

DA COZINHA COMUNITÁRIA À SAÚDE PREVENTIVA: DIÁLOGOS ENTRE GASTRONOMIA SOCIAL, NUTRIÇÃO E AYURVEDA

Autora: Simone Freire de Lima Plastina (Centro Universitário Maurício de Nassau;
simonenutriveda@gmail.com).

RESUMO EXPANDIDO: Ensaio teórico

PROBLEMATIZAÇÃO DO TEMA

Os sistemas alimentares contemporâneos enfrentam uma constelação de desafios que entrelaçam desigualdades sociais, degradação ambiental e transformações culturais aceleradas. No Brasil, esse fenômeno se manifesta como um paradoxo convincente: a fome crônica foi consideravelmente reduzida, levando o país a ser retirado do Mapa da Fome em 2025, já que a taxa de subalimentação caiu para menos de 2,5% da população, segundo o relatório: “*The State of Food Security and Nutrition in the World 2025 – Addressing high food price inflation for food security and nutrition*” (Food and Agriculture Organization of the United Nations - FAO *et al.*, 2025). Apesar desse avanço, o relatório da FAO (2025) também revela que a insegurança alimentar moderada ou grave ainda persiste em parcela significativa da população, refletindo dificuldades contínuas no acesso regular a alimentos nutritivos e suficientes.

Em direção aparentemente oposta, mas de raiz comum, os inquéritos de “vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas” mostram que, no ano de 2023, mais de 60% dos adultos vivendo nas capitais brasileiras apresentavam excesso de peso e 24,3% vivem com obesidade (Brasil, 2023). Esses dados, longe de constituírem fenômenos isolados, mostram como acesso desigual, rupturas com práticas alimentares tradicionais e aumento de produtos ultraprocessados no cotidiano se articulam e reforçam a crise alimentar (FAO *et al.*, 2025; Brasil, 2023).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), documento normativo de referência no país, oferece uma leitura atemporal dessa encruzilhada ao propor que a alimentação seja entendida como prática social, cultural e política, e não apenas biológica. A defesa de padrões alimentares centrados em alimentos *in natura* e minimamente processados, na valorização da cultura alimentar e no exercício do saber-fazer culinário é acompanhada de

uma crítica nítida à lógica dos ultraprocessados. Embora publicado em 2014 e, portanto, sem refletir os dados mais atuais, o guia permanece relevante em seus princípios orientadores: cozinhar, comer em companhia, respeitar a cultura alimentar, organizar os ambientes de compra e consumo e rejeitar mensagens alimentares que fragilizam a autonomia das pessoas (Brasil, 2014). A questão que se impõe, contudo, não é apenas o que comer, mas como transformar diretrizes em prática social - especialmente em contextos de vulnerabilidade.

De acordo com Silva *et al.* (2022) a gastronomia social surge como um movimento contemporâneo capaz de redefinir as interações com o alimento, o sustento e ainda reduzir desigualdades sociais. Ao colocar a culinária no centro da inclusão, da geração de renda e do fortalecimento comunitário, iniciativas brasileiras têm demonstrado que cozinhar pode ser um vetor de cidadania. Estudos de caso evidenciam que a gastronomia reduz desigualdades ao capacitar pessoas em situação de vulnerabilidade, abrir caminhos ocupacionais e promover a “comida de verdade” como bem comum. Mais que transmitir técnicas, esse campo reabilita saberes culinários e reconecta as pessoas a alimentos e territórios, fortalecendo vínculos de pertencimento e identidade (Silva *et. al.*, 2022). Contudo, ao privilegiar dimensões sociais, econômicas e culturais, a gastronomia social ainda não garante, por si só, que tais práticas se traduzam em saúde preventiva a médio e longo prazo.

Essa lacuna pode ser formulada a partir de um raciocínio simples: a nutrição depende da gastronomia porque o conhecimento nutricional só se concretiza no ato de cozinhar; e a gastronomia depende da nutrição porque cozinhar sem critérios de promoção da saúde tende a perpetuar padrões associados ao adoecimento crônico (Brasil, 2014). Entre esses polos, abre-se espaço para um terceiro vetor teórico-prático capaz de oferecer critérios de prevenção e operacionalização: a dietética do Ayurveda, que integra alimento, preparo e saúde em uma mesma estrutura (Berg, 2024).

Segundo Berg (2024) o Ayurveda, termo em sânscrito que significa “ciência da vida”, é um dos sistemas médicos tradicionais mais antigos, com mais de cinco mil anos de prática documentada no subcontinente indiano. Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde e incorporado à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS desde 2017, para a autora, o sistema adota uma abordagem holística que integra corpo, mente, ambiente e sociedade. Em contraste com abordagens centradas apenas em nutrientes e calorias, compreende a alimentação como uma experiência completa que envolve o alimento, o modo de preparo, o contexto cultural e as condições individuais de quem se alimenta.



Nessa perspectiva, a alimentação é considerada pilar central da vitalidade e da prevenção de doenças, articulando aspectos que vão do preparo ao consumo, da sazonalidade às combinações entre os alimentos. No centro desse entendimento está a noção de “fogo digestivo”, responsável por transformar os alimentos e assegurar a absorção adequada. Quando equilibrado, este favorece energia e resiliência, e quando comprometido, gera resíduos metabólicos e adoecimento. Esse conceito se associa com diretrizes que enfatizam a adaptação da dieta às mudanças sazonais, a prioridade por alimentos frescos e de origem local, e a atenção às combinações alimentares que podem comprometer a digestão e, em consequência, a saúde a longo prazo (Berg, 2024).

Assim, a dietética ayurvédica oferece critérios práticos e acessíveis que dialogam tanto com preocupações contemporâneas da nutrição, quanto com os propósitos da gastronomia social: respeitar a sazonalidade, valorizar ingredientes locais e frescos, promover comensalidade e fortalecer a relação entre alimentação, cultura e cuidado (Berg, 2024; Silva *et al.*, 2022). Essa visão amplia a compreensão de saúde alimentar e situa o cozinhar como ato preventivo e sustentável, com fundamento científico e enraizamento cultural e comunitário.

Embora partam de contextos distintos, gastronomia social e Ayurveda compartilham princípios convergentes. Essa interseção pode ser mobilizada para desenvolver sistemas alimentares mais justos, ambientalmente sustentáveis e resilientes às pressões sociais e ecológicas contemporâneas. Em comum, valorizam ingredientes simples, preparo artesanal, respeito à sazonalidade e sentido de pertencimento, entendendo a comida como artefato cultural e meio de cuidado. (Silva *et al.*, 2022; Berg, 2024).

A Gastronomia Social celebra o renascimento cultural e o vínculo comunitário por meio da cozinha (Silva *et al.*, 2022); o Ayurveda, por sua vez, oferece critérios preventivos - digestão, ordem e combinações - que qualificam o ato de cozinhar como prática de saúde (Berg, 2024). Nessa convergência, a nutrição encontra um espaço de aplicação fértil, no qual as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) - cozinhar mais, comer alimentos *in natura*, valorizar tradições - ganham densidade operacional ao serem combinadas a princípios ayurvédicos de preparo e organização das refeições, particularmente em ambientes coletivos favorecidos pela gastronomia social.

Integrar nutrição e Ayurveda à gastronomia social significa requalificar a prática culinária em três frentes: (i) **o que** se come - priorização de alimentos *in natura* e minimamente processados (Brasil, 2014); (ii) **como** se prepara - técnicas que preservem qualidades sensoriais e digestivas; e (iii) **como** se organiza o comer - ordem dos alimentos, temporalidade das



refeições, combinações que favoreçam conforto e eficiência digestiva (Berg, 2024). Em paralelo, essa integração dialoga com estratégias de sustentabilidade já presentes na gastronomia social: fornecimento local e sazonal, aproveitamento integral e educação culinária crítica (Silva *et al.*, 2022).

Do ponto de vista sociológico, esse diálogo revela métodos de engajamento comunitário com efeitos imediatos e duradouros (Silva, 2022). Projetos que estimulam o consumo sustentável de alimentos - evitando desperdício, reduzindo a geração de lixo e mitigando prejuízos ambientais - incentivam a produção local e promovem educação alimentar e nutricional (Navarro-Dols e González-Pernía, 2020 *apud* Silva *et al.*, 2022), alinham-se ao Ayurveda, empoderam comunidades, fortalecem economias de pequena escala e preservam patrimônios culinários. Oficinas e cozinhas coletivas, típicas da gastronomia social, podem incorporar elementos ayurvédicos de modo pedagógico e acessível: organização de cardápios por estações, equilíbrio sensorial do prato, uso de especiarias com função culinária e digestiva e atenção à combinação e à ordem dos alimentos (Silva *et al.*, 2022; Berg, 2024). Ao fazê-lo, não apenas se multiplicam as competências culinárias, mas se ressignificam narrativas sobre comida, corpo e território, ampliando repertórios de escolhas e o sentido de autonomia. Essa abordagem interdisciplinar - cultura, ciência e técnica - tem potencial para fortalecer a resiliência comunitária, incentivar dietas baseadas em alimentos *in natura* e reduzir o desperdício, com ganhos para a saúde e para o ambiente.

Há, contudo, tensões e riscos que precisam ser reconhecidos para que a integração proposta não se converta em mais uma mercantilização de saberes. Um risco é a diluição do conhecimento tradicional em modismos de mercado: a busca por “ingredientes ayurvédicos” descontextualizados, ou a conversão de princípios preventivos em listas rígidas de proibições, em desacordo com o caráter contextual e relacional do Ayurveda (Berg, 2024) e com os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), que valorizam autonomia e comensalidade. Outro risco é a apropriação superficial da gastronomia social, reduzida a estética ou marketing, sem compromisso com inclusão e justiça alimentar, em contraste com experiências consistentes já documentadas. Para enfrentar tais riscos, é importante adotar critérios éticos de co-criação, tais como participação efetiva das comunidades na definição de prioridades; respeito às tradições e aos contextos e alinhamento explícito com diretrizes públicas de promoção da saúde e da alimentação adequada.

A relevância acadêmica e social dessa discussão decorre, portanto, de três movimentos complementares. Primeiro, reconhecer que a crise alimentar brasileira, na qual fome e má

nutrição por excesso coexistem, demanda estratégias que integrem acesso, cultura e saúde (Brasil, 2014; Brasil, 2023). Segundo, assumir que a gastronomia social já oferece ambientes de prática e tecidos comunitários capazes de sustentar mudanças reais de comportamento, sobretudo quando orientados por princípios claros (Silva *et al.*, 2022). Terceiro, incorporar à nutrição um conjunto de ferramentas operacionais preventivas oriundas do Ayurveda - digestão, ordem, combinações, sazonalidade - que qualificam o ato de cozinhar como intervenção de cuidado (Berg, 2024). Nesta síntese, a pergunta que orienta o ensaio ganha contornos concretos, pois: como a integração entre critérios nutricionais, evidências de saúde, a potência comunitária da gastronomia social e os princípios dietéticos ayurvédicos podem transformar cozinhas sociais e comunitárias em espaços de promoção de saúde preventiva e sustentabilidade alimentar?

Responder a essa questão requer deslocar o foco do “o que comer” para o circuito completo da alimentação: quem cozinha, com quais saberes, com que ingredientes, de onde vêm, como se combinam e em que ambientes se compartilham. É imperativo reconhecer que normas e diretrizes, por si, não mudam práticas; as mudanças ocorrem quando as comunidades assimilam o conhecimento e o integram ao cotidiano (Berg, 2024). A gastronomia social oferece o ambiente para essa integração; a nutrição fornece a base científica e o Ayurveda acrescenta metodologias e critérios para sustentar bem-estar, eficiência digestiva e vínculo cultural. Ao articular esses domínios, o ensaio propõe resgatar a conexão entre cozinhar e cuidar, elevando a prática culinária a uma estratégia de saúde comunitária, culturalmente significativa e tecnicamente fundamentada.

A convergência entre gastronomia social, nutrição e Ayurveda, configura uma resposta teórica e prática à necessidade de sistemas alimentares mais inclusivos, sustentáveis e orientados para a saúde. Ao respeitar tradições culinárias e a agência comunitária, essa perspectiva reconstrói as conexões entre o conhecimento empírico e saberes tradicionais, oferecendo uma estrutura conceitual para iniciativas, oficinas e políticas capazes de transformar o cenário alimentar brasileiro com equidade e cuidado.

OBJETIVO

Este ensaio tem como objetivo explorar a integração entre gastronomia social, nutrição e Ayurveda, analisando como essa articulação pode promover saúde preventiva, fortalecer sistemas alimentares sustentáveis e valorizar a cultura alimentar em contextos comunitários.



Além disso, busca discutir os desafios e as possibilidades de incorporar princípios tradicionais a sistemas alimentares modernos de forma inclusiva e resiliente.

PROCESSO ANALÍTICO COM FONTES DE INFORMAÇÕES

O ensaio emprega uma revisão narrativa analítica para integrar fontes variadas que abordam a questão da pesquisa. Documentos normativos, relatórios oficiais e literatura pertinente em nutrição, gastronomia social e Ayurveda foram utilizados.

A análise abrangeu cinco categorias de fontes primárias: (i) relatórios internacionais recentes sobre segurança alimentar, com destaque para o *The State of Food Security and Nutrition in the World 2025* (FAO *et al.*, 2025), que fornece dados atualizados como o Mapa da Fome, incluindo dados de subalimentação e insegurança alimentar no Brasil; (ii) relatórios nacionais de vigilância, como o Vigitel (BRASIL, 2023), que permitem compreender a prevalência de excesso de peso, obesidade e hábitos alimentares nas capitais brasileiras; (iii) o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), um importante documento regulatório em políticas públicas de alimentação e nutrição, cuja relevância está em seus princípios de promoção da alimentação adequada e saudável; (iv) estudos de caso em gastronomia social, com foco sobre projetos comunitários que alavancam a culinária como ferramenta de inclusão e cidadania; e (v) a literatura sobre nutrição ayurvédica, particularmente o trabalho de Berg (2024), que descreve os fundamentos dietéticos do Ayurveda e discute sua aplicabilidade no campo da promoção da saúde e da prevenção de doenças.

Essas fontes foram submetidas à leitura exploratória e extração sistemática de informações críticas, incluindo dados epidemiológicos, diretrizes normativas, fundamentos conceituais e evidências de práticas sociais. A partir disso, os dados foram organizados em eixos temáticos, facilitando a triangulação conceitual entre nutrição, gastronomia social e Ayurveda.

O objetivo desse trabalho não foi exaurir o tema, mas sim o desenvolvimento de uma síntese crítica que conectasse as dimensões científica, cultural, social e tradicional para abordar o aprimoramento de sistemas alimentares inclusivos, sustentáveis e promotores da saúde.

FORMAS DE ANÁLISÁ-LAS

O processo de análise foi estruturado em sete etapas complementares, visando garantir rigor e clareza na articulação entre as fontes:

- 1. Definição da questão orientadora** - a partir da problematização, delimitou-se a pergunta de pesquisa central: como a integração entre gastronomia social, nutrição e Ayurveda pode contribuir para a saúde preventiva e a sustentabilidade alimentar.
- 2. Delimitação do *corpus* de análise** - seleção de documentos normativos e relatórios oficiais, bem como estudos teóricos e casos sobre gastronomia social e literatura sobre Ayurveda.
- 3. Leitura exploratória e contextualização** - cada documento foi lido de forma integral destacando-se definições, princípios, dados epidemiológicos e proposições conceituais.
- 4. Extração sistemática de dados** - as informações relevantes foram agrupadas por tema, contemplando: [1] Evidências epidemiológicas (insegurança alimentar, excesso de peso, hábitos alimentares); [2] diretrizes de política pública; [3] experiências de gastronomia social no Brasil e exterior; e [4] fundamentos dietéticos do Ayurveda. Esse agrupamento permitiu identificar padrões, convergências e divergências referenciais.
- 5. Triangulação conceitual** - realizou-se a comparação cruzada entre os campos, destacando pontos de sobreposição, lacunas e possibilidades de integração.
- 6. Síntese crítica e narrativa** - as observações foram integradas em uma argumentação única, orientada pela questão de pesquisa, com vistas a oferecer subsídios conceituais e práticos para a discussão acadêmica e para a formulação de projetos futuros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste ensaio teórico foi investigar a integração da gastronomia social, nutrição e Ayurveda como um mecanismo para melhorar a promoção da saúde preventiva, a sustentabilidade alimentar e a valorização das práticas culturais em contextos comunitários. A análise indicou que esses campos, apesar de suas origens diversas, estão interconectados por meio de princípios comuns, como sazonalidade, alimentos frescos e locais, preparação artesanal e alimentação comunitária como prática social. Essa convergência confirma o alcance do objetivo principal, preencher a lacuna entre práticas comunitárias, políticas públicas de saúde e sistemas de conhecimento tradicionais.



A principal contribuição deste estudo é sua visão integrativa que reposiciona as práticas culinárias como estratégias de cuidado preventivo, entrelaçando dimensões culturais, sociais e nutricionais. Os dados indicam que o envolvimento da comunidade é vital para traduzir recomendações em estratégias viáveis, promovendo assim a autonomia alimentar e reforçando os vínculos de identidade.

No entanto, é essencial reconhecer que este trabalho se baseia em análises teóricas e documentais, sem validação empírica por meio de pesquisa de campo para fundamentar os potenciais identificados. Essa limitação abre espaço para futuras pesquisas que aprofundem os impactos dessa integração em contextos reais.

Entre as perspectivas de estudos subsequentes, destacam-se: (i) investigações longitudinais que monitoram os efeitos da integração da gastronomia social e dos princípios dietéticos ayurvédicos em comunidades específicas; (ii) uma avaliação crítica das políticas públicas e sua eficácia na incorporação de princípios tradicionais às iniciativas de saúde e alimentação; e (iii) pesquisas sobre a eficácia de workshops culinários e programas educacionais que utilizam princípios dietéticos ayurvédicos como uma ferramenta para promover conscientização e socialização transformadora. Essas explorações podem fornecer provas concretas sobre o sucesso dessa fusão na melhoria do bem-estar geral e práticas alimentares sustentáveis.

Em conclusão, a convergência da gastronomia social, nutrição e Ayurveda apresenta uma estrutura promissora para enfrentar simultaneamente os desafios da insegurança alimentar, do aumento de doenças crônicas e da erosão das práticas culturais, contribuindo assim para o estabelecimento de um sistema alimentar mais resiliente e inclusivo, baseado nos valores de cuidado, cultura e sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

BERG, Marise. *Ayurveda e Nutrição Plant Based: aliando a medicina ancestral indiana à ciência moderna*. São Paulo, SP: Plenitude, 2024.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. – 2. ed., 1. reimpressão – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:



https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Acesso em 08/08/2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2023.pdf. Acesso em 23/09/2025

DA SILVA, Elga B.; DOS ANJOS, Marvin H. F.; BRANCO, Camila D. S. V.. A gastronomia como recurso para minimizar assimetrias sociais: projetos para indivíduos em vulnerabilidade social. Em Extensão, v. 21, n. 1, 2022.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2025 – Addressing high food price inflation for food security and nutrition. Rome. <https://doi.org/10.4060/cd6008en>. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/e612e779-ec47-44c2-a3e0-499569c3422d/content>. Acesso em 05/09/2025.

Palavras-chave: gastronomia social, nutrição preventiva, ayurveda

Fonte(s) de financiamento/apoio: Trabalho sem financiamento/apoio.

Conflito de interesses: Não há conflito de interesse a declarar.