



## Os hábitos alimentares

À primeira vista, o ato de comer é algo tão corriqueiro e banal que dificilmente paramos para pensar sobre seu significado. A alimentação está relacionada à sobrevivência, ao desenvolvimento técnico, aos valores culturais e às estruturas econômicas.

A alimentação exige do ser humano uma série de atividades. Em primeiro lugar, é necessário obter o alimento que está na natureza: no reino mineral (água e sal); no reino vegetal (legumes, verduras, cereais, frutas, sementes, óleos); e no reino animal (carne, peixes, ovos, mel e leite). Para que isso ocorra, o ser humano precisa conhecer a natureza, domesticá-la, saber plantar, colher, criar animais para o abate ou para o fornecimento de leite.

Em segundo lugar, os produtos da natureza devem receber algum beneficiamento: os cereais, por exemplo, precisam ser debulhados, moídos e armazenados em locais adequados para que não apodreçam. [...]

Depois, é preciso preparar o alimento: cozinhá-lo, fritá-lo, refogá-lo, assá-lo ou, simplesmente lavá-lo para comê-lo cru (no caso de frutas e verduras). Por fim, o alimento vai à mesa e participa do ritual diário da refeição. [...]

A sociedade moderna se utiliza da propaganda para aumentar o consumo. No entanto, ao mesmo tempo que estimula a gula, valoriza o corpo esbelto, as clínicas de emagrecimento, as dietas de baixas calorias. Milhares de produtos altamente calóricos e pouco nutritivos são exibidos nos *outdoors*, nas revistas e na TV: sorvetes, refrigerantes, chocolates, salgadinhos, massas, molhos... Uma infinidade de tentações das quais é preciso fugir para atingir a meta de um corpo esguio, perfeito. Parece uma contradição, mas não é [...]. No variado mercado do consumo alimentício, além de guloseimas deliciosas e repletas de calorias, encontram-se à disposição os alimentos dietéticos e os *lights*, os remédios para emagrecer e os complexos vitamínicos suplementares.

A escolha do alimento, o modo de prepará-lo, o cardápio, a bebida, a quantidade de refeições alimentares e as restrições alimentares são influenciados pela tradição familiar, pelo local em que se mora [...].

O tipo de alimentação também varia de acordo com a intenção da refeição. Mais simples e tradicional, quando se trata de um cardápio caseiro, cotidiano; sofisticada, às vezes inovadora, quando se trata de uma festa. Rápida, quando se está em trânsito, em viagem, a trabalho, na rua, no bar, na lanchonete; caseira e farta, quando se tem tempo, algo cada vez mais raro.