



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

RESUMO EXPANDIDO

EIXO TEMÁTICO: PATRIMÔNIO ALIMENTAR, COMENSALIDADE, ARTE E AFETO TÉCNICAS CULINÁRIAS: O PAPEL DA GASTRONOMIA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

SUBTIL SARTORI, Henrique¹

¹ Universidade de Caxias do Sul, hssartori@ucs.br

Resumo

Este trabalho propõe uma reflexão crítica sobre a lacuna existente entre a formação acadêmica do nutricionista e o domínio de técnicas culinárias fundamentais na gastronomia, para a promoção da autonomia alimentar. A partir de um relato de experiência como monitor da disciplina de Técnica Dietética, tendo cursado a graduação de gastronomia e sendo ex-cozinheiro profissional, observou-se que os alunos, na maioria das vezes, seguiam receitas de forma mecânica, sem compreender fundamentos técnicos essenciais. São discutidos, com base na literatura científica, os impactos dessa lacuna e a importância de uma atuação que integre conhecimentos da Nutrição e da Gastronomia, considerando o preparo dos alimentos como prática cultural, social e promotora da saúde.

Palavras-chave: 1. Técnicas culinárias. 2. Gastronomia. 3. Autonomia alimentar. 4. Educação alimentar e nutricional. 5 Comensalidade.

1. Introdução

A alimentação saudável não se resume à ingestão de nutrientes, envolve também aspectos culturais, sociais e técnicos relacionados ao preparo dos alimentos. O Guia Alimentar para a População Brasileira reconhece o preparo dos alimentos como um ato essencial para a promoção da saúde, fortalecimento de vínculos e construção da autonomia alimentar (BRASIL, 2014). No entanto, ainda se observa, na formação acadêmica em Nutrição, uma fragilidade no ensino das técnicas culinárias fundamentais.

Este trabalho parte da vivência do autor como monitor da disciplina de Técnica Dietética do curso superior em nutrição em uma instituição de ensino superior localizada em Caxias do Sul (RS), durante o período em que era concluinte da graduação em Nutrição, já tendo cursado anteriormente a graduação em Gastronomia e possuindo experiência profissional como cozinheiro. A partir dessa experiência, propõe-se refletir sobre as ausências e fragilidades no ensino técnico da disciplina e discutir caminhos para superar essa lacuna. O objetivo é discutir como o domínio das técnicas culinárias pode contribuir para a autonomia alimentar e para uma atuação mais integrada entre os conhecimentos de Nutrição e Gastronomia.



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

2. Desenvolvimento

Durante o período de monitoria da disciplina de Técnica Dietética, foi possível observar que os alunos apenas reproduziam preparações culinárias, focando apenas na adequação de macronutrientes e nos fatores de cocção e correção. Contudo, os fundamentos básicos da gastronomia, como uma adequação da faca, afiação e escolha adequada de facas, os tipos de cortes clássicos, os utensílios essenciais, a elaboração de fundos e molhos, a manipulação correta de proteínas, entre outros, não eram analisados, executados e sequer mencionados nas aulas.

Tal percepção contrastava com os saberes adquiridos na formação em Gastronomia, onde o ensino das técnicas culinárias se estrutura como linguagem e como fundamento. Enquanto na Gastronomia valoriza-se a compreensão do processo técnico e criativo, na formação em Nutrição a prática culinária é, em muitos casos, reduzida à aplicação mecânica de receitas previamente testadas, com foco exclusivo nos aspectos bromatológicos.

A ausência de uma abordagem técnica aprofundada compromete o desenvolvimento da autonomia do futuro nutricionista em ambientes de educação alimentar e nutricional. Viana e Silva (2023) apontam que o cozinhar é um ofício complexo, cuja aprendizagem ocorre principalmente por meio da prática, da repetição e da relação entre mestre e aprendiz; o que Sennett (2012) também denomina de “habilidade artesanal”, movida pelo desejo de excelência e pela presença corporal no ato de produzir.

No Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força, e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos. As razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. O *Guia Alimentar* alerta que tais alimentos, amplamente divulgados como práticos e equivalentes às preparações caseiras, enfraquecem o hábito de cozinhar e reduzem o preparo doméstico a algo supérfluo (BRASIL, 2014).

Contudo, cozinhar é uma habilidade que demanda conhecimento técnico, prática e sensibilidade. Como afirmam Viana e Silva (2023), o saber técnico é transmitido através da experiência, do olhar atento, do fazer repetido e da orientação cuidadosa, ou seja, da experiência situada. Essa prática envolve uma inteligência corporal e sensorial que não se ensina apenas por apostilas ou receitas.

O *Guia Alimentar* dedica o capítulo 4 à comensalidade, enfatizando que cozinhar e comer em companhia são práticas fundamentais para a promoção da saúde (BRASIL, 2014). Estimula-se que crianças e jovens sejam envolvidos nas etapas do preparo, como forma de fortalecer vínculos, transmitir conhecimentos e construir uma relação mais autônoma e saudável com os alimentos.

Superar a lacuna da formação técnica no curso de Nutrição significa integrar saberes da Gastronomia, reconhecendo o valor pedagógico do preparo dos alimentos e a importância do ato de cozinhar para a saúde pública. Ao ampliar o repertório técnico dos nutricionistas, cria-se a possibilidade de práticas educativas mais efetivas e inspiradoras, que valorizem os alimentos in natura e as preparações caseiras, em contraposição ao consumo massivo de alimentos ultraprocessados.



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

3. Considerações finais

Refletir sobre a ausência do ensino técnico culinário aprofundado na formação do nutricionista é fundamental para reposicionar o papel desse profissional no contexto da alimentação saudável. O domínio das técnicas culinárias pode potencializar a prática da Educação Alimentar e Nutricional, contribuir para a autonomia alimentar dos indivíduos e promover o ato de cozinhar como expressão cultural, política e de cuidado.

É importante reconhecer, no entanto, que este estudo tem como base uma experiência vivida em uma única instituição de ensino superior, em uma disciplina específica. Assim, suas conclusões não podem ser generalizadas para todos os cursos de Nutrição do país. Recomenda-se, portanto, a realização de pesquisas mais abrangentes e sistematizadas, com coleta de dados em diferentes instituições e regiões, para melhor compreender a realidade do ensino de técnicas culinárias nos currículos da graduação em Nutrição.

Ao mesmo tempo, é essencial reconhecer o valor da formação técnica e prática da Gastronomia e considerar a possibilidade de políticas públicas e estratégias institucionais que integrem os profissionais da Gastronomia às equipes de saúde, como forma de preencher essa lacuna. A presença desses profissionais enriquece as abordagens educativas, fortalece práticas culinárias baseadas em alimentos in natura e contribui para resgatar o valor cultural e social do ato de cozinhar, ampliando o alcance e a efetividade das ações em saúde. A interdisciplinaridade entre Nutrição e Gastronomia, portanto, não apenas enriquece a formação, mas também fortalece a capacidade de transformar realidades alimentares em diferentes contextos sociais.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

SENNETT, R. O artífice. Rio de Janeiro: Record, 2012.

VIANA, A. A. C.; SILVA, S. S. Cozinhar como ofício: aprendizagem e técnicas culinárias. SciELO Preprints, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.6665>. Acesso em: 14 jul. 2025.