



MEDICINA CULINÁRIA

A Interseção entre Comida, Ciência e Arte (:)

DOI: <https://doi.org/10.35699/2316-770X.2023.40722>

RODRIGO HURTADO*

LÍVIA SALOMÉ**

RESUMO: A alimentação é a base de sobrevivência para os animais porque através dela adquirem-se os nutrientes que participam de reações químicas para gerar energia, construir células e tecidos e permitir o desempenho de funções biológicas. O conhecimento tecnológico adquirido pela espécie humana ao longo de sua existência permitiu o crescimento demográfico, a evolução intelectual e cognitiva, a revolução industrial e a promoção/manutenção da saúde. A medicina culinária define o renascimento de uma área de atuação médica com capacidade para tratar distúrbios alimentares com impacto gigantesco sobre a saúde da espécie humana.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde. Arte. Medicina, Culinária. Tecnologia.

Culinary Medicine: the intersection of Food, Science and Art (:)

ABSTRACT: Food is the basis for survival of animals once it constitutes the main source for basic nutrients which participate in organic chemical reactions to generate energy, build cells and tissues, and allow proper biological functions. Technology acquired by the human species throughout its existence allowed for demographic growth, as well as intellectual and cognitive evolution, resulting in the industrial revolution with the subsequent ability for promotion and/or maintenance of health. Culinary Medicine defines the rebirth of an area of medical activity with the capacity to treat eating disorders with a huge impact on the health of the human species

KEYWORDS: Health. Art. Medicine. Culinary. Technology.

* Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

** Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Objetivos

Evidenciar uma eventual interseção entre a ciência médica e a prática culinária enquanto promotora de saúde, à luz do aspecto artístico da gastronomia.

Materiais e métodos

Os autores realizaram uma revisão integrativa sobre medicina culinária baseados em artigos de mídia impressa e digital referentes a possíveis apresentações de dados contemplativos sobre a arte de cozinhar e promoção de saúde, como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Artigos de periódicos, capítulos de livros e publicações digitais foram submetidos à avaliação de conteúdo pelos autores, sendo selecionados aqueles que contribuiriam com o escopo de informação pretendido neste artigo introdutório sobre o tema.

As PICS têm recuperado recentemente sua relevância no arsenal de terapêuticas médicas incluindo técnicas como meditação, acupuntura, fitoterapia, equoterapia, entre outras, tendo como objetivo integrar o cuidado convencional da Medicina Ocidental com complementos holísticos individualizados, oferecendo muitas vezes alternativas com menor toxicidade ou menos efeitos indesejados em comparação com outras terapias. Os exemplos mais conhecidos são a utilização em controle da dor, alívio do stress e da ansiedade, promoção de qualidade de vida em grupos de pacientes específicos como portadores de câncer, déficit cognitivo como os atrasos de desenvolvimento ou de comunicação, como o autismo. A inclusão das PICS como opções terapêuticas, promovem também assistência mais abrangente para saúde mental, emocional e espiritual de pacientes.

Discussão

Desde que o ser humano habita o planeta Terra, uma coisa é fato: ele precisa se alimentar. Alimentação é base de sobrevivência. Através dela adquirem-se os nutrientes que participam de reações químicas dentro do organismo para gerar energia, construir células e tecidos e permitir que este ser vivo desempenhe suas funções biológicas, desde as mais simples até as mais complexas. Os animais – e aqui vamos nos ater somente aos seres humanos – se alimentam de comida.

E o que chamamos de comida? O conceito de comida de acordo com o dicionário é “*tudo que é próprio para comer*” (MICHAELIS, 2015). Comida: boa ou ruim, muito ou pouca, nova ou velha, natural ou industrializada, típica ou genérica, salgada ou doce, requintada ou simples... Comida.

A história da alimentação dos seres humanos caminha junto com o desenvolvimento da humanidade e muitas vezes é o que define grandes marcos deste desenvolvimento: começa na domínio do fogo há cerca de 500mil anos a.C., passa pelos caçadores-coletores da era paleolítica, segue com o surgimento da agricultura e da criação de animais que marca o início da era neolítica, chega na agricultura e pecuária moderna e na revolução industrial e nos alcança hoje, onde a nossa comida está completamente permeada pela ciência ou pela arte (FADRIN & MONTANARI, 2003; PORTER & SACHS, 2020). Às vezes, pelos dois.

Em todo este tempo, o ser humano enfrentou dificuldades e limitações na sua alimentação e estas dificuldades foram fundamentais para que a próxima etapa do desenvolvimento fosse almejada, alcançada e superada. Os nossos ancestrais primatas passavam 80% do seu tempo mastigando a comida crua. Com o advento do fogo e a possibilidade de cozer os alimentos caçados e coletados, tornaram estes mais digeríveis, palatáveis, nutritivos e saborosos (BAR-YOUSEF, 2002; BOGIN & RIOS, 2003). Estava aí criada a culinária: “arte ou técnica de cozinhar”.

Há indícios de que todos os carnívoros preferem carne cozida, pois ela é preferencialmente consumida após incêndios naturais. Se todos tivessem domínio do fogo, comer carne com algum grau de cozimento – nota pessoal: esperamos que mal passada no caso dos bovinos – seria a regra. Logo, o advento do domínio do fogo representou um grande avanço para a civilização (CACHEL, 1997; HENSHILWOOD, 2002).

Já no período neolítico, surge no Oriente Médio e depois na Europa, uma revolução que lançará bases para toda a nossa alimentação contemporânea: o cultivo de cereais e a domesticação de animais e sua cria para abate, principalmente ovinos (carneiros), caprinos (cabras), bovinos (gado) e suínos (porcos) (BOGIN & RIOS, 2003). Neste momento observa-se um expressivo aumento populacional, ponto crítico onde alguns acreditam ter se iniciado um desequilíbrio entre a demografia humana e os recursos alimentares. O aumento dos recursos possibilitou o aumento populacional, mas quando exatamente viria o ponto de inflexão, em que os recursos seriam insuficientes e escassos? Ou ainda melhor, analisando todo o contexto hoje, os recursos se tornariam insuficientes ou somente estariam mal distribuídos? Nossos dois centavos neste assunto: os dois.

A partir da Revolução Industrial temos dois impactos distintos na cadeia de produção de alimentos: a mecanização da agricultura, que possibilitou um aumento exponencial na quantidade de grãos plantados e colhidos e a produção de alimentos industrializados e ultraprocessados a partir de alimentos *in natura*. A primeira refletiu no maior *boom* populacional já visto uma vez que aumentou em muito a oferta de alimentos para a população. Não discutiremos aqui a qualidade nutricional desta oferta, mas em uma época em que escassez era regra, qualquer tipo de alimento era lucro (LUSTIG, 2020).

O segundo evento representa talvez a maior revolução alimentar, tanto no bom quanto no mau sentido, que pudemos presenciar. É importante diferenciar neste momento a industrialização do ultraprocessamento, haja vista que são conceitos frequentemente confundidos e um deles é muito útil e o outro... bem, não é bom (MOUBARAC *et al.*, 2014; GIBNEY, 2019).

Industrialização significa submeter determinado alimento a um processo industrial, ou seja, um beneficiamento em larga escala. Não necessariamente significa modificá-lo e, se modificado, esta modificação pode ser no sentido de melhor conservá-lo para que chegue mais facilmente, ou de forma mais segura, ao consumidor. Um exemplo, o feijão. Através do processo de industrialização ele é colhido, descascado, seco, lavado, separado, ensacado, transportado e entregue ao consumidor nos supermercados. Mas não deixa de ser feijão.

Já um alimento ultraprocessado é, na verdade, um produto alimentício que, partin-

do de alimentos *in natura* é acrescido de aditivos químicos tais como corantes, conservantes, saborizantes, gorduras, açúcares, espessantes dentre outros, e se transforma em algo diferente do original com características hiperpalatáveis. Em geral, os ultraprocessados não são alimentos considerados saudáveis, embora alguns sejam produzidos para simular esta categoria, sendo acrescidos de vitaminas e outros nutrientes artificiais.

Os alimentos ultraprocessados foram desenvolvidos com auxílio da ciência e este é um exemplo de como nem sempre a ciência é utilizada para causas nobres. Certamente, “nobre” é a geração de dividendos uma vez que a indústria de ultraprocessados é extremamente lucrativa e movimenta bilhões todos os anos (Brasil - Ministério da Saúde, 2014; JACKS, 2019).

A questão em torno dos ultraprocessados vai muito além e hoje traz à tona um novo problema: a obesidade, considerando que a indústria de ultraprocessados e produtos alimentícios saudáveis, incluindo aí suplementos e alimentos *diet* e *light*, escallona a produção de alimentos hiperpalatáveis e hipercalóricos a custos relativamente baixos, de alta durabilidade e que acabam atingindo áreas remotas do globo. Com isto, se antes da revolução industrial e da revolução científico-tecnológica na produção de alimentos, a escassez e a fome eram o maior problema de saúde pública global, a partir de 2019 a Organização das Nações Unidas chama a atenção para a obesidade ter se tornado um problema maior que a fome, atingindo aproximadamente 13% da população mundial e mais de 2 bilhões de pessoas no mundo estar com sobrepeso. E tanto o sobrepeso quanto a obesidade são considerados fatores de risco para diversas doenças crônicas não transmissíveis como moléstias cardiovasculares, diabetes e até mesmo câncer (SMITH & EZZATI, 2005; NCD-risC, 2017).

O sobrepeso, que antes estava restrito a países desenvolvidos, tem crescido dramaticamente na última década, especialmente em países subdesenvolvidos e em desenvolvimento. Vários países africanos, ilhas do Pacífico e do Caribe estão entre os mais afetados, possivelmente porque estão importando grande quantidade de sua comida. E importando comida ultraprocessada, rica em sal, açúcar e gordura (WORLDOBESITY.ORG).

Se antes tínhamos somente a “*Big Pharma*”, hoje temos a “*Big Food*”, a indústria de alimentos que mais nos adoce do que nos nutre. Negar isto é ser ingênuo e, citando Ayn Rand, até podemos ignorar a realidade, mas não podemos ignorar as consequências de se ignorar a realidade (Rand, 2019). Lutar contra a indústria é uma luta Davi contra Golias. E felizmente sabemos quem vence. Nossa saúde está em primeiro lugar e – de novo Rand – lembremos do egoísmo racional que é o direito de viver para si próprio. Vamos construir este raciocínio: a *Big Food* sobrevive do nosso consumo. Se não comprarmos dela para quem ela vai vender? Lei de oferta e demanda. Não adianta esbravejar contra a *Big Food* nas redes sociais, e a seguir postar uma linda foto com seu “hamburger à base de plantas versão 2030”...

Por outro lado, é somente com a ciência trabalhando para alimentação que poderemos nos salvar. Vamos pensar na ciência sob outra nuance. Aliás, o maravilhoso da ciência é isso: ela é onipresente. Seria a Ciência algum braço de Deus...? Bem, voltemos.

A área das ciências biológicas que lida mais diretamente com alimentação é a Nutrição. No estudo da Nutrição, o profissional investiga o estado nutricional do paciente e, após o diagnóstico, utiliza terapia nutricional baseada em alimentação, para tratar as doenças detectadas. Atualmente, tem sido um profissional muito demandado considerando a alta prevalência de doenças nutricionais, especialmente a obesidade, mas também para fins estéticos. Este profissional, talvez o que formalmente primeiro associou ciência e alimento, é de suma importância em diversas áreas da saúde. Diante do contexto de mudanças de paradigmas alimentares já citados, com disruptões profundas nos padrões alimentares e nos tipos de alimentos que consumimos, faz-se necessário, muitas vezes, determinadas adaptações em nossas dietas, prescritas pelo profissional treinado tecnicamente para tal, baseadas em evidência científica, a fim de evitar o adoecimento ou mesmo para tratar uma doença nutricional, caso esta se instale. É a ciência da saúde usando a comida como tratamento (KREBS-SMITH *et al.*, 2018).

Um outro campo da ciência biológica, este até muito antigo – data de aproximadamente 400 a.C. – porém em florescimento nos últimos anos é a Medicina Culinária, uma prática que liga a ciência da Medicina com a arte da culinária. Dizemos que surgiu em 400 antes de Cristo, pois Hipócrates, considerado o pai da Medicina, já prescrevia há 2400 anos atrás: “que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”, sendo esta uma de suas frases mais célebres, depois do Juramento, que os médicos proclamam na ocasião da sua formatura.

Na Medicina Culinária, acredita-se que podemos tratar doenças – e não somente as moléstias nutricionais – através de melhores escolhas e melhor uso dos alimentos e das suas propriedades funcionais. A Medicina Culinária honra o postulado de Hipócrates de usar o alimento como remédio. Hoje há diversas pesquisas científicas muito bem fundamentadas em torno de propriedades medicinais de determinados alimentos, e como o consumo destes pode ajudar a prevenir, tratar e até mesmo reverter doenças crônicas não transmissíveis (LEBLANC-MORALES, 2019). Mais uma vez, é a ciência da saúde de mãos dadas com a alimentação (MANT, 2017; SHOREY & CHAN, 2021).

E falar de comida e arte por si só renderia um novo e extenso artigo, especialmente para profissionais de saúde apaixonados por comida. Primeiramente pergunta-se: a comida pode ser considerada arte? Se sim, quando a comida foi alçada a status de arte? Quando os cozinheiros – e posteriormente os *chefs* – foram considerados artistas? O marco deste momento é incerto.

Para já começar colocando lenha no fogão, o *chef* catalão Joan Roca, *chef* do El Celler de Can Roca, que já foi considerado o melhor restaurante do mundo e que atualmente detém três estrelas do Guia Michelin, afirma que os cozinheiros não são artistas e sim artesãos comprometidos com a criatividade. E a fogueira das vaidades começa a arder...

As artes culinárias sempre estiveram inseridas nas belas-artes como expressões de cultura local. A alimentação e seus rituais carregam consigo histórias, expressões e traços marcantes de um determinado grupo.

Mas a arte culinária, não está inserida em uma classificação formal de arte. Segundo Hegel, seriam elas: Música, Dança/Coreografia, Pintura, Escultura/Arquitetura, Teatro, Literatura, Cinema, Fotografia, História em Quadrinhos, Jogos de Computador e Vídeo (sério?) e Arte Digital (HEGEL, 1975).

O conceito de arte, porém varia imensamente. Se nos baseamos no que alguns filósofos como Platão e Aristóteles tinham como arte, então nem se fala. Vejamos estas duas definições: “a capacidade criativa na expressão e transmissão da inteligência, sensações ou sentimento, criatividade, talento” ou “o domínio do conjunto de normas e regras necessárias à expressão e transmissão dessas sensações e sentimentos; esmero técnico, habilidade e perfeição”. Na nossa humilde opinião, gastronomia é arte. Mas podemos estar opinando passionalmente.

Não há como não falar da *nouvelle cuisine*, quando *chefs* franceses começaram a pregar uma naturalidade e uma apreciação estética da gastronomia e a comida passou

a vir à mesa empratada, em uma construção volumétrica tridimensional, atenta aos detalhes da apresentação, para que os comensais pudessem também “comer com os olhos”. Neste momento, a comida ganhou o status de arte visual.

E a beleza na simetria das preparações orientais, na inovação da cozinha californiana contemporânea, na valorização dos ingredientes nacionais e regionais brasileiros como forma de resgatar a cultura regional, do uso de louças e materiais peculiares para composição dos pratos, e até mesmo das intervenções artísticas propriamente ditas, com apresentações inusitadas dos pratos. Em 2010, o *chef* dinamarquês Rene Redzepi do restaurante Noma em Copenhague recebia os seus clientes e, na mesa, se encontrava uma peça decorativa que se assemelhava a um pedaço de solo com alguns vegetais plantados (Foraging For Food: Recipes Form “The World’s Best” Restaurant. NPR.org, 2010. Disponível em <https://www.npr.org/sections/picture-show/2010/10/12/130517065/noma> Acesso em 24 de agosto de 2023). Os comensais eram convidados a admirar e a seguir degustar a obra de arte, que era chamada de “solo comestível”, feito de nozes, farinha de malte, cerveja e merengue de trufas, secas em um processo que levava dois dias. Recentemente, o *chef* mineiro Leonardo Paixão do restaurante Glouton em Belo Horizonte, transformou queijo em esferas negras e as aderiu em bonsais de jabuticabeira levando-as a mesa¹ Criatividade, execução perfeita, inovação, esmero técnico, a transmissão de uma sensação naquele que terá contato com aquela produção... difícil dizer que não é uma forma de arte. A gastronomia é uma forma peculiar de arte que permite estimular os cinco sentidos.

E qual seria a interseção entre comida, ciência e arte? A gastronomia molecular é um ótimo exemplo. Por definição, “gastronomia molecular é a ciência dedicada ao estudo dos processos químicos e físicos relacionados à culinária. Estuda os mecanismos envolvidos nas transformações dos ingredientes no cozimento e investiga os aspectos sociais, artísticos e técnicos da culinária e gastronomia de um ponto de vista científico.”

A expressão “Gastronomia Molecular” foi cunhada em 1988 pelo físico húngaro Nicholas Kurti e pelo químico francês Hervé This, mas foi amplamente popularizada pelo *chef* espanhol Ferran Adriá do celebrado – porém com atividades encerradas – Restaurante El Bulli (THIS, 1999). Depois de Adriá, muitos outros *chefs* passaram a utilizar fundamentos da gastronomia molecular em suas preparações ampliando o

1 (Reabertura do Glouton – BH. Degustatividade.com.br, 2021. Disponível em <http://degustatividade.com.br/2021/09/reabertura-do-glouton/> Acesso em 24 de agosto de 2023).

horizonte criativo tanto em sabor quanto em apresentação. Desde a *nouvelle cuisine*, a gastronomia molecular foi a maior revolução na gastronomia contemporânea. Redzepi e Paixão, por exemplo, utilizaram destas técnicas para produzirem as preparações citadas.

Conclusão:

Comida, ciência e arte se não estão intimamente ligadas, deveriam.

Dentro do leque de arsenais que a Medicina moderna pode lançar mão no intuito de promover saúde, e não somente tratar doenças como era o paradigma na Medicina clássica, encontramos hoje a Medicina Culinária. Ramo da Medicina Baseada em Evidências (MBE) que mescla a arte de cozinhar com a ciência de inserir um padrão alimentar saudável nos hábitos de uma população. Programas de prescrição médica de certos alimentos estão ganhando popularidade cada vez maior em todo o planeta, inclusive com fomentos governamentais, uma vez que já se observou claramente que é mais barato promover saúde pública através de educação sobre hábitos de vida saudáveis do que com tratamentos médicos. Essa proposta reúne difusão de cultura local, promoção de saúde, apreciação artística e melhora dos parâmetros de saúde observáveis em uma determinada população (SHARMA *et al.*, 2021; MARSHALL & ALBIN, 2021). Desta forma, a Medicina Culinária pode ser encarada como uma Prática Integrativa e Complementar na Saúde, uma vez que utiliza-se de recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora (hábitos e preferências alimentares do paciente), no desenvolvimento do vínculo terapêutico (trocas de receitas e experiências) e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, ressignificando o ato de comer com a interação com o meio ambiente e o convívio social.

Ciência está em toda parte, é onipresente. Foi através dos avanços da ciência e da tecnologia que chegamos até aqui. É através da boa ciência da saúde que iremos mais longe. Já a arte torna tudo mais belo, colorido, melhor. A arte é expressão cultural, a

arte nos define, nos diferencia, nos iguala, nos identifica. A arte tem inúmeras funções e não tem como não dizer que a arte também é onipresente.

A arte transforma comida em gastronomia.

A ciência pode transformar comida em saúde.

Referências

AFSHIN A, FOROUZANFAR MH, REITSMA MB, et al. Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. *N Engl J Med*, v.377, n.1, p.13–27, 2017.

BAR-YOSEF O. The Upper Paleolithic revolution. *Annu Rev Anthropol* v.3, n.1, p.363–393, 2002.

BOGIN B, RIOS L. Rapid morphological change in living humans: implications for modern human origins. *Compar Biochem Physiol Part A*, v. 136, p. 71–84, 2003.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde. 156 p.: il, 2014.

CACHEL S. Dietary shifts and the European Upper Palaeolithic transition. *Curr Anthropol* v. 18, p.579–603, 1997.

EVELETH PB, TANNER JM. *Worldwide variation in human growth*. Cambridge: University Press, 1990.

FLADRIN JL, MONTANARI M. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2003.

GIBNEY MJ. Ultra-Processed Foods: Definitions and Policy Issues. *Curr. Dev. Nutr*, v.3, p.077, 2019.

HEGEL GWF. *Aesthetics. Lectures on Fine Art*, trans. KNOX TM, 2 vols. Oxford: Clarendon Press, 1975.

HENSHILWOOD CS et al. Emergence of modern human behavior: Middle Stone Age engravings from South Africa. *Science*, v. 295, p. 1278–1280, 2002.

HOLT BM, FORMICOLA V. Hunters of the Ice Age: The Biology of Upper Paleolithic People, *Yearbook Of Physical Anthropology* v. 51, p.70–99, 2008.

JACKS LM et al. The Obesity Transition: Stages of the global epidemic. *Lancet Diabetes Endocrinol*, v.9, n.3, p. 231–240, 2019.

KREBS-SMITH SM, PANNUCCI TE, SUBAR AF, KIRKPATRICK SI, LERMAN JL, TOOZE JA, WILSON MM, REEDY J. Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015. *J Acad Nutr Diet*, v.118, n.9, p. 1591-1602, 2018.

LEBLANC-MORALES N. Culinary Medicine: Patient Education for Therapeutic Lifestyle Changes. *Crit Care Nurs Clin North Am*, v.31, n.1, p. 109-123, 2019.

LUSTIG RH. *Ultraprocessed Food: Addictive, Toxic, and Ready for Regulation*, *Nutrients*, V.12, P. 3401, 2020.

MARSHALL H, ALBIN J. *Food as Medicine: A Pilot Nutrition and Cooking Curriculum for Children of Participants in a Community-Based Culinary Medicine Class. Matern Child Health J*, v.25, n.1, p. 54-58, 2021.

MICHAELIS: *Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 2015.

MOUBARAC, JC, PARRA D, CANNON G, MONTEIRO CA. *Food classification systems based on food processing: Significance and implications for policies and actions. A systematic literature review and assessment. Curr. Obes. Rep*, v.3, p. 256–272, 2014.

MUNT AE, PARTRIDGE SR, ALLMAN-FARINELLI M. *The barriers and enablers of healthy eating among young adults: a missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. Obes Rev*, v.18, n.1, p.1-17, 2017.

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). *Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet*. v. 390, n.10113, p. 2627–42, 2017.

PORTER SS, SACHS JL. *Agriculture and the Disruption of Plant-Microbial Symbiosis, Trends Ecol Evol*, v.35, n.5, p. 426-439, 2020.

RAND A. *Ayn Rand e os devaneios do coletivismo*. 1. Edição. LVM, 2019.

RAO M, AGARWAL P. *Culinary medicine: exploring diet with tomorrow's doctors. Can Med Educ J*, v.12, n.6, p.128, 2021.

SHARMA SV et al. *Impact of a Virtual Culinary Medicine Curriculum on Biometric Outcomes, Dietary Habits, and Related Psychosocial Factors among Patients with Diabetes Participating in a Food Prescription Program. Nutrients*, v. 13, p. 4492, 2021.

SHOREY S, CHAN V. *Effectiveness of healthy eating interventions among children: A quantitative systematic review. J Adv Nurs*, v.77, n.2, p. 583-594, 2021.

SMITH KR, EZZATI M. *How environmental health risks change with development: the epidemiologic and environmental risk transitions revisited. Annu Rev Environ Resour*, v.30, p.291–333, 2005.

Foraging For Food: Recipes Form “The World’s Best” Restaurant. NPR.org, 2010. Disponível em <https://www.npr.org/sections/pictureshow/2010/10/12/130517065/noma> Acesso em 24 de agosto de 2023.

Reabertura do Glouton – BH. Degustatividade.com.br, 2021. Disponível em <http://degustatividade.com.br/2021/09/reabertura-do-glouton/> Acesso em 24 de agosto de 2023.

THIS HJM. *Nicholas Kurti, one of the founding fathers of Molecular Gastronomy, Acta Physica Hungarica*, v.10, n.1, p. 21-28, 1999.

WORLD OBESITY FEDERATION. *Prevalence of Obesity. https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity*, 2022. Título do artigo no idioma original (se outro, exemplo em espanhol): evitar uso de siglas e abreviações, o subtítulo (se houver) deve vir precedido de dois-pontos (:)



