

# Festividades, alimentos e comensalidade <sup>1,2,3</sup>



Devido à pandemia de COVID-19, comer em conjunto ficou temporariamente fora do cotidiano das pessoas, mas o prazer em realizá-lo não desapareceu. Não à toa, ouvíamos a todo tempo os desejos de poder reunir familiares e amigos para comemorar e, claro, em toda comemoração não pode faltar comidas e bebidas.

Cada alimento contém nutrientes, mas também carrega significados de ordem social, econômica e cultural, ligados aos costumes, às crenças e às situações de vida das pessoas, expressas através de seus hábitos e práticas alimentares.

# Comensalidade<sup>1,2,3</sup>

A **comensalidade** acompanha a sociedade há anos e este termo engloba aspectos que vão além do ato biológico de se alimentar. Ele diz respeito ao prazer proporcionado pela alimentação, ao tempo e atenção dedicados à refeição, ao ambiente onde ela se dá e, sobretudo, à partilha das refeições, ao “comer junto” ou “comer coletivamente”.

O conceito de comensalidade surgiu na época dos hominídeos, quando eles se reuniam ao redor do fogo para se alimentar. O domínio do fogo permitiu a transformação do alimento cru para o cozido dando origem à cozinha e refere-se à passagem do homem da sua condição biológica, natural para a condição sociocultural, representando a característica essencialmente humana de interagir e integrar-se em sociedade.

O comensal contemporâneo é um indivíduo muito mais autônomo; hoje em dia temos maior liberdade de escolha e maior poder de decisão sobre nossa alimentação. Com isso, devemos exercitar a comensalidade com mais consciência e atenção, refletindo sobre a nossa alimentação, incorporando novas práticas e resgatando tradições culturais que estão sendo perdidas.

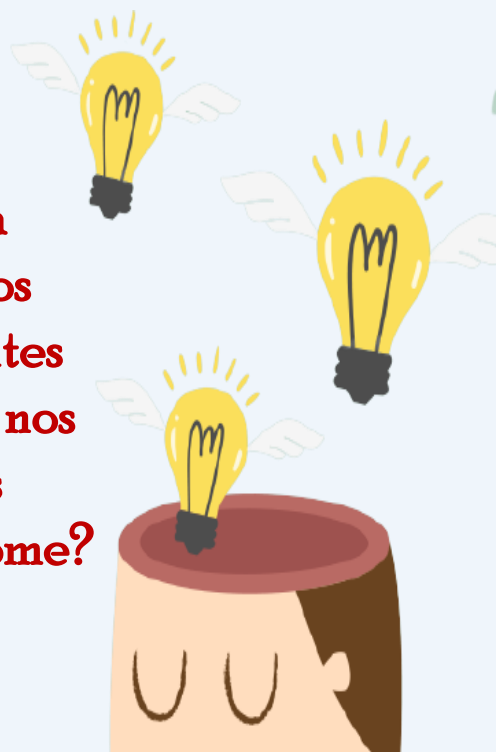
*Que tal aproveitar as festas de final de ano e pensar sobre os questionamentos a seguir?<sup>1</sup>*

**Quanto tempo e atenção você tem dedicado a sua alimentação e a de sua família?**

**Onde costuma realizar as suas refeições e com quem?**

**A alimentação na sua casa tem proporcionado prazer, convívio e bem estar?**

**Você conhece a origem e os ingredientes presentes nos alimentos que consome?**





O Natal e o Ano Novo são ótimas ocasiões para desenvolver habilidades culinárias, resgatar tradições e receitas familiares, realizar as refeições em família e criar momentos especiais para o fortalecimento dos laços entre as pessoas, propiciando um importante exercício de convivência, partilha, entretenimento e descobertas culinárias.

*Comece a praticar essas 3 dicas!*<sup>1</sup>



**Comer com regularidade e com atenção:** realize as refeições diárias em horários semelhantes e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outras atividades simultaneamente.



**Comer em ambientes apropriados:** procure comer sempre à mesa, em local limpo, confortável e tranquilo. As características do ambiente onde comemos influenciam a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação já que elas ajudam a

nos concentrar no ato de comer e convidam a que se coma devagar.



**Comer em companhia:** sempre que possível, prefira comer na companhia de familiares. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

**Equipe organizadora:**  
Lidiane Pessoa, Lidia Araújo,  
Luciana Cardoso, Priscila Maia  
**Contato:** [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)

