

Memórias da alimentação de mulheres idosas: vivências que contam grandes histórias

*Power memories of older women: experiences that
tell great stories*

*Memorias de la alimentación de mujeres mayores:
vivencias que cuentan grandes historias*

Aline Maria Werner
Angela Maria de Castro Felten
Gabriela Stochero
Mariane Antonia Signor Gasparetto
Loiva Beatriz Dallepiane

RESUMO: O artigo pretendeu relatar as mudanças ocorridas na alimentação de algumas idosas ao longo de sua vida. O estudo transversal, descritivo, e de abordagem qualitativa foi realizado com as idosas de um grupo de convivência, situado na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Com esta pesquisa, foi possível verificar que a alimentação sofre mudanças em cada ciclo da vida humana, quando vários são os fatores que a afetam, fazendo com que se construam memórias de hábitos passados.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares; Idoso; Envelhecimento.

ABSTRACT: *The article intends to report the changes in the feeding of elderly throughout his life. The cross-sectional, descriptive and qualitative study was carried out with all the elderly of a conviviality group, located in the northwestern region of Rio Grande do Sul, Brazil. With this research we found that the feeding undergoes changes in each cycle of life, where there are several factors that affect it, causing it to build memories of past habits.*

Keywords: *Food Habits; Aged; Aging.*

RESUMEN: *El artículo pretendió relatar los cambios ocurridos en la alimentación de algunas ancianas a lo largo de su vida. El estudio transversal, descriptivo, y de abordaje cualitativo fue realizado con las ancianas de un grupo de convivencia, situado en la región noroeste del estado de Rio Grande do Sul, Brasil. Con esta investigación, fue posible verificar que la alimentación sufre cambios en cada ciclo de la vida humana, cuando varios son los factores que la afectan, haciendo que se construyan memorias de hábitos pasados.*

Palabras clave: *Hábitos alimenticios; Ancianos; Envejecimiento.*

Introdução

O aumento da população idosa no Brasil ocorre de maneira acelerada, de modo que algumas progressões indicam que, em 2020, o país terá um contingente superior a 30 milhões de pessoas acima de 60 anos (Veras, 2009). Sendo a velhice uma etapa natural do ciclo da vida, cabe aos profissionais da saúde estar cada vez mais preparados para atender da melhor forma essa parcela da população.

O processo do envelhecimento ocorre fisiologicamente, mas não acontece igualmente para todos, devido às particularidades vivenciadas ao longo da vida. Assim, deve-se dar extrema importância, principalmente nesta faixa etária, aos diferentes aspectos que envolvem o bem-estar físico e psicossocial do idoso (Minayo, & Coimbra, 2011).

O ato de alimentar-se, além de ser uma necessidade fisiológica, também é considerado uma espécie de tradição, pois está presente diariamente em nossa rotina; dessa maneira, o “comer” consiste em simbolizar a inserção em uma cultura, além de ser considerada uma prática social (Rechia, Santos, & Antunes, 2011). Relacionam-se com as crenças, costumes e a cultura de cada grupo da sociedade, quando se associam a sentimentos de reviver uma memória, relembrar um sabor, são marcas da cultura originadas com o passar do tempo (Garcia, 2003).

Nessa perspectiva, resgatar hábitos alimentares é uma forma de manter presente algumas tradições vividas pelas idosas, sujeitos deste estudo, que, no fato de relembrar, podem reviver as emoções novamente (Contreras Hernández, 2005).

A alimentação adequada consiste em haver uma ingestão apropriada de nutrientes, considerando-se as características e as necessidades individuais. Sabe-se que a manutenção da saúde e a prevenção de doenças estão ligadas ao consumo apropriado de nutrientes, permitindo possivelmente uma maior qualidade de vida. É importante ressaltar que cada faixa etária possui demandas diferenciadas e que, por isso, deve-se avaliar particularmente cada indivíduo para que as adequações necessárias sejam realizadas da melhor maneira, a fim de satisfazer as necessidades de cada idoso (Pereira, Oliveira, Santos, Prazeres, & Pires, 2011).

Os hábitos alimentares no Brasil são diversificados e receberam influência de três povos distintos: índios, africanos e portugueses. Já na Região Sul do país, as influências das tradições alimentares vieram com os imigrantes alemães, poloneses e, de modo especial, os italianos, tornando, assim, a dieta brasileira rica em sabores, cultura e tradição, sendo diversificada e com peculiaridades em cada parte do país (Vasconcelos, 2008).

Com as influências de um mundo industrializado, o ato de reunir a família ao redor da mesa para realizar uma refeição perdeu o valor, com a incorporação de novos hábitos trazendo consigo modificações à tradição das famílias (Garcia, 2003).

Com a modernização e o acesso à mídia, os produtos industrializados chegaram, causando impacto na mesa dos que hoje são idosos; produtos estes que, em sendo de fácil de armazenagem, têm maior vida útil, oferecendo-se pré-prontos, e fizeram com que fossem deixados de lado os produtos “in natura” colhidos na própria casa. Por um lado, tornou-se a solução para os que têm uma vida corrida; por outro, mudou de forma não favorável à saúde (Carlos, Rolim, Bueno, & Fisber, 2008).

Deve-se levar em consideração que a atual população idosa não teve influência em sua juventude de produtos industrializados, mas que esse contato ocorreu quando já pessoas adultas, quando estas passaram a ter a substituição de alimentos preparados em casa para alimentos que aos poucos chegavam à prateleira dos mercados e que, possivelmente, contribuíram para o desencadeamento de doenças crônicas não transmissíveis (Mintz, 2001).

O envelhecimento traz à tona algumas necessidades de compreensão e reflexão do papel do profissional da saúde nessa ação, tendo em vista a promoção de uma velhice saudável e com menor proporção de doenças crônicas não transmissíveis (Gariballa, & Sinclair, 1998).

Através do conhecimento sobre os relatos, como também as transformações ocorridas ao longo das vivências, possibilita a prática do cuidado para com o idoso, de modo que os fatores modificáveis podem ser alvos de intervenção na busca de uma vida melhor (Fazzio, 2012).

Assim, este artigo tem o objetivo de resgatar as mudanças ocorridas na alimentação de algumas idosas ao longo de sua vida.

Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo, de abordagem qualitativa, realizado com as idosas de um grupo de convivência denominado APATI (Associação Particular de Alunos da Terceira Idade), situado na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. A coleta de dados ocorreu no período de março a novembro de 2014, no local onde as mesmas se reuniam para a realização das atividades do grupo de convivência, por meio de uma entrevista registrada com escrita manual das respostas das entrevistadoras. A entrevista era conduzida de acordo com a seguinte questão balizadora: Como era sua alimentação nos diferentes ciclos da vida, a saber, jovem (<20 anos); adulto (20 a <60 anos) e idoso (\geq 60 anos). As entrevistas tiveram variação entre 30 e 90 minutos. A análise dos dados coletados desenvolveu-se pela técnica de análise de conteúdo temática de Bardin (2010), composta de: pré-análise – fase da organização (sistematização das ideias iniciais); exploração do material – fase de operações de codificação do material obtido; tratamento e interpretação dos resultados. A análise de conteúdo objetiva identificar as ideias convergentes, agrupar e categorizar no intuito de dar resposta ao objetivo da pesquisa. A análise de conteúdo estuda a palavra e seus significados, ou seja, a mensagem por trás da fala e seu grupo social.

Na apresentação dos resultados, as idosas foram identificadas pela letra E (entrevistada), e seus dados numerados conforme a sequência das entrevistas em E1, E2 até E23.

As variáveis analisadas foram as mudanças ocorridas na alimentação ao longo da vida. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria com o CAAE n.º 23405813.5.0000.5346. Todas as participantes, após a concordância, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados

Participaram do estudo 23 idosas, sendo que a idade variou de 65 a 87 anos com média de $78,7 \pm 5,4$ anos. Trata-se de um grupo em que prevalece a baixa escolaridade e renda (até 2 salários mínimos), e 52,2% são viúvas.

A análise do conjunto das entrevistas gerou quatro categorias, denominadas: “Alimentos que fazem lembrar importantes momentos”; “Dificuldades na Infância”; “Sua juventude em comparação com a vida de hoje”; “Alimentação: Mudanças representativas ao longo da vida”.

O conjunto dessas categorias retratam os relatos alimentares ao longo dos ciclos de vida das idosas, suas preferências, como também as dificuldades enfrentadas por elas.

De modo geral nota-se saudosismo nas falas: a comida de antigamente é tida como mais saudável e mais saborosa, pois havia quintais com plantações de frutas e verduras, de onde eram retirados os alimentos para o consumo.

Inúmeras lembranças de infância, tanto envolvendo alimentos, quanto preferências alimentares, foram relatadas pelas idosas e são descritas para objetivar o conhecimento e importância das mesmas.

Alimentos que fazem lembrar importantes momentos

Relatos envolvendo lembranças marcantes da vida das idosas foram muito frequentes: estes envolviam comemorações familiares e acontecimentos, todos ligados de alguma forma à alimentação, dando-lhes, assim, um significado de memória afetiva.

Algumas idosas relatam que tudo o que comiam era produzido em suas residências, que tinham inúmeros pomares e que estes serviam para alimentá-las como também para horas de lazer, porque durante as tardes comiam as frutas debaixo das árvores enquanto descansavam e brincavam entre os pomares.

Uma das relevantes questões de lembranças familiares envolvendo a alimentação são os ensinamentos culinários transmitidos de mãe para filha, estes carregados para a vida toda (Frutuoso, Severo, & Silva, 2014).

A maioria das idosas relata que aprendeu a cozinhar com sua mãe e que os ingredientes utilizados na cozinha eram da produção caseira, cujas preparações em sua maioria incluíam ovos, como a “chimia de ovo”, que era utilizada com pão, *waffle*, bolinhos fritos. Diferentes tipos de ingredientes misturados, que geraram preparações, ficaram marcados para toda a vida destas idosas.

Wedig e Menasche (2008) mostram que a alimentação transmite uma função que era desempenhada pelas mães, que passavam os hábitos do preparo das refeições para suas filhas na infância e adolescência, quando além da troca de afeto, havia a troca de aprendizado, costumes e tradições.

As preferências e relatos importantes são descritos, igualmente como foram contados. Assim destacam-se algumas das receitas e preparações que foram descritas pelas idosas:

“Pra fazer a chimia de ovo, a gente usava ovo, açúcar, sal, farinha de trigo e água, misturava tudo e colocava na frigideira pra endurecer e depois passava no pão. O bolinho de milho era feito com farinha de milho, ovo e um pouco de farinha de trigo; eu também gostava de comer waffle feito de farinha de milho e ovo, que era uma tradição da minha família.” (E3).

De acordo com Frutuoso, Severo e Silva (2014), o ato de cozinhar proporciona um contato sensorial com os alimentos que, de modo involuntário, ativam a memória, fazendo com que sejam lembradas preparações de receitas que eram realizadas no passado, fazendo com que se emerjam sentimentos daquela época.

A E1 nos relata que, nas festas de aniversário da família, eram preparadas bolachas de manteiga. Já a E2 conta que, no café da manhã, comia bolo caseiro, conhecido popularmente como cuca e pão caseiro preparado por sua mãe e que, durante o dia, comia laranjas que tinha em casa.

Devido à grande importância de retratar os acontecimentos envolvidos na alimentação, como também os ocorridos na vida das idosas, destacam-se igualmente os relatos que não envolvem o preparo, nem receitas alimentares, pois foram marcantes na infância delas, de tal forma que, mesmo após se passarem muitos anos, ainda se lembram, com muita alegria, dos fatos; dessa maneira é imprescindível que estes sejam retratados neste artigo:

“Quando fiz seis anos de idade, ganhei de presente de aniversário do meu avô um cacho de banana; fiquei tão feliz que lembro até hoje[...].” (E1).

“Depois da janta, como a gente não tinha luz, ia dormir cedo.” (E2).

Houve uma troca no hábito de jantar destas idosas, passando de uma refeição caracterizada por carne, feijão e arroz, por uma refeição “mais leve”. Nota-se que algumas das idosas declararam que jantar “é pesado”; no entanto, sabe-se que, no caso de pessoas envelhecidas e com problemas de saúde, normalmente é sugerida a ingestão de comida leve e feita em horário mais cedo.

De acordo com Abdala, Brasileiro e Araújo (2015), existe uma relação entre a densidade calórica dos alimentos que são consumidos e a atividade que é realizada pela pessoa durante o dia; assim, as refeições vêm para repor as energias que são gastas durante o trabalho.

Dificuldades na infância

Como nos relata E13, em cuja infância a família era humilde e não tinha muito que comer, por isso, todos comiam pouco. Reafirmam Abdala, Brasileiro e Araújo (2015) que as dificuldades enfrentadas no passado, como pobreza, adversidades encontradas no meio rural, tornavam mais complicada a disponibilidade de alimentos. Várias idosas relatam que sua infância foi difícil, tendo muitas vezes que dividir o pouco que dispunham com os vários irmãos, como também faziam substituições na falta de algum alimento:

“Minha família era pobre, muito pobre, mas nunca faltou um prato de arroz e feijão na mesa. No café da manhã, por não ter pão, a gente comia batata doce. De noite, comíamos um pouquinho e íamos dormir[...], Depois de casada, minha vida melhorou e fazia almoço para os empregados.” (E20).

A ausência de eletricidade, na época, não era considerada por elas uma dificuldade, pois relatam que a família era mais unida, porque faziam as refeições sempre juntas e, após o jantar, dormiam para descansar. Acreditam ter sido mais felizes com a simplicidade da época em que viveram, ao compararem a situação anterior com a atual, em que o mundo moderno acaba por distanciar as pessoas.

Para Ortiz (1994), o hábito de realizar as refeições em família passou por constantes mudanças: famílias que eram acostumadas a reunir-se em torno da mesa para alimentar-se estão enfrentando como maior empecilho o tempo e as atividades individuais da vida moderna, fazendo com que essas tradições não façam parte da rotina atual, havendo, assim, um distanciamento das famílias.

Devido à falta de energia elétrica, os métodos de conservação dos alimentos eram somente artesanais. Pode-se citar que, para simples refrigeração de uma bebida, esta era posta em um saco plástico, amarrada e colocada na água de um rio ou de uma vertente, ao contrário dos dias atuais, quando são lançados a cada dia no mercado inúmeros refrigeradores e geladeiras. A maioria dos relatos indica o consumo de carne de porco conservada na própria gordura do animal.

No estudo realizado por Frutuoso, Severo e Silva (2014), enfatiza-se que a produção, no passado, feita pelas famílias era voltada para o próprio consumo, e a preparação dos alimentos era realizada em torno do que estava disponível naquele momento de cultivo e, muitas vezes, fazia-se a troca de alimentos com os vizinhos.

A alimentação da época da juventude em comparação com a da juventude de hoje

Ao descrever as diferenças entre a alimentação da juventude atual e a de sua época, muitas idosas consideram que os jovens atuais são sedentários, se comparados a eles na mesma fase de vida. As comparações são exemplares na fala da entrevistada E3 e E5:

“Quando eu era jovem, fazia bolachas de mel para vender, e após o trabalho na roça gostava de ouvir rádio [...]. Hoje, com 78 anos, consigo fazer sozinha todos os serviços da casa.” (E3).

“[...] convido minhas netas para ajudar na cozinha, mas elas dizem que estão ocupadas, mas na verdade estão na frente da televisão. Eu, nessa idade já cozinava para toda a família.” (E5).

Hoje, ao se chegar a um estabelecimento comercial, é possível adquirir variedades de produtos alimentícios, que vão desde naturais, *light*, *diet* e os ultra-processados, que ostentam as mais variadas formas e cores. Contudo, ao relatar isso a um idoso, certamente ele irá dizer que, em seu tempo de juventude, não existiam essas coisas, que o que hoje está ao alcance de uma prateleira é bem diferente do que era plantado, colhido e transformado em alimento em tempos passados.

Os relatos condizem com os achados de Goldenberg (2011), ao esta citar que a modernização aponta mudanças do consumo, deixando de lado as particularidades regionais e formando uma homogeneização da alimentação, tornando-a muitas vezes um padrão, em que costumes herdados pelos antepassados muitas vezes dão lugar a uma cultura moderna.

Alimentação: mudanças representativas ao longo do ciclo da vida

Como mudanças na alimentação ao longo da vida das idosas entrevistadas, mais especificamente em sua juventude, comparada com a fase atual, destaca-se a exclusão de alimentos como: pão de milho, polenta, bolinhos fritos, batata-doce assada, geleias e chimia de figo, abóbora, que eram preparadas em casa, assim como bolo de melado, sopa de leite, preparações como mingaus que tinham, como ingredientes, trigo misturado com leite.

Devemos ressaltar que as maiores mudanças alimentares ocorreram na idade jovem, pois com o passar dos anos torna-se cada vez mais difícil a inserção de novos hábitos alimentares em sua rotina de vida, devido à cultura alimentar que, nessas pessoas idosas, já está consolidada (Garcia, 2003).

Por outro lado, enquanto na fase idosa houve o acréscimo de diversos alimentos, dentre eles: os cereais e oleaginosas (linhaça, castanha e granola), os sucos de frutas, margarinas, requeijão, goiabada, iogurtes e chás em geral, alimentos processados e ultra-processados passaram a fazer parte da alimentação das idosas, como temperos, embutidos e refrigerantes.

E como tudo sofre transformação com o passar do tempo, as idosas realizaram substituições em suas refeições: no café da manhã trocaram o açúcar mascavo pelo adoçante e pelo açúcar branco, o leite de vaca *in natura* (integral) por leite desnatado (pasteurizado), o pão de milho e o pão caseiro por pão integral e francês. No almoço, uma substituição que merece destaque é a troca do uso de banha de porco por óleo vegetal. Já no jantar houve a substituição da carne de caças por carne de frango ou porco.

Ao se perguntar sobre o porquê dessas substituições, muitas foram as respostas:

“Cuidar da saúde, ter uma alimentação mais saudável.” (E4).

“[...] na cidade não tem os mesmos alimentos que no campo; hoje compramos o que naqueles tempos preparávamos em casa por dar menos trabalho e por não termos condições física de executar essas tarefas.” (E1).

De acordo com Volkweis, Borges, Wibeling, & Colussi (2012), a alimentação adequada para idosos deve ter equilíbrio entre carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, baixo teor de lipídios; ser moderada em sal e açúcar; rica em fibras; e conter líquidos; deve conter mais refeições; e menores porções ao longo do dia; em relação à aparência, deve ter aspecto agradável e, principalmente, que respeite os hábitos e costumes adquiridos ao longo da vida, tornando a alimentação mais saudável e prazerosa.

Considerações finais

Com esta pesquisa, foi possível verificar que a alimentação sofreu mudanças em cada ciclo da vida, quando vários foram os fatores que a afetaram, fazendo com que se construíssem memórias de hábitos passados e que, apesar das grandes mudanças ocorridas ao longo da vida dessas idosas, as lembranças envolvendo alimentação constituem um grande marco em suas vidas.

Através dos relatos obtidos, foi possível identificar que as idosas em sua maioria eram procedentes e residentes de áreas rurais.

Em relação às memórias relatadas pelas idosas, pode-se destacar principalmente a utilização de produtos caseiros no preparo e realização de preparações, como também lembranças de alimentos preparados por entes queridos. No que se refere aos métodos de conservação de gêneros alimentícios, pode-se perceber uma grande diferença em relação ao armazenamento das bebidas, pois as utilizadas para as festas, eram armazenadas em rios, como método, no caso de bebidas, para refrescá-las; já os produtos cárneos eram submetidos à salga, método utilizado até hoje. A respeito das refeições realizadas ao longo da vida, as idosas demonstraram, através dos relatos, que a realização ocorria sempre com toda a família e que, apesar das dificuldades, a ocasião era sempre motivo de alegria. Outro dado importante foi a ausência de eletricidade nas residências, o que levava as famílias a jantar cedo e logo após irem dormir. Devido ao fato de as famílias residirem no interior, era comum terem pomares, fazendo com que o consumo de frutas fosse revelado pelas idosas como bem grande.

O que se percebe em cada relato é a saudade que sentem daquela época, e os grandes momentos que viveram. Assim é que, através deste estudo, foi possível resgatar as memórias e os sentimentos enunciados pelas entrevistadas, fazendo com que, através das histórias contadas, elas pudessem voltar no tempo, e reviver cada instante de alegria. Ao mesmo tempo, este resgate permitirá às futuras gerações tomarem conhecimento sobre alimentos e alimentação de épocas passadas.

É importante ressaltar que as idosas modificaram sua alimentação primeiramente para se adequarem aos tipos de alimentos existentes, como também para melhorarem sua qualidade de vida, principalmente por necessidade de restrição alimentar devido à alguma enfermidade.

Referências

- Abdala, M. C., Brasileiro, J., & Araújo, L. A. C. (2015). Tradições e Mudanças no Hábito de Jantar: relatos de idosos. *Crítica e Sociedade: Revista de Cultura Política*, 5(1), 79-103. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.seer.ufu.br/index.php/criticasociedade/article/view/29909>.
- Carlos, J. V., Rolim, S., Bueno, M. B., & Fisber, R. M. (2008). Porcionamento dos principais alimentos e preparações consumidas por adultos e idosos residentes no Município de São Paulo. *Revista de Nutrição*, 21(4), 383-391. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000400002>.

- Contreras Hernández, J. (2005). Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: Canesqui, A. M., & Garcia, R. W. D. (Orgs.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro, RJ: Fiocruz, 129-146. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <https://static.scielo.org/scielobooks/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876.pdf>.
- Diez Garcia. R. W. (2003). Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Campinas, SP: *Revista de Nutrição*, 16(4), 483-492. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>.
- Fazzio, D. M. G. (2012). Envelhecimento e qualidade de vida – uma abordagem nutricional e alimentar. *Revista de divulgação científica Sena Aires*, 1(1), 76-88. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/15/12>.
- Frutuoso, M. F. P., Severo, A. B. A., & Silva, E. B. (2014). Narrativas sobre alimentação de mulheres idosas residentes em região periférica de Santos, São Paulo. *Nutrire*, 39(3), 265-275. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.027>.
- Gariballa, S. E., & Sinclair, A. J. (1998). Nutrition, aging and ill health. *British Journal of Nutrition*, 80(1), 7-23. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9797639>.
- Goldenberg, M. (2011). Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. Porto Alegre, RS: *Horizontes Antropológicos*, 36, 235-256. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/ha/v17n36/v17n36a10>.
- Minayo, M. C. de S., & Coimbra, Jr., C. E. A. (2011). Introdução. _____. (Orgs.). *Antropologia, Saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz, 11-24. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>.
- Mintz, S. W. (2001). Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 16(47), 31-41. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.uff.br/saudecultura/artigos-encontro-6/Texto08.pdf>.
- Ortiz, R. (1994). *Mundialização e cultura*. São Paulo, SP: Braziliense.
- Pereira, B. A., Oliveira, L. S. de, Santos, P. C. dos, Prazeres, R. G., & Pires, C. R. (2011). A importância da nutrição nas diferentes fases da vida. Apucarana, PR: *Revista Faculdade de Apucarana Ciência*, 8(3), 16-28. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: http://www.cesup.edu.br/fap-ciencia/edicao_2011/003.pdf.
- Rechia, S., Santos, M. G. dos, & Antunes, C. R. (2011). O ato de “alimentar-se” como uma experiência no âmbito do tempo/espaço de lazer no meio urbano: fast food versus slow food. *Revista Digital EFDeportes.com*, 15(154). Recuperado em 25 abril, 2016, de: <http://www.efdeportes.com/efd154/o-ato-de-alimentar-se-fast-food-versus-slow-food.htm>.
- Vasconcelos, F. A. (2008). Josué de Castro e a geografia da fome no Brasil. *Caderno Saúde Pública*, 24(11), 2710-2717. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24n11/27.pdf>.
- Veras, R. (2009). Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista Saúde Pública*, 43(3), 548-554. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <https://scholar.google.com.br/citations?user=0iDcdFcAAAAJ&hl=pt-BR>.

Volkweis, D. S. H., Borges, A. M., Wibelinger, L. M., & Colussi, E. L. (2012). Hábitos alimentares em idosos. *Revista Digital EFDeportes.com*, 17(171). Recuperado em 31 março, 2016, de: <http://www.efdeportes.com/efd171/habitos-alimentares-em-idosos.htm>.

Wedig, J. C., & Menasche, R. (2008). Comida e classificações: homens e mulheres em famílias camponesas. *Caderno Espaço Feminino*, 20(2), 57-74. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: <http://www.ufrgs.br/pgdr/publicacoes/producaotextual/renata-menasche/wedig-josiane-carine-menasche-renata-comida-e-classificacoes-homens-e-mulheres-em-familias-camponesas-caderno-espaco-feminino-v-20-n-2-p-57-74-2008>.

Recebido em 27/05/2016

Aceito em 30/06/2016

Aline Maria Werner - Acadêmica do curso de Nutrição. Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, campus Palmeira das Missões, RS, Brasil.

E-mail: alinewerner2@hotmail.com

Angela Maria de Castro Felten - Acadêmica do curso de Nutrição. Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, campus Palmeira das Missões, RS, Brasil.

E-mail: [<angela_felten@hotmail.com](mailto:angela_felten@hotmail.com)

Gabriela Stochero - Acadêmica do curso de Enfermagem. Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, campus Palmeira das Missões, RS, Brasil.

E-mail: gabi_stochero@hotmail.com

Mariane Antonia Signor Gasparetto - Acadêmica do curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, campus Palmeira das Missões, RS, Brasil.

E-mail: [<marianegasparetto94@hotmail.com](mailto:marianegasparetto94@hotmail.com)

Loiva Beatriz Dallepiane - Doutora em Ciências da Saúde. Departamento de Alimentos e Nutrição. Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, campus Palmeira das Missões, RS, Brasil.

E-mail: loiva.dallepiane@hotmail.com