunidades ao redor do mundo. As doutrinas religiosas, com suas prescrições e proibições, influenciam profundamente o que é considerado alimento e o que não pode ser consumido (PACHECO, 2007).

Além das restrições alimentares, muitas religiões têm rituais que envolvem comida, como a Eucaristia no Cristianismo, o jejum durante o Ramadã no Islã, e a ceia de Pessach no Judaísmo estes podem ser trazidos como exemplos da forma como a comida e a bebida são intrinsecamente ligadas à prática religiosa.

Logo a presença ou ausência de alguns alimentos se mostra influenciada pela religião praticante do indivíduo, todas as entrevistadas se afirmam como sendo seguidoras da religião católica, sendo possível para elas citar e listar ingredientes e receitas feitas exclusivamente em datas e comemorações religiosas.

De forma, a sexta-feira santa e o Natal foram os dois principais representantes do papel da alimentação nas comemorações religiosas, nestas datas a alimentação comum exercida na residência é modificada devido a hábitos, costumes e como foi anteriormente exposto às proibições vindas da religião.

Em todas as residências das entrevistadas o consumo de carne em especial a vermelha é proibido na sexta-feira santa, assim como as refeições feitas e consumidas no Natal apresentam certa exclusividade e determinado grau da possibilidade de luxo, sendo

perfeitamente exemplificado pela Tubaina de garrafa de vidro consumida no passado pela família da Maria Luiza na comemoração em questão, demonstrando como a religião tende a alterar ou construir hábitos alimentares em indivíduos.

4.4 RECEITAS, COMUNIDADE E ANCESTRALIDADE

4.4.1 O diário culinário das receitas

Já o foi afirmado que a culinária é a expressão tangível da história e da cultura, sendo os hábitos e práticas alimentares um testemunho vivo de tradições passadas de geração em geração. As receitas funcionam como registros que capturam não apenas os ingredientes e técnicas de um prato, mas também a essência cultural e o patrimônio de uma comunidade.

Na sua forma mais básica, uma receita é um conjunto de instruções para preparar um prato. No entanto, em um nível mais profundo, as receitas são diários culinários temporais que preservam histórias, memórias e tradições. Elas refletem a geografia, o clima, a economia e os eventos históricos de uma região. Os ingredientes e métodos usados podem revelar interações passadas com outras culturas, períodos de escassez ou abundância, e adaptações a mudanças ambientais, concretizando a influência dos pilares que modificam as práticas alimentares, sendo eles como anteriormente citados a sociedade, a política, a economia, a cultura e religião.

Enquanto as receitas servem como registros de tradição, elas também são suscetíveis à mudança sendo vetores de continuidade e mudança. Ingredientes podem ser adaptados devido à disponibilidade, novas técnicas podem ser incorporadas, e influências externas podem ser absorvidas. Essa evolução é natural e reflete a dinâmica da vida e da cultura.

No entanto, o núcleo da receita, sua essência e significado, muitas vezes permanece constante. As variações em uma receita são, portanto, um testemunho tanto da continuidade quanto da adaptabilidade de uma tradição.

4.4.2 Coletividade na alimentação

Cozinhar e comer, em muitas culturas, são atos coletivos. Eles não apenas nutrem o corpo, mas também fortalecem laços sociais. A preparação de pratos tradicionais para festivais e celebrações é uma atividade comunitária, envolvendo várias mãos e gerações, como foi descrito por Maria Luiza quanto a preparação da sopa de mandioca na comemoração das

festividades de São Roque, e por Nadia Maria quanto aos encontros com vizinhos para refeições. Ainda pode se considerar os encontros familiares pertencentes ao não a comemoração de datas festivas, como os almoços e jantares aos finais de semana descritos por Cristiane na casa de sua sogra, momento esse que une todos os familiares para as refeições.

Estas ocasiões permitem a passagem de sabedoria e técnicas culinárias de idosos para jovens, garantindo a continuidade da tradição, e o aprimoramento e diversificação da teia gastronômica que caminha juntamente ao indivíduo.

As cozinhas comunitárias, em diversas culturas, também servem como espaços de socialização, aprendizado e troca. Em tais ambientes, as receitas são mais do que meros guias, elas são pontos de partida para discussões, inovações e adaptações. (BIAZIOLI, 2022)

4.4.3 Ancestralidade e Memória Culinária

A culinária é uma forma tangível de honrar e lembrar os antepassados. Pratos específicos podem evocar memórias de entes queridos, lembranças de infância ou histórias de origens familiares, como pode ser visto em todas as entrevistas presentes neste trabalho, todas as entrevistadas relacionam pratos que marcaram sua lembrança afetiva a pessoas específicas.

Em muitas culturas, certos pratos são preparados em homenagem aos antepassados, servindo como uma forma de conexão entre o presente e o passado. Além da memória pessoal e familiar, a culinária ancestral também desempenha um papel crucial na preservação da identidade cultural. Ela atua como uma resistência contra a homogeneização cultural e a perda de tradições autênticas em face da globalização.

4.5 O CORPO, A MENTE E A ALIMENTAÇÃO

A relação entre o corpo, a mente e a alimentação é multifacetada e profunda. É essencial reconhecer que a alimentação não é uma prática isolada que afeta apenas a fisiologia. Ela tem implicações emocionais, psicológicas, culturais e espirituais que moldam nossa identidade, bem-estar e conexão com o mundo ao nosso redor.

Historicamente, as sociedades reconheciam o potencial curativo dos alimentos (BRANDÃO, 1981). Muitas tradições indígenas e sistemas médicos antigos, como o Ayurveda e a Medicina Tradicional Chinesa, categorizam alimentos com base em suas propriedades curativas e energéticas.

Atualmente o mais corriqueiro é que a alimentação como saúde seja associada ao bom delineamento do corpo e a sua forma, como o uso de dietas específicas para o aumento ou diminuição do peso. Porém os alimentos são utilizados desde séculos passados para a cura de doenças ou recuperação corporal, os principais métodos são pela produção de chás e caldos. Como foi citados por Maria Luiza, a população atual ainda usa destes métodos principalmente para sintomas de resfriados, sendo os chás de ervas e folhas os mais utilizados.

As terapias corporais feitas através da alimentação são conhecimentos ancestrais que se propagam e muitas vezes são somados ou atualizados a novos conhecimentos disponíveis (BRANDÃO, 1981). Povos originários da América central assim como da América Andina já utilizavam de ervas e suas infusões para aliviar problemas de mal estar corporal em sua maioria devido a altitudes.

Todos esse conhecimento sobre a atuação dos alimentos no corpo humano e sua influência no comportamento humano desenvolveu uma nova área de pesquisa denominada como nutrição psiquiatria, responsável por associar as substâncias ingeridas em determinados alimentos com respostas cerebrais e corporais dos indivíduos. Dessa forma o conhecimento se propaga e se renova.

4.6 A GLOBALIZAÇÃO E O DESGASTE DA ALIMENTAÇÃO AFETIVA

Nos últimos séculos, assistimos a uma transformação drástica nas estruturas alimentares globais. O surgimento e a consolidação da globalização aceleraram o fluxo de bens e ideias, remodelando paisagens gastronômicas e alterando práticas alimentares.

A globalização, frequentemente descrita como o processo de intensificação das relações sociais mundiais, tem sido a força motriz por trás da transformação da paisagem alimentar.

Com a integração de mercados, há um fluxo inédito de produtos alimentícios, tornando alimentos anteriormente inacessíveis amplamente disponíveis (DOUWE, 2008).

Entretanto, essa integração não ocorre de forma homogênea. O que prevalece é frequentemente uma padronização que favorece os hábitos alimentares ocidentais, particularmente os dos Estados Unidos e da Europa Ocidental, em detrimento das culinárias locais tradicionais e indígenas.

Este processo de padronização não se limita a introduzir novos alimentos, mas frequentemente desloca ou marginaliza práticas e alimentos locais. Em muitos lugares, alimentos tradicionais, que costumavam ser pilares da dieta, estão sendo substituídos por produtos industrializados. (DOUWE, 2008).

A comida assim como as suas práticas de preparo tornam-se menos expressivos, é improvável que há alguma residência localizada na região que não consumo ao menos um produto industrializado, seja ele os mais comuns e citados por todas as entrevistadas como óleo e açúcar por exemplo, até pratos congelados pré prontos e ultraprocessados. Essa presença dos industrializados pode afetar em diferentes graus os hábitos e principalmente as práticas alimentares de um povo.

Com a globalização e a comercialização da alimentação, a relação emotiva com os alimentos sofre. Alimentos processados e de conveniência, muitas vezes desprovidos do toque humano e das histórias que carregavam os alimentos tradicionais, não proporcionam a mesma conexão emocional.

É nesse cenário que surgem questionamentos sobre o valor da comida não apenas como nutriente, mas como portadora de história, cultura e emoção. Em muitos contextos, a comida caseira, preparada com carinho e tradição, está cedendo espaço para opções de conveniência que não oferecem o mesmo conforto emocional.

A substituição de ingredientes como a banha de porco por óleos vegetais são comuns nas residências, essa troca não modifica ou aniquila práticas alimentares, mesmo podendo alterar em pequenas proporções características sensoriais no prato final. Porém modificações mais significativas são feitas, com a busca por praticidade e instantaneidade intensificadas pela globalização e alimentos processados, muitas residências em maioria as localizadas em zonas urbanas a prática alimentar envolvendo processos e etapas culinárias são substituídas por pratos prontos.

Essa troca induzida pela globalização traz a perda contínua e linear dos costumes relacionados ao preparo das refeições. Pela observação e descrição das entrevistas o uso de pratos congelados ainda é diminutivo quando comparada a preparação das refeições, as entrevistadas afirmam que na maioria dos dias da semana consomem preparações de refeições próprias.

A globalização, com sua capacidade de conectar e homogeneizar, tem uma relação ambígua com a cultura alimentar. Por um lado, ela promove uma uniformização que pode ameaçar as tradições alimentares e desvincular os consumidores de suas raízes emocionais e culturais. (DOUWE, 2008).

No entanto, o que se torna evidente é a necessidade de conscientização. É vital reconhecer a importância da comida como portadora de emoção e significado e resistir às forças que buscam reduzir a alimentação a um mero ato de consumo. A valorização da

tradição, da história e da autenticidade na alimentação pode ser uma resposta robusta à crescente despersonalização da comida na era globalizada.

4.7 O PODER PRESENTE NOS HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE UMA SOCIEDADE

A alimentação, ao longo da história, sempre foi mais do que um simples ato de sustento. Em uma esfera mais ampla, a maneira como nos alimentamos, as tradições e práticas associadas a ela refletem as dinâmicas socioculturais, econômicas e políticas.

A comida é, inegavelmente, um componente crucial na formação da identidade cultural de uma população. O que comemos, como preparamos, os rituais que cercam o ato de comer, todos esses elementos revelam narrativas profundas sobre nossa herança, nossas tradições e nossa visão de mundo. Em sociedades multiculturais, por exemplo, é comum encontrar pratos que são o produto de uma fusão de diferentes tradições culinárias, refletindo a coexistência e a integração de diversas culturas (ROCHA, 2017).

A forma como uma sociedade se organiza em torno da produção, distribuição e consumo de alimentos tem implicações econômicas profundas. Desde a agricultura tradicional até o turismo gastronômico, a comida tem sido central para a economia de muitas regiões (VIEIRA, 2012).

O conhecimento e as práticas alimentares tradicionais podem se transformar em fontes significativas de renda, como é o caso da Isabel Cristina, dona de um empreendimento gastronômico na cidade da Campina do Monte Alegre. Mesmo sem ser seu intuito central a mesma dissemina a culinária regional assim como propaga hábitos e costumes alimentares da região.

Apesar das ameaças, há movimentos globais que buscam reafirmar a importância das tradições alimentares. A revitalização das práticas alimentares locais, a celebração de festivais de comida tradicional e a transmissão de receitas de geração em geração são formas de resistir à homogeneização e de reafirmar a identidade.

4.7.1 O poder político na alimentação

A alimentação não está isenta das dinâmicas de poder. Quem controla a produção, distribuição e acesso aos alimentos, em muitos aspectos, detém um poder significativo. Os movimentos por soberania alimentar, por exemplo, destacam a importância de permitir que as

comunidades locais tenham controle sobre seus sistemas alimentares, em oposição à dependência de cadeias de suprimentos globalizadas.

Da mesma forma, a comida pode ser usada como uma ferramenta de resistência. A adoção de dietas específicas em protesto a práticas antiéticas são exemplos de como a comida pode ser mobilizada para fins políticos.

Os hábitos e práticas alimentares carregam um poder intrínseco que vai muito além do ato de comer (HERNANDES, 2005). Eles são portadores de identidade, desempenham um papel central nas economias locais, são influenciados por e influenciam dinâmicas políticas e são, em sua essência, a expressão viva da cultura e da história de uma comunidade. Reconhecer, valorizar e proteger essa riqueza é essencial para garantir a continuidade dessas tradições e o bem-estar das sociedades que as praticam.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa, o domínio da antropologia alimentar permitiu um mergulho profundo na intrincada teia que une alimentação, cultura, religião, política, sociedade e individualidade. A alimentação, conclui-se, é muito mais do que um ato de sobrevivência biológica; é um rito repleto de significados, tradições e memórias que ecoam através das gerações.

É de extrema importância a distinção entre comida e alimento que emergiu como central para compreender a multiplicidade de significados associados ao ato de comer assim como as práticas alimentares. Enquanto o alimento satisfaz as necessidades físicas, a comida envolve-nos em uma tapeçaria de conexões emocionais, sociais e culturais, evocando sensações que vão além do paladar.

O entrelaçamento da cultura e religião com os hábitos alimentares ressaltou a alimentação como uma expressão tangível das crenças e valores de uma comunidade. Estas práticas, ancoradas em rituais e tradições, revelam-se como ferramentas poderosas na construção e reafirmação de identidades coletivas e individuais. Tal construção é influenciada por uma série de fatores.

O panorama sociocultural da alimentação é fluido, sujeito à evolução e influenciado por interações dinâmicas entre o indivíduo e o coletivo. Diversos agentes, desde status social até experiências pessoais, desempenham papéis cruciais na moldagem de nossas práticas alimentares.

Nesta conjuntura cultural, as receitas surgem como emblemas tangíveis da ancestralidade. Elas não são meramente instruções culinárias, mas pontes vivas que conectam gerações, perpetuando tradições e saberes. A relação sinérgica entre corpo, mente e alimentação, também destacam a compreensão ancestral profunda sobre o potencial terapêutico e preventivo dos alimentos por tradição e saberes do conhecimento ancestral..

No entanto, as ameaças da globalização se manifestam de forma preocupante quanto aos hábitos e práticas alimentares. A crescente homogeneização alimentar e o afastamento das tradições culinárias locais indicam a necessidade urgente de salvaguardar a diversidade e riqueza das práticas alimentares.

Finalmente, este estudo reafirma o poder intrínseco das práticas alimentares em moldar e refletir a identidade de uma sociedade. A alimentação, em sua essência, é um prisma através do qual aspectos sociais, econômicos, políticos e culturais são refletidos e construídos. Portanto, ao preservarmos e valorizarmos nossas tradições alimentares, estamos, em essência,

protegendo a tapeçaria única da experiência humana diante dos ventos da mudança e da modernidade.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Jr., W. (2019), “**Território Sudoeste Paulista: Entre Conflitos, Relações de Poder e Identidades – Notas de uma Pesquisa**”, Revista Rural & Urbano, 4 (2): 109-122.
- BECKER, H. **Métodos de pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Hucitec, 1993.
- BIAZIOLI, Tânia. **A quebra entre o passado e o futuro na cozinha caipira**. São Paulo: Editora X, 2022. Acesso em: 24 Jun. 2025
- BERTONCELO, Edison. Classe social e alimentação: Padrões de consumo alimentar no Brasil contemporâneo. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 31, n. 92, pág. 1-15, 2016. DOI: 10.1590/S0102-69092016000300002. Acesso em: 24 Jun. 2025.
- BRANDÃO, C. R. **Plantar, colher e comer**. Rio de Janeiro: Graal, 1981.
- CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. 7 edição. Elsevier, 2003.
- CANESQUI, A.M, GARCIA, R.W.D, orgs. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.
- CÂNIIONS PAULISTAS. **Rede Sociotécnica do Sudoeste Paulista**. São Paulo: Cânions Paulistas, 2025. Disponível em: <https://www.canionspaulistas.org.br/rede-sociotecnica/>
- DOUWE, J. V.P. **Camponeses e impérios alimentares: lutas por autonomia e sustentabilidade na era da globalização**. 1 edição. Rio grande do sul: UFRGS editora, 2008.
- FACHINI, C. et al. (2019), “**Múltiplas Tecnologias para Agricultura Diversificada do Sudoeste Paulista**”, O Agrônomo, vol. 71, p. 8-28.
- Fundação Seade (2020)**, Perfil dos Municípios Paulistas, São Paulo: Fundação Seade. Disponível em: <https://perfil.seade.gov.br> Acesso em: 05 Jun. 2025.
- GOODY, J. **Cocina, cuisine y clase: estudio de sociología comparada**. Barcelona: Editorial Gedisa, 1995)
- HERNANDES, J.C. Arnáiz M.G. **Alimentación y Cultura**. Perspectivas Antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005.
- MALUF, Renato Sérgio; ZIMMERMANN, Silvia Aparecida. . Cadernos de Pesquisa, São Paulo, v. 41, n. 142, pág. 780-800, set./dez. 2011 **Antigos e novos hábitos na alimentação de famílias agrícolas de Chapecó e região**. ISSN 0100-1574. Acesso em: 19 Jun. 2025. doi: 10.1590/S0100-15742011000300007.
- PACHECO, Sandra Simone Morais. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. **Revista de Nutrição, Campinas**, v. 20, n. 3, pág. 317-327, jun. 2007. Acesso em: 12 Ago. 2025. doi: 10.1590/S1415-52732007000300008.

ROCHA, Ariza Maria. A feijoada no Brasil e o bacalhau em Portugal: a construção da comida como identidade cultural. *Revista Brasileira de História & Ciências Sociais*, v. 9, n. 17, pág. 82-99, 2017. Acesso em: 12 Ago. 2025.

VIEIRA, Alberto. **A mesa no campo e na cidade:** elementos para a história da agricultura e alimentação na Madeira. *História Agrícola*, v. 2, n. 3, pág. 77-88, 2012.

APÊNDICE – CARDÁPIOS REFEIÇÕES DIÁRIAS DAS ENTREVISTADAS

| Cristiane Aparecida Dos Santos Rosa | Café da manhã | Almoço | Jantar | Refeições + |
|---|--|---|--|--------------------|
| Segunda | 1 Maçã, 1 pão com manteiga e 1 xícara de café. | Salada, arroz, feijão, carne, salpicão e suco de beterraba. | Fondue de queijo e refrigerante. | |
| Terça | 1 banana, 1 pão com manteiga e 1 xícara de café. | Arroz, feijão, carne de porco, couve e suco de beterraba. | Pastel de Strogonoff e refrigerante. | |
| Quarta | 1 banana com aveia, bolo de laranja, 1 xícara de café. | Arroz, tutu de feijão, torresmo e couve. | Bolo e refrigerante. | |
| Quinta | 1 Maçã, 1 pão com manteiga e 1 xícara de café. | Arroz, feijão, filé de frango, batata, tomate e rúcula. | Refrigerante, batata frita e hamburguer. | |
| Sexta | 1 pão com manteiga e 1 xícara de café. | Arroz, feijão, beterraba, carne e milho. | Batata frita. | |
| Sábado | Mamão, 1 pão com manteiga e 1 xícara de café. | Carne Assada. | Carne Assada. | |
| Domingo | Mamão, 1 pão com manteiga e 1 xícara de café. | Salada, arroz com legumes, carne assada e refrigerante. | Pastel de pizza e refrigerante. | |

| Nadia Maria De Almeida | Café da manhã | Almoço | Jantar | Refeições + |
|------------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| Segunda | Café e pão. | Arroz, feijão, salada e suco natural. | Arroz, feijão, carne e legumes. | |
| Terça | Café, bolo e pão. | Arroz, feijão e carne. | | Sanduíche. |
| Quarta | Café e bolo. | Arroz, feijão e salada. | Arroz, feijão e salada. | |
| Quinta | Café e bolacha. | Arroz, feijão, carne e legumes. | Arroz, feijão e ovo. | |
| Sexta | Café e pão. | Arroz, feijão e salada. | Arroz, feijão e carne. | |
| Sábado | Café e pão. | Arroz, feijão, salada e ovo. | | Sanduíche. |
| Domingo | Café e bolacha. | Churrasco e salada. | Lanche. | |

