



*Comer além de nutrir -  
Alimento além dos nutrientes*



# *Você sabe a diferença entre o comer e o nutrir?*

*Nutrir*



*Comer*

É um ato involuntário, resultado da ação "comer", envolvido diretamente na transformação dos alimentos e na qualidade da saúde.

É um ato voluntário prazeroso, que promove o nutrir, define hábitos, agrega pessoas e reúne famílias.



*Para a associação desses dois termos, é preciso considerar a cultura, os hábitos e o ambiente social do indivíduo.*



# *Comer não é apenas um ato biológico!*



Antes de tudo, o comer é um ato que une memória, desejo, significado e sociabilidade.



Comunica culturas, enfatizando a comida como tradutora de povos, nações e famílias com receitas passadas de geração em geração.

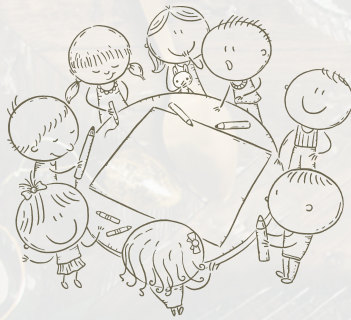


Por meio da comida temos a sensação de pertencimento.



Comer deve ser um momento de prazer e de autocuidado e autoconhecimento.

## *A importância do comer junto*



- Quando comemos em sociedade, aprendemos muito um com o outro, observando e interagindo;
- Esse ato social resulta em memórias afetivas positivas relacionadas à comida;
- Se trocarmos essa experiência social pelas telas, perderemos não apenas uma oportunidade de aprendizado, mas também a chance de criar momentos especiais.



## *Comer além de nutrir*



Por todas essas razões, não podemos reduzir o alimento ou o momento da refeição apenas aos nutrientes para abastecer o nosso corpo.



A comida não alimenta apenas nosso organismo, mas também diversos sentidos e sentimentos.



É necessário encontrar o equilíbrio entre a saúde do corpo e o prazer pela comida.



## **Elaboração e informações:**

DESAN - Departamento de Segurança  
Alimentar e Nutricional  
SEAB - Secretaria de Estado da Agricultura e  
Abastecimento. Rua dos Funcionários, 1559 -  
80035-050 - Curitiba - PR  
[www.agricultura.pr.gov.br](http://www.agricultura.pr.gov.br)

## **Elaboração Técnica:**

Flávia Edimara da Silva  
Jéssica Renata Zacheski Serrato  
Jackerson Conrado Mussolim Menequelli  
Yohanna Alexia Amorim  
consultas bibliográficas e elaboração do  
texto.

Márcia Cristina Stolarski  
concepção do folder, supervisão e revisão.



**DESAN**

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA  
ALIMENTAR E NUTRICIONAL

**PARANÁ**

GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E DO ABASTECIMENTO

