**LES 0521 Antropologia da Alimentação**

**Prof. Responsável Paulo Eduardo Moruzzi Marques**

**Programa 2019**

19/02 Aula inaugural das Ciências dos Alimentos

26/02 Introdução (apresentação do programa e preparação para as atividades da disciplina)

12/03 Palestra Mayra Fernanda Silveira Diniz “Alimentação hoje”

19/03 Palestra da profª Maria Elisa Garavelo sobre sua experiência na disciplina

26/03 Palestra da profª Maria Elisa Garavelo e Flaviane Malaquias Costa “Alimentação e cultura: a domesticação das plantas alimentares”

02/04 Fundamentos para estudos sobre cultura e alimentação

09/04 Referências da sociologia da alimentação

23/04 História da alimentação, em particular a brasileira

30/04 Manifestos críticos por uma alimentação saudável

07/05 Segurança e soberania alimentar

14/05 Ação pública com vistas à segurança alimentar

21/05 Palestra de Sandro Dias “A historiografia da alimentação e os estudos contemporâneos de gastronomia”

28/05 Palestra de Talitha Alessandra Ferreira “ Entre a culinária e a gastronomia brasileiras: desafios para as reflexões acerca de uma ementa nacional”

04/06 Palestra de Manuela Silva Silveira “Construção da qualidade em torno dos alimentos”

11/06 Prova de avaliação dos alunos

25/06 Avaliação da disciplina, resultados e prova repositiva

**Mais frutas e legumes e só um bife por semana: a receita para alimentar o planeta até 2050**

Por [RFI](http://br.rfi.fr/auteur/rfi/) Publicado em 17-01-2019 Modificado em 17-01-2019 em 12:06

**Como alimentar de maneira saudável 10 bilhões de humanos até 2050 e ao mesmo tempo preservar o planeta? Um relatório divulgado nesta quinta-feira (17) pela revista The Lancet e a ONG Fondation EAT mostra que um regime que limita o consumo de carne vermelha e açúcar poderia evitar 11 milhões de mortes prematuras por ano, além de ajudar o meio ambiente.**

De acordo com o relatório, que mobilizou 37 especialistas de 16 países, a dieta que protege a saúde e o meio-ambiente divide por dois o consumo de carne vermelha e açúcar e dobra a quantidade de frutas, legumes e oleaginosas. Segundo o estudo, o ideal seria incluir todos os dias no cardápio 300 gramas de legumes, 200g de frutas, 200g de grãos completos como arroz, milho ou trigo, 250g de leite e somente 14g de carne vermelha. Os especialistas, que preconizam uma “transformação radical dos hábitos alimentares”, sugerem o consumo de 29g diárias de carne de aves, 28g de peixe, 13g de ovos ou 50g de nozes em substituição à famosa picanha. As quantidades são suficientes para fornecer as proteínas que o corpo precisa. Além de ser bom para a saúde, evitando doenças como o diabetes, por exemplo, a dieta também contribuiria para o equilíbrio dos recursos naturais terrestres. “Os regimes alimentares atuais fazem com que a Terra ultrapasse seus limites e geram doenças. Eles são uma ameaça para as pessoas e para o planeta”, escrevem os autores. O regime estabelecido pelos especialistas visa garantir um equilíbrio entre as necessidades de saúde da população mundial e o impacto no meio ambiente. Isso não significa que as pessoas devem comer exatamente a mesma coisa, mas adaptar as recomendações à cultura, à geografia e à demografia. [A regra é basicamente a mesma: dobrar o consumo de frutas, legumes e leguminosas e diminuir a carne vermelha, o açúcar e os alimentos transformados, como refrigerantes ou embutidos, por exemplo.](http://br.rfi.fr/franca/20170718-franca-na-terra-da-gastronomia-populacao-come-mal)

**Disparidades**

Esses objetivos globais, obviamente, escondem enormes disparidades de acordo com o nível cultural e de desenvolvimento dos países. Nos Estados Unidos, por exemplo, o consumo diário médio de carne vermelha é de cerca de 280g por dia, vinte vezes a mais do que o recomendado, enquanto em outros países a fome devasta a população. Segundo o estudo, mais de 820 milhões de pessoas passam fome no mundo, 2,4 bilhões comem mais do que deveriam e metade da população mundial apresenta carências nutricionais. Independentemente do consumo, os autores do relatório alertam para a necessidade de uma mudança radical nos modos de produção, diminuindo as monoculturas ou plantações que devastam florestas, geradoras de gases que provocam o efeito estufa. Outra prioridade é reduzir o desperdício de alimentos e as perdas nos processos de produção. .“A maneira como nós nos alimentamos é uma das principais causas das mudanças climáticas, da perda de biodiversidade e das doenças não-transmissíveis, como obesidade, doenças cardiovasculares ou diabetes”, declarou o professor Tim Lang, da Universidade de Londres, um dos autores do estudo. “Da mesma forma que nosso sistema de alimentação mudou radicalmente no século 20, pensamos que ele também deve mudar radicalmente no século 21”, conclui.