

Edição v. 39
número 3 / 2020

Contracampo e-ISSN 2238-2577
Niterói (RJ), 39 (3)
dez/2020-mar/2021

A Revista Contracampo é uma revista eletrônica do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal Fluminense e tem como objetivo contribuir para a reflexão crítica em torno do campo midiático, atuando como espaço de circulação da pesquisa e do pensamento acadêmico.

Diga-me o que comes que te direi quem és: questões morais em torno da alimentação

Tell me what you eat I'll tell you who you are: moral issues around food

BÁRBARA CALDERÓN BITTENCOURT

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Recife, Pernambuco, Brasil.
E-mail: barbara.bitt@gmail.com. ORCID: 0000-0002-7299-3545.

CRISTINA TEIXEIRA VIEIRA DE MELO

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Recife, Pernambuco, Brasil.
E-mail: cristinateixeiravm@gmail.com. ORCID: 0000-0002-3527-5501.

AO CITAR ESTE ARTIGO, UTILIZE A SEGUINTE REFERÊNCIA:

BITTENCOURT, Bárbara Calderón; MELO, Cristina Teixeira Vieira de. Diga-me o que comes que te direi quem és: questões morais em torno da alimentação. *Contracampo*, Niterói, v. 39, n. 3, p. XXX-YYY, dez./mar. 2020.

Submissão em: 26/02/2020. Revisor A: 28/04/2020; Revisor B: 12/05/2020. Aceite em: 21/05/2020.

DOI – <http://doi.org/10.22409/contracampo.v39i3.40794>

Resumo

No presente artigo, sustentamos que a alimentação é um lugar de verdade no contemporâneo. Advogamos que a ideia de “comida de verdade” opera uma separação entre a comida considerada “boa”, “de verdade”, “natural” e outra vista como “ruim”, “de mentira”, “artificial”. A comida mostra-se, assim, como lugar de escolhas morais. Essa divisão ainda cria o mito de que é possível alcançar uma vida melhor através da comida. A fim de estudar essa questão, elegemos como corpus de análise os canais no Youtube de duas chefs brasileiras: o *Panelinha*, de Rita Lobo, e o *Canal da Bela*, de Bela Gil. Ambas são adeptas da chamada comida de verdade.

Palavras-chave

Alimentação saudável; Comida de verdade; Panelinha; Canal da Bela.

Abstract

In the present article we argue that food is a place of truth in the contemporary. We advocate that the idea of “real food” separates food considered “good”, “real”, “natural”; and another, seen as “bad”, “fake”, “artificial”. Food thus appears as a place of moral choice. This division still creates the myth that it is possible to achieve a better life through food. In order to study this issue, we chose as a corpus of analysis the Youtube channels of two Brazilian chefs: *Panelinha*, by Rita Lobo, and *Canal da Bela*, by Bela Gil. Both are adept at the so called real food.

Keywords

Healthy eating; Real food; Panelinha; Bela Chanel.

Introdução

Partindo da hipótese de que a alimentação se tornou um lugar de verdade nos tempos atuais, o objetivo maior do presente texto é apontar para a disputa moral em torno da expressão comida de verdade. A ideia de comida de verdade pressupõe a existência de uma comida de mentira, uma comida falsa, uma não-comida. Está em jogo uma contenda entre a chamada comida de verdade e a indústria alimentícia. A primeira se colocando no lugar do bem e, em consequência, posicionando a segunda no lugar do mal. Na luta contra a indústria alimentícia, os adeptos da dita comida de verdade ressaltam a importância de todos cozinharem suas próprias refeições.

Ainda é objetivo do artigo mostrar como o discurso da comida de verdade opera em consonância com o conhecimento científico e a noção de risco. Nesse sentido, busca controlar a vida através de uma perspectiva médica.

Nossas opções teórico-metodológicas se alinham ao pensamento foucaultiano de que o poder opera na construção de subjetividades, o qual não atua apenas através dos aparatos legítimos do Estado, mas principalmente no cotidiano e na prescrição das condutas. Sendo assim, escolhemos como corpus deste trabalho produtos midiáticos sobre culinária que buscam não apenas apresentar receitas, mas explicar o que e como se deve comer cotidianamente. Nesse contexto, elegemos os canais de Bela Gil e Rita Lobo no YouTube como objeto de análise. Ambas são personalidades consagradas no universo da culinária no país que defendem o que chamam de comida de verdade.

Levando-se em consideração que as duas culinárias têm também programas em outras mídias, é importante justificar a escolha do YouTube como lócus de observação dos discursos e práticas das chefs. A plataforma do YouTube possibilita que os conteúdos sejam mais amplamente explicados e desenvolvidos, já que não há delimitação de tempo, intervalos em razão de propagandas etc. É no YouTube que Rita Lobo e Bela Gil extrapolam o formato do típico programa de culinária, voltado somente para o modo de preparo de pratos e refeições, e propõem discussões sobre o tema da comida de verdade.

A coleta do corpus se deu no ano de 2016. Todos os vídeos do *Panelinha* (Rita Lobo) e do *Canal da Bela* (Bela Gil) publicados em 2016 foram assistidos, o que corresponde a um total de 145 vídeos. Desse corpus ampliado, decidiu-se que apenas as postagens de caráter mais discursivo, mais argumentativo, em quem que as chefs aparecem falando sobre alimentação saudável e comida de verdade e não preparando receitas, fariam parte do corpus restrito. São nesses vídeos que Rita Lobo e Bela Gil mais fortemente argumentam por que praticar uma alimentação saudável no cotidiano é importante. Em função desse critério, o corpus restrito da pesquisa é composto pela série Comida de Verdade, publicada no canal de Rita Lobo, e por alguns vídeos das séries Desafio da Bela e Bela Responde, do *Canal da Bela*.

A série Comida de Verdade, do *Panelinha*, configura-se como um curso que, por sua vez, comporta dez vídeos¹, cada um com duração média de sete minutos. Os oito primeiros vídeos têm a participação especial do médico e professor Carlos Monteiro, coordenador do NUPENS (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP), e seguem a dinâmica da entrevista, cabendo a ele, na posição de especialista, esclarecer questões de caráter nutricional sobre ingredientes e alimentos. Carlos Monteiro não participa dos dois últimos vídeos, quando Rita Lobo aparece sozinha para demonstrar alguns procedimentos práticos como, por exemplo, cortar alimentos ou limpar e conservar utensílios.

A série Bela Responde, do *Canal da Bela*, contempla as dúvidas mais frequentes dos seus seguidores sobre alimentação. Os vídeos dão dicas para que sejam cultivados hábitos de alimentação saudáveis, estimulando o consumo de determinados alimentos (frutas, soja, orgânicos etc.) e desaconselhando o de

1 Aula 1: O que é alimentação saudável?; Aula 2: Como mudar a alimentação de casa; Aula 3: Como saber se o alimento é saudável; Aula 4: Como posso comer comida de verdade sem gastar?; Aula 5: Como fazer comida de verdade só para mim?; Aula 6: Como cuidar da alimentação da família; Aula 7: Como comer bem na rua?; Aula 8: Qual a melhor dieta?; Aula 9: Habilidades culinárias; Aula 10: Utensílios indispensáveis na cozinha.

outros (por exemplo, alimentos processados e bebidas açucaradas). Os vídeos têm em torno de um a dois minutos. Os autores das perguntas não são identificados. Em 2016, essa série contou com sete vídeos.

A proposta do Desafio da Bela, também do *Canal da Bela*, é provocar o público a mudar algum tipo de hábito alimentar durante um determinado período por meio da restrição de alguns alimentos. Nos vídeos, Bela explica a importância de se aderir ao desafio apontando os malefícios que o consumo (ou o consumo em excesso) de determinado alimento traz à saúde e os benefícios que se podem obter ao suspender seu consumo por um período. Ela informa também as regras do jogo e por quanto tempo se dará a experiência. Geralmente, Bela convida uma pessoa conhecida do público para participar do Desafio, mas essa pessoa não aparece no vídeo. O cenário em que se passa a série varia de episódio para episódio, alguns acontecem em ambientes fechados e outros ao ar livre. Aqueles que participam do desafio são convocados a postar publicações em várias redes sociais com a *hashtag* #desafiodabela, relatando o processo. A intenção é que, ao final da experiência, a relação estabelecida entre tempo e restrição alimentar permita aos participantes observar quais efeitos as proibições provocam em cada um. No ano de 2016, foram postados 36 vídeos nessa série, todos bem curtos – em torno de um a dois minutos – o que nos leva a questionar se é possível discutir sobre temas tão complexos em tão pouco tempo.

A análise dos vídeos é orientada por discussões em torno das ideias de vontade de verdade, bioascese, sociedade de controle, sociedade de risco, capital humano e empreendedorismo de si. Essas são as categorias analíticas que orientam a interpretação dos dados e que estão expostas adiante.

Moral e verdade

A lei manda que, quem comer do imundo, que coma sem saber. Pois quem comer do imundo sabendo que é imundo – também saberá que o imundo não é imundo. É isso?
(LISPECTOR, 2009, p. 72).

O que significa estar ciente de que algo é imundo e mesmo assim comê-lo? Mais do que isso, o que significa, ao comer do imundo, descobrir que ele não o é? O texto em epígrafe insinua haver um descompasso entre o discurso da lei e a verdade revelada por um ato transgressor. Esse trecho de *A paixão segundo G.H.* também nos remete à passagem bíblica em que, utilizando o livre arbítrio, Adão e Eva desafiam as regras do Paraíso e devoram o fruto proibido da árvore do conhecimento do bem e do mal. Como consequência, são expulsos do Jardim do Éden e tornam-se mortais. A partir de então, precisam se redimir dos pecados para ganharem a vida eterna. Essa narrativa do Gênesis mostra que há muito tempo a moral influencia a forma de o homem se relacionar com a comida.

Por meio do estudo das condições e circunstâncias que possibilitaram o surgimento de certos valores morais, Nietzsche (2005, 2009) pôs em xeque esses mesmos valores, apontando que a moral não é universal, mas historicamente construída. Ao comparar a moral da Grécia antiga e a do cristianismo, ele buscou desmascarar a moral judaico-cristã e seus efeitos na política, ciência e cultura modernas. Através de sua genealogia, mostrou que ter altivez, força e coragem eram, para os gregos da antiguidade, características dos homens bons; por sua vez, ser submisso, fraco e humilde eram predicados daqueles considerados ruins. De acordo com o filósofo alemão, o cristianismo inverte esses valores. Segundo Nietzsche, essa inversão, além de ter se tornado regra para a sociedade ocidental, castrou a natureza humana ao retirar a centralidade da vida (natural, fisiológica e biológica) e se concentrar em uma vida voltada para o além (a promessa cristã de uma existência após a morte).

A crítica do autor à moral judaico-cristã, cujo núcleo essencial é o ideal ascético de superestimação da verdade, amplia-se com a análise que ele faz do ideal de verdade. Para Nietzsche, a necessidade de o cristianismo encontrar uma verdade não revelada das coisas, seria uma tentativa do homem de escapar

de sua condição de finitude, ou seja, da morte. O filósofo dá a esse fenômeno o nome de vontade de verdade, expressão que corresponde não exatamente à necessidade de algo ser verdadeiro, mas que seja considerado *como se*. Ou seja, a questão fundamental não seria propriamente a essência da verdade, mas a crença na verdade.

O fato de a oposição verdade-aparência negar o mundo em que se vive e criar um outro mundo, considerado melhor e verdadeiro, permitiu a Nietzsche associar a verdade a uma perspectiva moralista sobre a vida. Nessa esteira, ele foi ainda capaz de mostrar a proximidade entre ciência, moral e metafísica, pois a condição de possibilidade da ciência seria, em última instância, a fé em um valor metafísico da verdade. Não haveria ciência sem a hipótese metafísica de que o verdadeiro é superior ao falso, de que a verdade tem mais valor do que a aparência.

Alimentação como lugar de verdade

O tema da alimentação também é regido por valores morais e verdades históricas. Associada aos campos da nutrição (saúde) e do gosto (gastronomia), tanto na idade antiga como na medieval, havia uma percepção de que o prazer ao comer estava ligado à saúde (MONTANARI, 2013). Se algo agradava ao paladar, era considerado saudável. Não havia dissenso entre dieta e arte gastronômica.

No início da idade moderna, isto começou a mudar. As descobertas químicas agregaram à alimentação a discussão sobre o valor nutricional dos alimentos. Muitas vezes, o sabor agradável de um prato passou a ir de encontro ao que pregava a ciência. Instituiu-se uma pedagogia do paladar para ensinar ao sujeito o que comer. As escolhas alimentares deixaram de ser guiadas essencialmente pelo gosto, pela intuição ou por conhecimentos ancestrais, e passaram a ser primordialmente orientadas pela ciência.

Hoje, não só a ciência, mas também o consumo atravessa e compõe o campo da alimentação. Atualmente, não se consome um alimento exclusivamente por questão de sobrevivência, mas para comunicar um estilo de vida. Quando se pensa em consumo de alimentos, a ideia de estilo de vida caminha *pari passu* às questões da saúde e do corpo. Essa tríade – alimentação, saúde e corpo – atua em sintonia, possibilitando modos próprios de subjetivação. Quem almeja um corpo musculoso, definido, leva uma vida *fitness*, frequenta academias e consome suplementos proteicos. Diferentes discursos propagam que, por meio da comida, pode-se mudar a aparência corporal, transformar o estado emocional e reinventar cotidianamente a própria subjetividade. Isso vale especialmente para quem pertence aos setores médios e altos da sociedade, que podem pagar por alimentos orgânicos, nutricionistas, suplementos, dietas especiais e ainda dispor de tempo livre para cozinhar a sua própria comida.

Denise Sant'Anna (2003) defende a tese de que o setor da alimentação é hoje o detentor da verdade sobre o sujeito. Segundo ela, a vontade de verdade, antes investida no sexo, migrou para as experiências alimentares. Esse seria o principal motivo de atualmente a comida ser foco privilegiado de atenções e prazeres, bem como de inúmeros medos, riscos e expectativas. Para demonstrar sua hipótese, Sant'Anna (2003) aponta quatro acontecimentos que alavancaram a alimentação para o lugar da verdade sobre o sujeito: 1) o aumento da vontade de saber sobre a culinária e a comida; 2) a importância que a cozinha adquiriu no interior das residências; 3) o crescimento dos casos de distúrbio alimentar associados ao aumento da publicidade sobre eles; 4) a ampliação e espetacularização das práticas ligadas aos atos de comer e cozinhar.

De acordo com a referida autora, tal como a sexualidade no passado, conhecer os hábitos alimentares de alguém se tornou meio de saber mais sobre sua subjetividade e desejos íntimos. Denise também ressalta a crescente vontade de saber da população a respeito do teor nutricional dos alimentos. Interesse incentivado por nutricionistas, médicos e chefs de cozinha que o tempo todo alertam para a importância de se ler os rótulos em busca do percentual de calorias, proteínas e gordura dos alimentos.

A pesquisadora destaca, ainda, que a representação da cozinha mudou. Se antes era o lugar

do trabalho doméstico pesado, onde se produzia sujeira e bagunça, desde o final dos anos 50 passou a ser apontada como um lugar funcional, prático, confortável e belo. A moda da cozinha estadunidense e eletrodomésticos coloridos e vendidos como fáceis de limpar são alguns dos elementos que permitiram a conjugação entre trabalho e prazer. Hoje, os eletrodomésticos seguem encantando o consumidor e o ato doméstico de cozinhar chega às varandas gourmet.

Denise não deixa de fora de seu diagnóstico o fato de problemas como obesidade, anorexia e bulimia, anteriormente restritos aos consultórios médicos, agora figurarem nas telas dos *reality shows*. Esse contexto mostra uma aliança perversa entre crescimento de casos de distúrbio alimentar, mídia e indústria de medicamentos.

Por fim, ela ressalta que a comida vem se tornando o grande espetáculo do contemporâneo. A autora lembra que a ampliação da variedade alimentar e da quantidade de alimentos atualmente disponíveis ganhou força com o surgimento dos supermercados, hipermercados e a proliferação dos estabelecimentos *fast-food* e *self-service*. Denise atenta para a função que as imagens desempenham no campo da alimentação. Muito dificilmente as receitas circulam sem fotografias elaboradas dos pratos. Inclusive, inventou-se a expressão *food porn* para significar a apresentação glamourizada da comida em anúncios, programas de culinária, sites etc.

Assim como Sant'Anna (2003), Renata Amaral (2015) também detecta mudanças significativas no campo da alimentação no contemporâneo. Ela chama essa mudança de virada gastronômica, pois, corresponderia ao momento de transição em que a culinária é substituída pela gastronomia no jornalismo brasileiro.² Ela mostra que, no tempo da culinária, os conteúdos ligados à comida eram publicados nas editorias voltadas ao público feminino, sendo a receita o gênero textual predominante, já que o enfoque recaía sobre a prática. A abordagem dos pratos era cotidiana, trivial, objetivando o preparo das refeições que ocorriam no espaço privado da casa e estavam sob a tutela de uma cozinheira (no feminino, pois eram quase sempre mulheres).

Já no tempo da gastronomia, Amaral indica que os conteúdos ligados à comida migraram para as páginas de cultura e lazer no formato da crítica e da reportagem. O foco passou a ser o discurso sobre a apreciação e o gosto, e não mais a prática. Ou seja, a abordagem voltou-se para o aspecto cultural, com atenção, por exemplo, aos aspectos históricos dos ingredientes. Restaurantes, bares e cafés eram os temas frequentes. A cozinha de casa já não ocupava um espaço tão relevante e quem passou a protagonizar a ação nos novos espaços de comida e lazer foram os chefs de cozinha (no masculino, pois, quase sempre, eram homens).

Renata Amaral (2015) situa a virada gastronômica no jornalismo brasileiro entre meados das décadas de 1970 e 1990. Quase trinta anos depois, não há dúvidas de que vivemos o *boom* desse fenômeno. Hoje, a opção de se formar em gastronomia é valorizada e há inúmeras faculdades e cursos voltados para essa área. Muitos livros assinados pelos grandes chefs de cozinha tornam-se *best-sellers* e o mercado editorial mantém publicações especializadas sobre o tema. Nos canais fechados de TV, há uma proliferação de programas sobre gastronomia.

Apesar de o cenário descrito por Amaral (2015) continuar sendo hegemônico, alguns aspectos que caracterizam a virada gastronômica parecem estar sofrendo reconfigurações. Por exemplo, alguns segmentos sociais (especialmente os mais abastados) têm revalorizado a casa como o lugar privilegiado para se comer e cozinhar. Tal movimento associa-se à ideia de comida de verdade, definida como uma comida proveniente de alimentos *in natura*, originária do ato de cozinhar os alimentos de forma tradicional. Um olhar ingênuo poderia enxergar aí uma nova nomenclatura para comida caseira, mas não é disso que

2 Muitos autores alertam para a distinção entre culinária e gastronomia. De maneira geral, afirmam que a culinária diz respeito à preparação dos pratos, é uma questão prática, enquanto a gastronomia gira em torno do discurso, dos saberes sobre o prazer de comer.

se trata. A chamada comida de verdade vai além de uma prática culinária doméstica, diz respeito a um discurso que se contrapõe à lógica da indústria alimentícia.

A vontade de verdade da “comida de verdade”

O jornalista estadunidense Michel Pollan foi um dos primeiros a usar o termo comida de verdade. Para ele, consumir comida de verdade é a chave para uma boa alimentação, mas a indústria alimentícia estaria desviando a humanidade deste caminho.

Cozinhar para si mesmo é a única maneira segura de retomar o controle de sua dieta – hoje em poder dos cientistas e dos processadores de alimentos – e garantir que se está comendo *comida de verdade*, e não substâncias comestíveis com aparência de comida, com óleos, seu xarope de milho com alto teor de frutose e seu excesso de sal, nocivos à saúde (POLLAN, 2013, p. 767, destaque nosso).

O enunciado comida de verdade revela a tensão estabelecida entre a indústria alimentícia, acusada de prejudicar a saúde do homem ao utilizar muitos aditivos e conservantes químicos na comida, e as expectativas de certos consumidores preocupados não só com uma alimentação considerada saudável e sustentável, mas, também, com uma indústria mais transparente e ética. A polêmica travada entre esses dois personagens não deixa dúvida sobre quem exerce o papel de vilão (indústria alimentícia) e o de herói (consumidores exigentes). Em artigo recente, Patriota e Silva (2018) mostram a aproximação entre a ideia de alimentação saudável e heroísmo na sociedade contemporânea. Eles citam produtos que em suas estratégias de marketing assumem discursos de salvar o mundo. É o caso da marca brasileira de sucos Do Bem, que se define como uma “cultura de celebração da saúde e do bom-humor” e afirma estar aqui para “mudar o mundo por meio da produção de bebidas feitas com ingredientes naturais”.³ Já o slogan da rede de restaurantes Madero, especializada em hambúrgueres gourmet, anuncia: “O hambúrguer do Madero faz o mundo melhor”, uma vez que utiliza ingredientes “menos processados, cultivados e produzidos de forma mais natural e livres de produtos químicos”.⁴

Claro está que as discussões atuais sobre alimentação revelam não apenas sobre gostos, tendências ou novos modos de preparo de receitas, mas dizem respeito à moralidade que guia nossas escolhas, isto é, a forma como desejo e poder são agenciados em nossa sociedade, ainda que não nos demos conta disso. A alimentação está na base dos moralismos contemporâneos. Se “a gente é o que a gente come”, pode-se deduzir pelo alimento consumido o caráter do consumidor. Alguém que continua comendo carne pode ser considerado uma pessoa insensível ao sofrimento animal, aos problemas do meio ambiente e à uma vida sustentável, estando do lado das forças do mal. Alimentar-se traz consigo o peso moral de se responsabilizar pelas suas escolhas. A comida é, portanto, lugar do risco, do pecado e da salvação.

Se hoje vivemos uma racionalidade neoliberal, a verdade acerca da comida está a serviço de uma moralidade criada a partir das regras do mercado, do consumo, do capital e do lucro. Denise Amon (2014) afirma que, no campo da alimentação, o *fast food* é paradigma dessa racionalidade contemporânea. O sociólogo George Ritzer, por sua vez, nomeia como McDonaldização o processo de “maximização da eficiência, aumento da quantidade em detrimento da qualidade e da subjetividade, padronização dos serviços e substituição do trabalho humano por tecnologias não humanas” (RITZER, 1996 apud AMON,

3 Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nacional2018/resumos/R13-1524-1.pdf>. Acesso em: 15 out. 2019.

4 Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nacional2018/resumos/R13-1524-1.pdf>. Acesso em: 15 out. 2019.

2014, p. 204).

Em contrapartida à McDonaldização da vida, surgem movimentos como o *Slow Food*. Com o lema “bom, limpo e justo”, e usando como símbolo a figura de um caramujo, o princípio básico desse movimento é conjugar o prazer de saborear uma refeição de forma lenta e hospitaleira às atividades sustentáveis que respeitam a biodiversidade na cadeia de distribuição alimentar, promovem a redescoberta dos sabores das cozinhas regionais e aproximam produtores e consumidores.

Apesar dos contradiscursos e movimentos de resistência à racionalidade neoliberal, é difícil escapar a ela. O próprio regime de concorrência entre os vários tipos de consumo alimentar e dietas existentes atende a essa lógica, pois, em meio ao número extravagante de ofertas do mercado, o sujeito é obrigado a escolher o que consumir. A liberdade do consumidor, ou seja, o suposto direito de escolher por vontade própria as mercadorias e o estilo de vida que lhe convier, na realidade, são opções que o mercado já definiu como apropriadas. Mesmo a possibilidade de uma estilização da vida, fruto de um consumo dito diferenciado, como ocorre com a adoção de uma chamada alimentação saudável, muitas vezes revela a servidão do sujeito ao mercado.

Ortega (2008) denomina bioascese o renascimento do cuidado de si a partir da alimentação, dos cuidados estéticos ou filosofias que pregam o bem-estar do corpo e da mente. Ele alerta, no entanto, que, enquanto na antiguidade o cuidado com o corpo era caracterizado por um valor simbólico para a construção da subjetividade, na atualidade, o sujeito passa a viver para o corpo, está a serviço dele para garantir seu estado de saúde pleno, seu bem-estar e sua máxima longevidade.

A fim de estudar como todas estas questões constituem o campo da chamada alimentação saudável no contemporâneo, elegemos como corpus de análise vídeos divulgados no ano de 2016 nos canais de culinária do Youtube de Rita Lobo, o *Panelinha*, e de Bela Gil, o *Canal da Bela*. Ambas as chefs são defensoras da comida de verdade e propagam que, para se ter uma vida mais saudável, é necessário cozinhar a própria comida, afastando-se dos alimentos industrializados. Nesse sentido, buscam democratizar suas receitas em seus canais no Youtube. A seguir, falamos mais detalhadamente sobre cada canal e descrevemos a metodologia utilizada para seleção do corpus.

Rita Lobo e o *Panelinha*

Em 2018, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO/ONU) agraciou Rita Lobo com uma medalha de honra ao mérito por seu trabalho em defesa da alimentação saudável. Quem acompanha o seu programa na televisão, bem como seus perfis nas mídias sociais, já a ouviu dizer que seu objetivo é ensinar as pessoas a cozinhareem sua própria comida. Para tanto, a culinária assegura que os ingredientes utilizados no seu programa são fáceis de encontrar e não são caros. Ela usa a expressão *desgourmetizar* para indicar a busca por receitas simples, e diz sempre procurar levar sempre em consideração os hábitos alimentares brasileiros na hora de propor um prato. Rita Lobo se coloca contra uma gastronomia marcada pelo consumo de luxo (produtos de alto preço e serviços sofisticados). A série *O que tem na geladeira?*, do Youtube, e a forma de anunciar algumas de suas receitas – “O que sobrou vira uma refeição nova e deliciosa”; “Aproveite os ingredientes da temporada” – parece evidenciar essa preocupação de desmistificar a gastronomia.

Apesar desse discurso contrário ao consumo de luxo na culinária, Rita Lobo assina a coleção de louças *Acervo Panelinha*, vendida por redes comerciais que estão longe de serem populares ([Camicado](#), [Tok & Stok](#), [Spicy](#) e [Fast Shop](#)). O preço das peças chega a mais de R\$ 300,00 a unidade. A própria produção do *Panelinha* não parece ser simples ou barata. Basta olhar para o número de pessoas que compõem sua equipe. A equipe fixa comporta cerca de 20 profissionais, fora os contratados por projeto. Além disso, as gravações são feitas em um estúdio próprio que ocupa dois andares de uma casa no bairro Jardins, em São Paulo. Lá, as receitas que vão ao ar são preparadas em uma cozinha de verdade, e não cenográfica. Cada

detalhe do programa é planejado: desde os utensílios até o visual de Rita.

O *Panelinha*, criado em 2000 como um canal do Youtube, é hoje uma empresa que produz o programa *Cozinha Prática*, apresentado por Rita Lobo no canal por assinatura GNT, edita os livros assinados pela culinária e gerencia todo o conteúdo que circula nas plataformas digitais onde ele, *Panelinha*, se faz presente (Instagram, Facebook, Youtube, Twitter, Pinterest). Todos os dias, a equipe *Panelinha* acompanha as dúvidas que chegam com a *hashtag* #RitaHelp. As perguntas são reunidas e a chef responde no programa semanal no canal *Panelinha* do YouTube. Isso indica a importância dos dispositivos comunicacionais para o trabalho de Rita Lobo. Em matéria publicada pela agência de conteúdo República, a culinária declarou: “Tenho todos os dados sobre o meu consumidor, além da minha experiência de estar há quase 20 anos me comunicando diretamente com ele, de uma forma muito próxima”.⁵

Rita Lobo já se envolveu em algumas polêmicas. Em 2017, uma internauta perguntou no Twitter: “Por que você não ensina maionese com óleo de coco e iogurte, em vez de gema e óleo?”, ao que Rita respondeu: “1) porque não é maionese; 2) trate seu distúrbio alimentar. (...) Medicalizar a alimentação é distúrbio. Como comida, não nutrientes.”⁶ Fora do Twitter, ao comentar o ocorrido, a chef disse defender a dieta tradicional brasileira e a comida de verdade, o que inclui o uso de alimentos frescos na cozinha, sem conservantes e aditivos dos alimentos ultra processados, e afirmou não tolerar a moda das dietas sem glúten ou lactose e a substituição de ingredientes tradicionais por novos alimentos, que vem sendo considerada o caminho mais curto para alcançar o ideal da boa forma e saúde.

Esse caso deixa claro que Rita Lobo se alinha ao segmento contrário à racionalidade nutricional que tem por base uma perspectiva fisicalista, um enfoque meramente biológico do sujeito. Para esse segmento, comer não se restringe a se nutrir, mas inclui uma série de outras questões, como, por exemplo, ter prazer comendo, estar junto tanto na hora de fazer uma refeição, quanto na hora de prepará-la. A noção de *comfort food* também diz respeito a um tipo de comida que não tem preocupação com os valores nutricionais do alimento.

Bela Gil e o Canal da Bela

Bela Gil apresenta dois programas exibidos no canal por assinatura GNT. No *Bela Cozinha*, no ar desde 2014, ela recebe celebridades, pequenos produtores e especialistas em alimentação natural. No *Vida + Bela*, que estreou em 2017, discorre não apenas sobre alimentação saudável, mas sobre vida saudável em geral (consumo consciente, maternidade etc.). O programa é uma espécie de *reality show* que acompanha o cotidiano da apresentadora. Também na plataforma do Youtube, Bela aborda assuntos que refletem seu posicionamento sobre a alimentação e estilo de vida.

Bela Gil possui parcerias com marcas que buscam seguir os preceitos de uma alimentação e estilo de vida colocado como mais natural”, a exemplo das empresas Monama, Brownie do Luiz, Morada da Floresta, Mãe Terra. Além disso, ela apoia vários projetos sociais, estando à frente do projeto Bela Infância, que busca ensinar crianças de escolas públicas e particulares de todo o país a se alimentarem melhor e combater a obesidade infantil. Com quatro livros lançados, ela recebeu, em 2015, um prêmio da Revista Veja Rio pela sua atuação na disseminação da ideia de alimentação saudável. Em 2016, foi agraciada com a Medalha da Ordem ao Mérito da Gastronomia.

Bela também já nutriu algumas inimizades. Formada em nutrição ayurveda, pelo Ayurveda Center of New York, Bela Gil não tem diploma de nutricionista reconhecido no Brasil. Em 2015, quando um jornal do Rio Grande Sul a identificou como nutricionista, o Conselho Regional de Nutricionistas da 2ª Região do Estado afirmou que, sem o registro nacional, ela não poderia indicar alimentos que ajudam na prevenção

5 Disponível em: <http://republicaconteudo.com/bendita-panelinha/>. Acesso em: 08 jan. 2019.

6 Disponível em: <https://twitter.com/RitaLobo/status/830387303369625600>. Acesso em: 08 jan. 2019.

ou controle de doenças em seus programas, já que essa função seria exclusiva desses profissionais. À época, sua assessoria respondeu dizendo que ela se auto intitula orientadora alimentar e não nutricionista. Bela também já provocou a raiva dos dentistas quando indicou o uso do pó de cúrcuma no lugar da pasta de dente, alegando que ele teria propriedades antissépticas, antibióticas e anti-inflamatórias, enquanto a ingestão de flúor estaria relacionada à fratura óssea, câncer de boca, hipotireoidismo.

Em suas receitas, é comum ela usar ingredientes regionais, produtos considerados exóticos e as PANCS (plantas alimentícias não convencionais). Quando o programa *Bela Cozinha* foi lançado, a declaração de que ingeriu a própria placenta causou controvérsias. Diferentemente de Rita Lobo, Bela Gil enfatiza bastante a questão nutricional dos alimentos com o intuito de adequar o paladar das pessoas a um cardápio considerado saudável.

A “comida de verdade” e seu entorno

Quando ministrou o curso *O Nascimento da Biopolítica*, no Collège de France, entre 1978 e 1979, Foucault já apontava que a sociedade estaria vivendo a passagem de uma biopolítica centrada na disciplina para uma outra centrada no controle. Em 1990, Deleuze é categórico: “As sociedades disciplinares são aquilo que estamos deixando para trás, o que já não somos. Estamos entrando nas sociedades de controle, que não funcionam mais por confinamento, mas por controle contínuo e comunicação instantânea” (1992, p. 216).

A transformação da sociedade disciplinar para a sociedade de controle detectada por Foucault e Deleuze resultou da emergência de um novo modelo de governamentalidade: o neoliberalismo. Segundo Foucault (2008, p. 332), o neoliberalismo pressupõe fazer do modelo econômico da oferta e procura aquele do investimento-custo-lucro, “um modelo das relações sociais, um modelo da existência, uma forma de relação do indivíduo consigo mesmo, com o tempo, com seu círculo de amizades, com o futuro, com o grupo social, com a família”. Trata-se de um novo processo de subjetivação cuja figura central é o que o filósofo chama de empreendedor de si.

A ideia do empreendedor de si conecta-se com a teoria do capital humano. De acordo com ela, investimentos em educação, treinamentos profissionais e saúde podem aprimorar as aptidões e habilidades dos indivíduos, tornando-os mais produtivos, o que, em larga escala, pode influenciar positivamente as taxas de crescimento dos países. Nesse contexto, a educação não seria apenas o pressuposto do desenvolvimento econômico, mas também do desenvolvimento do indivíduo, que, ao educar-se, estaria, em tese, valorizando a si próprio. Assim, deslocam-se para o âmbito individual os problemas de inserção social, emprego e desempenho profissional. Por exemplo: com o advento das inovações tecnológicas (computadores, internet etc.) e de novas formas de trabalho (mais serviços do que indústrias), passou-se a exigir maior capacitação individual do trabalhador. A questão deixou de ser se as empresas empregam mais ou menos trabalhadores e passou a ser se os trabalhadores têm ou não qualificação para ocupar os postos de trabalho disponíveis, ou seja, se são empregáveis. Em alguma medida isso significa culpar o trabalhador em vez de culpar o sistema produtivo. É nesse contexto que se deixou de falar de emprego/desemprego e passou-se a falar de empregabilidade/não empregabilidade.

Em seu estudo sobre o *ethos* dos executivos das transnacionais, López-Ruiz (2004) evidencia que o discurso e a prática do humano como capital estão hoje enraizados nas corporações. O sujeito não somente se vê como empresário de si mesmo como acredita firmemente que ao investir suas capacidades, habilidades e competências em algum empreendimento, obterá retorno, como qualquer investidor. É nesse contexto que o consumo passa a ser considerado um investimento.

Isleide Arruda Fontenelle (2011), por sua vez, mostra que a ideia de liberdade de escolha do consumidor saudável está atrelada a um complexo conjunto de práticas e discursos que ilustram exemplarmente o quanto consumir é produzir-se. Segundo ela, “ser um consumidor responsável, em

especial pelo seu corpo e pelo seu bem-estar mental, apresenta-se como parte do discurso contemporâneo em torno do “eu como empreendimento” que a mídia reflete e reforça” (2011, p. 207). De acordo com a pesquisadora, o discurso pelo consumo saudável se alinha à lógica neoliberal do eu empreendedor, pois exige do sujeito um “governo de si mesmo”, requerendo que ele seja racional, reflexivo, ciente dos seus atos e moralmente responsável por eles.

Ser empresa de si mesmo pressupõe viver inteiramente em risco, o que implica agir no presente de forma a tentar controlar o futuro. Nesse sentido, o indivíduo precisa calcular riscos e benefícios, assumir a responsabilidade por suas escolhas e justificá-las. Mantendo fortes vínculos com a sociedade da informação, a sociedade de risco supõe que o indivíduo tem ao seu alcance as informações necessárias para realizar suas escolhas de forma consciente e esclarecida, sendo assim plenamente responsável pelas decisões que toma. As condutas numa sociedade de risco são fortemente pautadas pelo que diz a ciência. “Através da emergência do risco, podemos apreender a invasão do cotidiano pela ciência e pela tecnologia, a articulação nova entre mídia e ciência, e a mídia legitimando-se por ocupar o lugar daquele que na sociedade adverte sobre a existência dos riscos e propõe os meios de contorná-los” (VAZ, 2006, p. 55).

Os conceitos operando no corpus

Todos os programas, de ambos os canais estudados, buscam orientar o comportamento alimentar das pessoas de acordo com respaldos científicos. No episódio *Qual é a melhor dieta?*, o professor Carlos Monteiro aconselha que uma dieta só deve ser realizada se houver orientação médica. No vídeo *Qual a sua opinião sobre suplementos alimentares?*, Bela Gil alerta que a suplementação deve ser indicada por um nutricionista ou médico de forma específica para cada um. Tais aconselhamentos remetem à cientificação da vida. Mas, se a ciência orienta as escolhas dos sujeitos, cabe à mídia traduzir os preceitos científicos para a população.

A articulação entre mídia e ciência orienta o indivíduo a respeito do modo que deve gerir seu cotidiano para garantir uma alimentação saudável. Este cuidado diário, cientificamente postulado, aponta como a bioescase atua na orientação do bem viver contemporâneo. É nesse contexto que a ingestão de determinados alimentos é condenada, bem como dietas consideradas boas são prescritas. Enquanto Rita Lobo afasta-se da lógica nutricional, Bela Gil busca informar à população sobre os malefícios e benefícios dos alimentos e seus ingredientes. É frequente ela sugerir a troca de alimentos considerados vilões por outros avaliados como bons para o organismo, instituindo uma relação entre informação e moralidade.

A “lista do mal” de Bela inclui os comumente chamados venenos brancos: açúcar, leite de vaca, sal e a farinha branca. Seis vídeos da série *Bela Responde* alertam para o perigo do consumo de açúcar. O açúcar é também tema de dois programas da série *Desafio da Bela*. Em um deles, os participantes deveriam passar 30 dias sem consumir nenhum tipo de açúcar para que pudessem redescobrir o dito sabor natural dos alimentos. Através da *hashtag* #desafiodelaebelaaçúcar, a chef acompanhou todo o processo de mudança de hábito dos participantes, respondeu dúvidas e compartilhou receitas. Ao adotar o modelo do desafio, uma espécie de jogo em que os participantes precisam superar a si mesmos, a forma controle-repressão – que marca as dietas tradicionais – foi substituída pela forma controle-estímulo (FOUCAULT, 1979). A base é a responsabilização dos indivíduos e o seu poder de iniciativa. O estímulo à participação e trocas mútuas é um dispositivo de controle e “vigilância distribuída” (BRUNO, 2013, p. 27), e também de motivação e incentivo. Observamos aqui um exemplo de como a sociedade de controle e de risco atuam no direcionamento e fiscalização das condutas.

No vídeo *O consumo de leite faz mal?*, Bela Gil fala da grande quantidade de conservantes presente no leite industrializado e dos muitos nutrientes perdidos nos processos de pasteurização e esterilização, além de denunciar que a proteína do leite é desnaturada, podendo causar reações alérgicas ao organismo. Ela finaliza afirmando que “se não é possível conseguir um leite fresco de boa procedência

é melhor não tomar leite”.⁷ Contudo, segundo a legislação vigente no Brasil⁸, somente o leite pasteurizado ou esterilizado pode servir ao consumo humano, o que impossibilita a comercialização do leite fresco no Brasil.

Em *Crianças precisam de leite de vaca?*, Bela informa que os pequenos não precisam de leite animal para “crescerem fortes e saudáveis”.⁹ Seus seguidores sabem que ela é uma incentivadora da amamentação infantil, portanto, concluem que a indicação que ela dá diz respeito às crianças maiores. Vale lembrar que a perspectiva atual sobre a amamentação se contrapõe àquela corrente no Brasil do início do século XX, quando circulava o discurso de que o leite materno poderia ser fraco, fenômeno denominado de hipogalactia. Tal percepção tornou frequente o desmame precoce, sem que a mãe fosse culpabilizada por isso (MONTEIRO e NAKANO, 2001). Nessas circunstâncias, alguns produtos alimentícios encontraram uma possibilidade de expansão. As empresas de laticínios passaram a trabalhar na difusão da ideia de que o leite não se tratava de alimento apenas para crianças, mas seria um alimento perfeito e completo com todos os nutrientes necessários também para adultos (LEVENSTEIN, 2018). As diferentes polêmicas em torno do leite e do açúcar mostram a disputa em torno da verdade.

No vídeo *Como ser vegetariano sem gastar muito?*, Bela alerta que até os 2 anos o ser humano precisa de proteína animal, pois, só essa proteína contém vitaminas que não são encontradas nos vegetais, como as vitaminas D e B12.¹⁰ Ela informa que nesse período a amamentação supre as necessidades dessas vitaminas e que, a partir do desmame, já não há mais necessidade da proteína animal. No caso da vitamina B12, que só é encontrada no reino animal, Bela afirma que, para não sofrer de déficit nutricional, veganos precisam de suplementação alimentar. O discurso de Bela Gil sugere que a maximização do conhecimento a respeito dos alimentos possibilita à sociedade um controle mais preciso da vida, com a diminuição dos riscos à saúde, o que resultaria no prolongamento da existência. Cria-se, então, um mito em torno da alimentação: a de que é possível alcançar uma vida melhor através da comida. Tal perspectiva remete aos conceitos de empreendedor de si e capital humano. Neste sentido, as propostas dos programas para auxiliar o seguidor a se alimentar de maneira saudável representam a busca pelo aprimoramento das habilidades do sujeito.

No episódio *Qual é a melhor dieta?*, da série *Comida de verdade*, o professor Carlos Monteiro observa a distinção entre a dieta restritiva (que busca reduzir o consumo de certos alimentos) e a composta por um padrão alimentar seguido por cada cultura. Ele cita o caso da região mediterrânea, onde os habitantes seguem a dieta de sua cultura e vivem mais, têm menos doenças cardíacas e mais saúde.

O professor Carlos informa que o NUPENS vem estudando o padrão alimentar brasileiro por muitos anos, e que a partir daí elaborou o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, utilizado e divulgado pelo Ministério da Saúde. Segundo ele, quanto mais os brasileiros se alimentam de acordo com as tradições culinárias do país, mais é possível ter uma alimentação balanceada, além de um menor risco de obesidade. Carlos Monteiro aponta como traço marcante do padrão alimentar brasileiro a mistura do arroz e feijão, que teria um conjunto de nutrientes bastante completo como fibras, proteínas etc. Ele ainda argumenta que os países com piores indicadores de saúde são aqueles que abandonaram seus padrões alimentares onde não é possível reconhecer o que é a alimentação tradicional. Cozinhar, neste aspecto, torna-se uma forma de cuidar da própria saúde e evitar o risco de doenças, ou seja, cozinhar passa a ser uma questão de prescrição médica. Se uma população se torna obesa, como o professor salienta, é

7 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=onnOEOhrcBs>. Acesso em: 01 abr. 2018.

8 Resolução 065/2005, que regulamenta a inspeção sanitária e industrial para o leite e seus derivados.

9 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=twr3thBpLto>. Acesso em: 01 abr. 2018.

10 Série *Bela Responde*, apresentada no *Canal da Bela*, no Youtube. Vídeo *Como ser vegetariano sem gastar muito?*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XBhK215dMtg>. Acesso em: 17 jul. 2018.

porque houve um distanciamento da culinária tradicional e de sua prática. Cuidar de si, nesse contexto, é uma responsabilidade que recai sobre o sujeito e implica buscar prevenir doenças a partir das escolhas alimentares.

Vale ainda ressaltar que ambos os canais analisados enfatizam que a chamada comida de verdade está acessível a todos. Mas nem sempre o discurso se alinha à prática. Muitas vezes, os ingredientes e as receitas que constituem uma alimentação baseada na comida de verdade não são, de fato, acessíveis a todos. Quando responde às perguntas sobre o preço dos orgânicos, Bela Gil reconhece que o compromisso com valores sociais e ambientais acabam tornando os produtos orgânicos menos acessíveis. Mas esse não é o discurso recorrente. A mesma Bela Gil, quando responde à pergunta *Como ser vegetariano sem gastar muito?*, afirma que tal dieta não é necessariamente mais onerosa, e justifica sua afirmação lembrando que a carne é mais cara do que vegetais e verduras. No entanto, o simples fato de o questionamento existir revela que parte da população considera o vegetarianismo um tipo de dieta economicamente menos acessível. Para muitos, não apenas a dieta vegetariana, mas também a alimentação saudável de modo geral é privilégio de uma elite. Nesse contexto, a considerada comida de verdade separa aqueles que têm acesso a alimentos frescos, de preferência orgânicos, que podem cozinhar com frequência, daqueles que comem uma comida de mentira – os temidos ultraprocessados que, apesar do dito baixo custo, trazem malefícios à saúde.

Considerações finais

Na busca por saúde, alimentação é fator crucial. Sabendo que algumas doenças podem ser adquiridas em função do consumo de certas substâncias, muitas pessoas se mantêm longe dos *fast food*, refrigerantes, sucos industriais e alimentos ultraprocessados, além de se preocuparem com os alimentos geneticamente modificados, a presença de agrotóxicos nas frutas e verduras, bem como de hormônios nas carnes, pois tudo isso constitui risco ao bom funcionamento do organismo. A lista do que deve ser proibido ou evitado é grande, mas o que, de fato, garante uma alimentação considerada saudável?

O conceito de alimentação saudável mudou em diferentes contextos históricos, refletindo o interesse de uma rede complexa de instituições, práticas e discursos, incluindo a ciência, a política, a economia e a indústria alimentícia. Hoje, muitos alimentos e dietas se anunciam como saudáveis: alimentos orgânicos e hidropônicos, dieta macrobiótica, vegana, vegetariana etc. Diante da variedade de ofertas, para ser saudável e feliz, teoricamente, basta ao sujeito “escolher livremente” as que mais combinam com seu desejo e estilo de vida. Na prática, a coisa parece não funcionar tão fácil assim.

Apesar das diferenças, todos os discursos e dietas ligadas à alimentação saudável objetivam fazer com que o corpo funcione melhor. Na atualidade, isso implica valorizar os alimentos em virtude de suas propriedades nutricionais que podem funcionar como medicamentos para o organismo, os chamados alicamentos. Já a biodisponibilidade leva em consideração a combinação dos alimentos no prato para que os nutrientes não concorram entre si na hora de serem absorvidos pelo organismo. Em função das características do organismo de cada pessoa, um nutricionista pode orientar como fazer as relações corretas, melhorando a biodisponibilidade de tudo para assim se obter não só uma alimentação equilibrada, mas uma melhor performance do corpo. Há, ainda, os suplementos alimentares que fornecem os nutrientes que podem estar faltando na dieta. A obsessão pelos benefícios nutricionais, inclusive, passou a ser considerada na contemporaneidade um distúrbio alimentar: ortorexia. Muitos denunciam que, por trás deste fenômeno, está também o marketing da indústria de alimentos, vendendo produtos com ênfase em características nutricionais que supostamente os tornam melhores do que outros. É o caso, por exemplo, dos probióticos e leites enriquecidos com cálcio, magnésio, ômega 3 etc., expostos nas prateleiras dos supermercados. Esse cenário mostra o quanto, hoje, a comida está medicalizada.

Diante desse contexto Camargo e Souza (2007, p. 5) questionam: “a comida é mesmo remédio?”

E mais importante – o que queremos insistentemente “curar” ou “corrigir” consumindo tais alimentos? Quais os efeitos dessas informações na dieta, no comportamento e na constituição do corpo das pessoas?”.

Todo esse debate mostra que a chamada comida de verdade é um fenômeno que surge no interior de uma sociedade pautada tanto pelas ideias de prevenção, risco e cientificação da vida quanto pelas lógicas do empreendedor de si mesmo, da cultura de consumo e de uma atuação pedagógica de uma mídia que visa educar o sujeito sobre o jeito certo de comer.

A discussão atual sobre alimentação revela não apenas gostos, tendências ou novos modos de preparo de receitas, diz respeito à forma como desejo e poder são agenciados na sociedade atual, mais especificamente, como a moralidade e valores neoliberais passaram a guiar as escolhas dos sujeitos – ainda que eles não se deem conta.

Para além disso, vale frisar que a obsessão pela saúde perfeita e alimentação saudável é reflexo da velha angústia existencial relativa ao envelhecimento e à morte. A vontade de verdade da comida de verdade revela o desejo de prolongar a vida – de preferência feliz, segura e saudável, e afastar a morte. Mas, inevitavelmente, a morte chegará, quer seja para aquele que se alegra com um Mac Lanche Feliz ou com uma porção de broto de alfafa.

Referências

AMARAL, Renata Maria do. **Virada gastronômica**: como a culinária dá lugar à gastronomia no jornalismo brasileiro. Tese (Doutorado em Comunicação) – Universidade Federal de Pernambuco, 2015.

AMON, Denise. **Psicologia social da comida**. Petrópolis: Vozes, 2014.

BRUNO, Fernanda. **Máquinas de ver, modos de ser**: vigilância, tecnologia e subjetividade. Porto Alegre: Sulina, 2013.

CAMARGO, Tatiana Souza de; SOUZA, Nádia Geisa Silveira de. De bem com o corpo, de bem com a vida” – o que os rótulos de alimentos diet e light nos ensinam sobre saúde e cuidado de si. **Anais do VI Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (ENPEC)**, Universidade Federal de Santa Catarina, 26 de novembro a 02 de dezembro de 2007.

COMIDA de verdade. **Panelinha**, 07 jul. 2016. Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqjITFaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ. Acesso em: 10 dez. 2017.

DELEUZE, Gilles. **Conversações**. São Paulo: Editora 34, 1992.

FONTENELLE, Isleide Arruda. O discurso midiático sobre a responsabilidade do consumidor: vida saudável como objeto de investimento. *In*: FREIRE FILHO, João; COELHO, Maria das Graças Pinto (Orgs.). **A promoção do capital humano**: mídia, subjetividade e o novo espírito do capitalismo. Porto Alegre: Sulina, 2011. p. 205-220.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

FOUCAULT, Michel. **O nascimento da biopolítica**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

LAZZARATO, Maurizio. O governo do homem endividado. São Paulo: n-1 edições, 2017.

INÍCIO. **Canal da Bela**, sem data de publicação informada. Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCxLGtaRtLfFim2fnqH89Gw/featured>. Acesso em: 14 jul. 2018.

LISPECTOR, Clarice. **A paixão segundo G.H.** Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

LEVENSTEIN, Harvey. Dietética contra gastronomia: tradições culinárias, santidade e saúde nos modelos de vida americanos. *In*: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). **História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 2018.

LÓPEZ-RUIZ, Osvaldo. **O ethos dos executivos das transnacionais e o espírito do capitalismo**. Tese (Doutorado em Sociologia) – Universidade Estadual de Campinas, 2004.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

MONTEIRO, Juliana Cristina dos Santos; NAKANO, Ana Márcia Spano. O aleitamento materno enquanto uma prática construída: Reflexões acerca da evolução histórica da amamentação e desmame precoce no Brasil. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 29, n. 2, p. 315-321, jul./dec. 2011. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072011000200016&lng=en&nrm=i so. Acesso em: 02 dez. 2018.

NIETZSCHE, Friedrich. **Além do bem e do mal**. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

NIETZSCHE, Friedrich. **Genealogia da moral**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

ORTEGA, Francisco. **O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

PATRIOTA, Karla Regina Macena; SILVA, Bruno Ancelmo da. Comida de verdade: uma heroica tentativa de superação da morte. **Anais do 41º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação (Intercom)**, Universidade da Região de Joinville, 2 a 8 de setembro de 2018.

POLLAN, Michel. **Regras da Comida: um manual da sabedoria alimentar**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação. **Pro-Posições**, v. 14, n. 2, p. 41-52, maio/ago. 2003.

VAZ, Paulo. Consumo e Risco: mídia e experiência do corpo na atualidade. **Comunicação, Mídia e Consumo**, v. 3, n. 6, p. 37-61, mar. 2006.

Bárbara Calderón Bittencourt é mestre pelo PPGCOM UFPE. Neste artigo, contribuiu com a concepção do desenho da pesquisa; desenvolvimento da discussão teórica; interpretação dos dados; apoio na revisão de texto.

Cristina Teixeira Vieira de Melo é professora do PPGCOM UFPE. Doutora em Linguística pelo IEL da Unicamp. Neste artigo, contribuiu com a concepção do desenho da pesquisa; desenvolvimento da discussão teórica; interpretação dos dados; apoio na revisão de texto.