

12.

Dimensão simbólica do design de comida: contributo para uma vida melhor, mais divertida e saudável no séc. XXI

*Food design symbolic dimension: contribution
for a better, funnier and healthier life in the
twenty-first century*

Lígia Afreixo

DeCA, ID+, Universidade de Aveiro
ligia.afreixo@gmail.com

Francisco Providência

DeCA, ID+, Universidade de Aveiro
fprovidencia@ua.pt

Sílvia Rocha Sílvia Rocha

Departamento de Química
QOPNA, Universidade de Aveiro
smrocha@ua.pt

Como conciliar o desejo organoléptico tradicional com a sobrevivência às novas epidemias alimentares? Que forma desenhar para uma alimentação consciente?

O desenho de comida deverá prevenir para sustentar, ajudando a sociedade a superar as suas doenças, respeitando a sua identidade cultural. A realização dessa intenção implicará educação ou persuasão emocional.

Fazendo uma análise comparativa dos sistemas contedores de alimentação volante observamos genericamente três modelos internacionais: as caixas de massas feitas à base de trigo, os revestimentos endurecidos por fritura e o enrolamento com películas vegetais como a alga nori. Procurando reduzir os impactos negativos do trigo observados por William Davis, pretendemos desenvolver um novo sistema de contendor produzido por película vegetal à base de fibra de fruta e legumes reciclados, explorando pela forma, cor e escala a comunicação nutricional do seu conteúdo assim contribuindo para uma mais lúdica tomada de consciência alimentar.

Palavras-chave *food design*, património organoléptico, contendor comestível, *slow food*.

How to reconcile the traditional organoleptic desire with surviving the new food epidemics? What shape to design for a conscious feeding?

Food design should prevent to sustain, helping society to overcome its health disorders, respecting its cultural identity. Accomplishing that purpose will imply education or emotional persuasion.

Making a comparative analysis of handheld food containing systems, we generically observe three international models: wheat-based dough boxes, sealing agents hardened through frying and the rolling with vegetable films like the nori seaweed. Seeking to reduce wheat negative impacts observed by William Davis, we aim to develop a new containing system produced by a vegetable film obtained from recycled fruit and vegetables, exploring, through shape, colour and scale, the nutritional communication of its content, thereby contributing to a more playful awareness to the food awareness.

Keywords *food design*, organoleptic heritage, edible container, *slow food*.

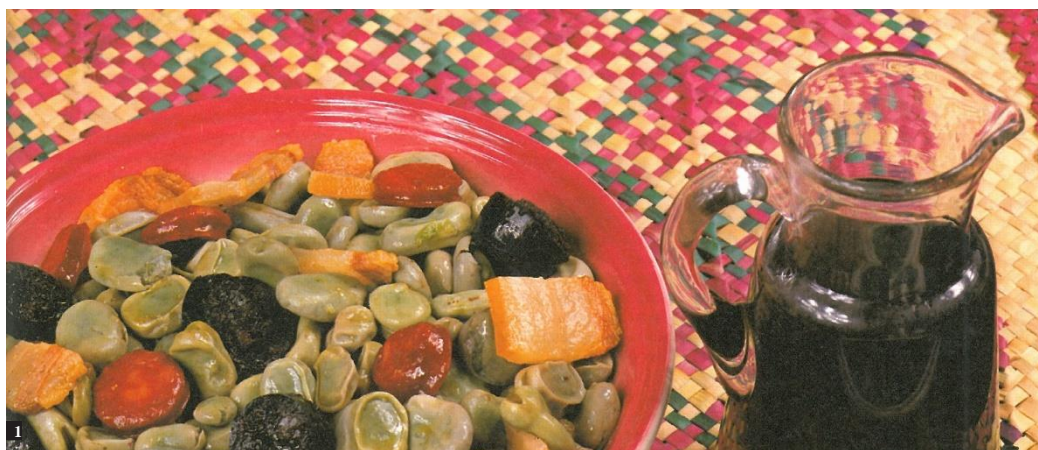
1. Introdução

A metodologia adoptada partiu da revisão da literatura para uma profunda compreensão do estado da arte do *food design*, a partir da qual se procurou estruturar uma cosmologia de orientação do projecto, partindo do levantamento da informação disponibilizada pela governança europeia sobre higiene alimentar, aliada à investigação antropológica dos sistemas de alimentação volante, tendo por consequência a caracterização de um sistema alimentar através de análise comparativa dos materiais e técnicas de embalagem comestível dos alimentos.

No desenho de uma alimentação contra o tempo questiona-se se o design deverá contribuir para a sua aceleração (reduzindo ainda mais o tempo de que dispomos para comer) ou se, pelo contrário, deverá inverter essa tendência (descobrendo novos meios para prolongar o tempo que, comendo, dispensamos a nós mesmos na socialização com os outros). A propósito desta ideia, Miguel Esteves Cardoso¹ denuncia patrioticamente:

Em Portugal, o caso mais sério _ e a cerimónia mais solene _ é o almoço. Serão muito poucos os países em que se almoça tão bem e tão compenetradamente como cá. É à mesa e na cozinha, que os portugueses realmente empreendem o épico da raça. Na preparação e no despacho da comida, trabalham mais depressa e bem do que em qualquer outro ramo de atividade.

(Cardoso, 1997:16). (Figura 1)



Questionamo-nos se essa condição não será exclusiva de uma classe social e economicamente mais favorecida ou, se se trata apenas de uma decisão moral sobre as prioridades culturais que cada um de nós entende salvaguardar, sobretudo quando somos confrontados com estatísticas avassaladoras do Inquérito Alimentar Nacional 2017, onde se revela um país obeso onde mais de metade da população apresenta excesso de peso (57%), um perímetro abdominal de risco (50,5%), baixa actividade física infantojuvenil, excessivo consumo diário de álcool, açúcar simples e sódio, consequentes de uma alimentação demasiado salgada, doce, gorda ou excitante.

Em Portugal, entre 2006 e 2015, os encargos do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e dos utentes com vendas de insulinas e antidiabéticos não insulínicos tiveram um aumento de 269%. Em média, por dia, são diagnosticados 168 novos casos de diabetes, para além de acusarmos, em Portugal, a maior taxa de acidentes vasculares cerebrais (AVC) da Europa Ocidental² (Figura 2).

A tomada de consciência sobre as consequências da alimentação para a saúde pública tem causado uma reflexão global sobre a necessidade de desacelerar a comida, optando por um estilo mais saudável. Contrapondo-se ao *fast food* industrial, nasce um *slow-food* mais natural, biológico, ritualizado e saboroso que tem vindo a defender as virtudes necessárias à requalificação da vida. Por exemplo, a cultura alimentar nipónica, baseada no consumo ritualizado de *sushi* e *sashimi*, tem adquirido uma notória preferência de consumo em territórios urbanos muito desenvolvidos e massificados. Assim, o doseamento de pequenas porções coloridas e saborosas, de cereais neutros (hidratos), envolvendo fibras proteicas e vegetais vitamínicos ou frutas doces, temperados por molho de soja, constituirão um exemplo a considerar num desenho de comida mais adequado à condição humana. (Figura 3)

O principal obstáculo que se tem colocado à alimentação nutricionalmente mais higiénica, é a consequente falta de interesse organolético e de apelo emocional do consumidor, assim condenando a uma alimentação funcionalmente dominada correndo o risco de se constituir numa solução muito saudável, mas pouco atraente. Por outro lado, a habitação alimentar enraizada que, como se sabe, começa mesmo antes do nascimento através dos alimentos e sabores ingeridos pela mãe, constituirá um resistente mecanismo de conservadorismo alimentar. _ Como se consegue substituir uma cultura ancestral por uma cultura adquirida? Os mecanismos de persuasão e comunicação emocional das grandes marcas instaladas no mercado do *fast food*, como por exemplo a *McDonald's* e a *Nespresso*, constituem exemplos de uma valorização simbólica da mediação, fundada no design. (Figura 4)

¹ Cardoso, Miguel Esteves (1997, 15ª edição). *A causa das coisas*. Lisboa, ed. Assírio & Alvim.

² <http://visao.sapo.pt/opiniao/bolsa-de-especialistas/2017-03-16-Ja-temos-a-radiografia-alimentar-de-Portugal>, consultado a 24 Setembro 2017



Cara Wrigley e Rebecca Ramsey (Queensland University of Technology, Austrália³) identificam o sucesso do marketing e do design dirigidos à venda de alimentos processados, desde o desenho de produtos alimentares ao desenho dos sistemas e serviços da sua distribuição. Sob a designação de *food design* emocional reconhecem uma poderosa arma social que, através da economia industrial, tem alterado hábitos profundamente enraizados. Segundo estes autores, o fenómeno deverá ser tomado em consideração para qualquer revolução alimentar, nomeadamente, para a reorientação dos sistemas alimentares promotores de uma vida mais saudável, a que o design se propõe mediar. De facto, são evidentes as manifestações de crescimento de grandes redes de distribuição de comida como a *McDonald's*, mesmo em países de diferenciada tradição gastronómica como a Índia ou a China. (Figuras 5 e 6)

Para Harry Arribalzer⁴, a questão do futuro da cozinha passará por “quem vai cozinhar?”. A globalização dos meios de produção e a concentração urbana levam a que, cada vez mais pessoas tenham de prescindir a comida executada pelos próprios meios por outra, preparada por terceiros. O tempo é, conclui, o ingrediente que falta não só nas nossas receitas como na vida de cada um de nós. A título de exemplo, na Índia, apesar da mesma pressão social a que o trabalho condiciona as pessoas em todo o mundo desenvolvido, graças a um inteligente, e eficiente sistema alimentar de distribuição individual de comida caseira em contentores portáteis (*The Lunchbox*⁵), não viram sucumbir a sua cultura alimentar. (Figura 7)

Fazer uma observação simbólica da gastronomia implicará reconhecer os valores implícitos e explícitos



que representa em cada uma das comunidades humanas. A relevância desta observação residirá no facto de que as manifestações humanas de produção, tratamento e ingestão de certos alimentos parecem movidas por forças irracionais de envolvimento cultural, social e material que nem sempre convergem em benefício da sobrevivência humana. Se por um lado identificamos na gastronomia um acto cultural e, enquanto acto cultural reconhecemos sábios ensinamentos milenarmente transferidos, por outro lado, deparamo-nos hoje com uma sociedade cada vez mais conduzida pela ciência, exigente e informada que questiona as (nossas) mais genuínas heranças culturais. Assim, se a dimensão simbólica dos alimentos que aprendemos a gostar nem sempre contribuíram para a nossa saúde e perpetuação, a sua substituição esbarra contra a resistência de um corpo adaptado a uma certa cultura de experiências organolépticas que parece rejeitar, inconscientemente, a sua própria salvação. A mais evidente ilustração disto estará na obrigatória substituição de batatas fritas por saladas de vegetais crus na dieta infantil, na preferência de sopa como entrada de uma refeição em substituição de *snacks* salgados fritos, ou uma peça de fruta no final da refeição em vez de um doce.

2. (Re)conciliação de critérios organolépticos, sanitários e industriais (pertinência)

A revolução alimentar que se instituiu no séc. XX traduzida numa brusca redução de custos e aumento das qualidades nutritivas através da industrialização da produção de cereais e sua transformação agropecuária em carne e laticínios, tem sido objecto de progressiva contestação pela nocividade química (herbicidas, inseticidas, antibióticos, conservantes, etc.), assim como pelo aceleração industrial da produção agropecuária (p.e. no Japão, uma equipa de cientistas agrónomos, desenvolveu em laboratório a produção de 10.000 pés de alface por dia⁶, submetendo as

³ International Journal of Food Design, Volume 1, Number 1, 2016.

⁴ <http://www.leadingauthorities.com/speakers/harry-balzer> (consultado em 13.01.2017)

⁵ *The lunchbox* (2013), filme indiano escrito e realizado por Ritesh Batra.

⁶ Silvestre, L. (2015)

plantas a uma iluminação constante acelerando os seus ciclos de produção; também nos aviários industriais desenvolve-se hoje, em apenas 42 dias, o crescimento de frangos até ao estado adulto que, pelo excessivo peso e falta de consistência óssea, provoca, frequentemente, a ruptura das suas patas)⁷ a que se têm associado diversas epidemias humanas⁸. (Figuras 8 e 9)



Não obstante a radicação da fome nos países mais desenvolvidos, no século passado, a observação da insustentabilidade ambiental e o aumento de doenças em estados etários cada vez mais precoces (obesidade, doenças cardiovasculares, colesterol, diabetes, hipertensão, neoplasias) têm justificado a necessidade de uma profunda revolução nos hábitos humanos, desde logo questionando aquilo que comemos e em que condições o fazemos (excessivo consumo de sal, maior aporte calórico ingerido face à baixa actividade física dispendida, excesso de consumo de gorduras saturadas e de açúcares processados)⁹. (Figura 10)



Face a uma crescente obsessão por uma alimentação que se anseia saudável, traduzida em inúmeras tendências alimentares, aparente e nutricionalmente validadas — p.e. frugivorismo, assente na ingestão exclusiva de frutas e legumes em estado cru, ou termicamente processado; o ovo lacto vegetarianismo recusando a proteína animal mas tolerando os laticínios e ovos; o vegetarianismo (*vegan*) que exclui qualquer proteína animal; a dieta paleolítica assente na ingestão proteica, reportando-se ao modo como comeria o homem da pré-história; a dieta sem hidratos de carbono, banindo-se a ingestão destes; o jejum intermitente, estabelecendo-se uma restrição calórica durante dois dias por semana; a dieta *detox* consistindo apenas na ingestão de sumos e de sopas e, por último, a dieta sem glúten, são alguns dos exemplos mais frequentemente apregoados¹⁰—, é importante compreender que os hábitos alimentares, culturalmente enraizados no Homem não são facilmente permeáveis a uma imediata e radical mudança. No actual panorama da globalização alimentar, face à crescente oferta de produtos comerciais para a alimentação, e a saturação de informação nutricional por vezes contraditória, torna-se cada vez mais difícil tomar uma decisão consciente sobre a alimentação própria e de terceiros a si confiados. O jornalista Michael Pollan¹¹, creditado ensaísta e académico, é autor de um conjunto de documentários cientificamente apoiados que confrontam a variedade e complexidade da tradição com uma legislação sanitária nem sempre esclarecida. Uma série de 4 documentários fundados nos 4 elementos clássicos — fogo, água, ar e terra — organizam ontologicamente o sistema alimentar tratando em cada episódio as 4 principais características da actual alimentação humana: termicamente processada (fogo/grelhados), sistema de bio fermentação (ar/pão), transformação química por acção da água (sopas e guisados) e a transformação microbiana de matérias indigestas em alimentos (terra/ chocolate, queijo, bebidas alcoólicas, pickles e mandioca). O programa dá a volta ao mundo procurando exemplos em todos os registos culturais (desde América a Marrocos, à Índia, Brasil ou Austrália), numa manifestação criativa da grande adap-

⁷Recentemente tem havido uma vaga de documentários que mostram os cenários da produção industrial massificada da carne, como é o caso de *42 days in the life of chickens* de Amanda Abbington.

⁸De acordo com a aprovação da estratégia global para a dieta alimentar, actividade física e saúde, da Organização Mundial de Saúde, aprovada na 57ª Assembleia Mundial de Saúde (2004) in http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf (consultado a 07.01.2016).

⁹Conforme estudo apresentado pela OMS acerca da adopção dos hábitos alimentares saudáveis in http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet394.pdf, e http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf (consultados a 07.01.2016).

¹⁰Oliveira, L. (2016).

¹¹Michael Pollan (1955-) é um jornalista Americano, activista e Professor de jornalismo na UC Berkeley Graduate School of Journalism. Tem-se dedicado a escrever sobre a intersecção entre a natureza e a cultura alimentar. Escreveu vários livros e realizou vários documentários sobre o tema.

tabilidade do Homem aos mais diversos meios. No último episódio (terra) assistimos à complexa demonstração de como a alquimia tradicional num tanque de fermentação de leite para o fabrico de queijo, em cuba de madeira, poderá ter consequências sanitárias de maior higiene do que outro, em aço inox. Quem o revela é a Irmã Noelta Marcelino¹², no Convento Beneditino da Abadia Regina Laudis, em Bethlehem Connecticut, doutorada em microbiologia. (Figura 11)



O actual estado da ciência começa a compreender enigmáticos sistemas da adaptação humana ao meio, modernamente condenados a primitivos e selvagens, descobrindo paradoxais justificações na complexidade dos seus sistemas. Este estado de compreensão dos fenómenos tem permitido rever com mais atenção desempenhos e produtos tradicionais que a higienização novecentista havia condenado. Deste modo, alta e baixa cultura fundem-se num programa pós-moderno e luxuoso que parece não abdicar dos prazeres organolépticos que a cultura transportou até hoje. As sociedades mediterrânicas são a expressão viva disto mesmo explorando, com proveito económico, produções alimentares de elevada sofisticação na área vinícola, charcutaria, lacticínios, gastronomia marinha (peixe, mariscos e algas). A comida, acto de preparar alimentos e a sua ingestão colectiva, constitui a base da cultura – “o mais profundo envolvimento entre a natureza e o homem está no acto de cozinhar” (Polland, 2013). São esses processos que asseguram a sobrevivência dos indivíduos e suas comunidades por adaptação ao meio, constituindo um património transferido geracionalmente e do qual dependia a sobrevivência do grupo. A normalização universal da comida, facultada pela produção e distribuição capitalista de bens alimentares está na origem contemporânea da inversão destes valores (perda da relação do homem com a natureza: sazonalidade e território). (Figura 12)

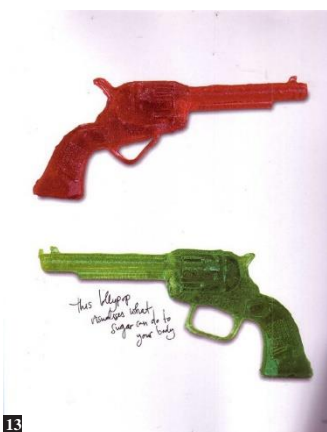


3. Que forma desenhar para uma alimentação mais consciente? (questão)

Na cultura do food design que tem emergido sobretudo entre as dezasseis Universidades e Institutos globalmente disseminados¹³, encontramos uma grande variedade de tendências e posições relativamente ao significado da sua implementação. Se, para Margolin o food design ainda se funda na longa tradição de contributos do design industrial e de comunicação, para Schifferstein destina-se ao planeamento social das práticas de consumo de comida, desenhando, por isso, novos hábitos sociais. Mas quando observamos os projetos de Vogelzang, percebemos que a sua atitude se baseia numa prática artística, instalando na sociedade pequenas provocações metafóricas, longe de se achar capaz de resolver o problema global. (Figura 13)

De certo modo encontramos no mapeamento destas posições distintas, uma cosmologia de possibilidades que se dirigem, autónomas, se não mesmo incompatíveis.

Embora, como refere Providência, o “food designer esteja para o cozinheiro como o designer está para o artesão” (Afreixo, 2012), implicando a tomada de consciência sobre o projeto alimentar para além do saber fazer, a consideração do seu domínio poderá dirigir-se a diferentes propósitos. Num perspectiva mais próxima da engenharia alimentar, o food design dirigido pela biologia, poderá posicionar-se na procura de novos nutrientes e tecnologias assim promovendo uma sociedade melhor



¹² Recebeu o Prémio Internacional da Academia de gastronomia *Grand Prix de la Science de Alimentation*, em 2005, e o *French Food Spirit Award in Scientific Advancement*, dado pelo Senado Francês, Paris, em 2003.

¹³ The New School, Parsons, Paris; University of Minnesota, EUA; University of Illinois, EUA; Delft University of Technology, Holanda; Otago Polytechnic, Nova Zelândia; New York University, EUA; Umea University, Suécia; Stanford University, Califórnia, EUA; The Dutch Institute of Food & Design, Holanda; Escola Politecnico di Milano, Itália; Gustolab International Institute for Food Studies, Itália; École Supérieure d'Art et de Design, Reims, França; L'École de Design, França; Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles, Bélgica; Istituto Europeo di Design, Espanha e Itália; Abertay University, Inglaterra.

nutrida e mais saudável; mas quando se aproxima da sociologia, vemo-lo sobretudo empenhado a gerir novos e antigos recursos ativando a sustentabilidade na condição da acessibilidade social; distinguindo-se de outros que, não prescindindo da dimensão simbólica da comida, na elevação da comida ao estatuto da arte. Assim observamos que a engenharia (alimentar), a sociologia e a arte traduzem modos distintos de considerar o desenho da comida.

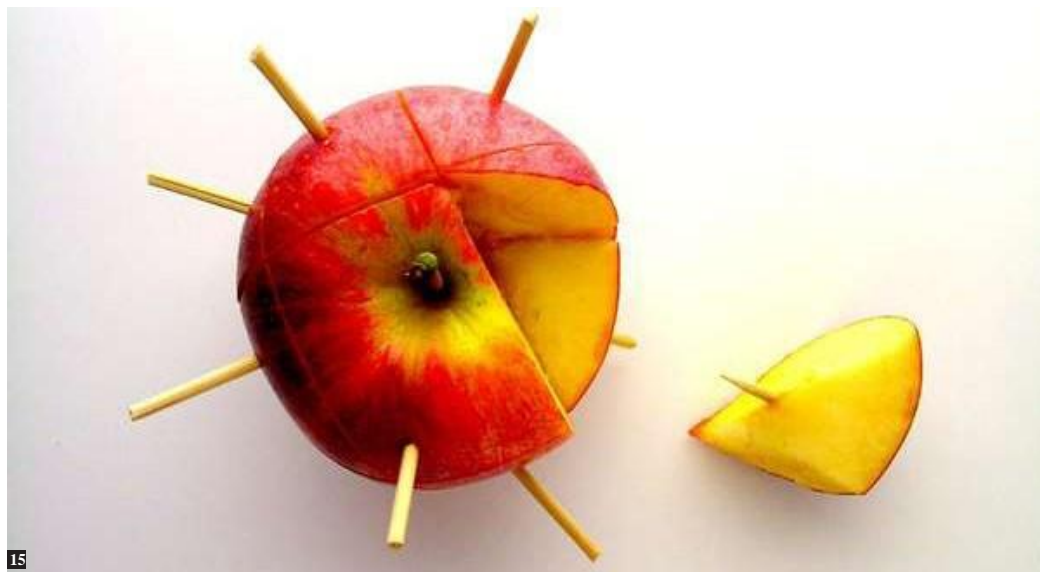
Não se pode confundir gastronomia com culinária ou nutrição, tendo em conta que são disciplinas com diferentes objetivos e propósitos¹⁴.

O *food design* nasce de uma consciência da autonomia da forma, muitas vezes relacionado com o domínio da tecnologia, mas não vivendo sob a sua exclusiva dependência. O designer de comida explora os alimentos enquanto interpretação tecnológica, mediação cultural e reflexão poética.

O exemplo do *food designer* e Professor francês Marc Brétilot produz uma reflexão sobre a comida que é comestível (ou construída em comida). Este autor desenha comidas metáfora para introduzir uma reflexão tão crítica ao ato de comer que se manifesta moral. Fazer do ato de comer um ato de pensar e, sobretudo, de decidir entre o bem e o mal, poderá ser entendido como o mais alto objetivo do projetista social que é, afinal, este desenhador de comida artista. Brétilot distancia-se de outros *food designers* como o internacionalmente reconhecido Marti Guixé, para quem desenhar comida implicará o total distanciamento às práticas da sua confeção. (Figuras 14 e 15).



14



15



16

Assim, constatamos que o desenho de comida é uma actividade projectual que tem contribuído eficazmente para a industrialização alimentar sobretudo identificada na cultura ocidental a partir do século XX. Todo o esforço de mediação comunicacional, optimização construtiva e organização do serviço de distribuição e consumo só foi possível graças à mediação cultural do design na criação de identidades (*branding* e *packaging*), experiência organoléptica (concepção e representação do produto alimentar, *food design*) e ambientes de consumo (design de interiores), contribuindo na sua globalidade para o desenho da experiência gastronómica. Nesse sentido, poderemos afirmar que o sucesso económico de marcas como os restaurantes *McDonald's* e *KFC*, os gelados *Olá*, as cafetarias *Starbucks*, ou mais recentemente o sistema de embalagem e serviço de café *Nespresso* (nestlé), podem constituir a reduzida mostra de um extenso leque de produtos universalmente distribuídos, decorrentes da contribuição do design de comunicação, de produto e serviço alimentar. (Figura 16).

O *food designer* enquanto mediador cultural, social e tecnológico, pretende contribuir funcionalmente para a vida do homem, (re)ligando-o à contemporaneidade e ao espaço urbano que habita. Este é o seu contributo para a sobrevivência artificial, a condição cultural que adquiriu, por substituição do instinto que primitivamente perdeu.

4. Conclusão (projecto)

O posicionamento desta comunicação: mediar a alimentação, envolvendo-a em camadas de significado e prazer, reduzindo o impacto de ruptura cultural à experiência do consumidor é o programa de um projecto que se pretende desenvolver no futuro. A novidade da proposta estará no desenho contemporâneo da comida, não abdicando da cultura organoléptica herdada, (re)conciliando-a com as premissas agendadas pela OMS (Organização Mundial de Saúde). Tratar-se-á de desenvolver um meio de embalagem comestível alternativo ao trigo (90% dos sistemas dos contentores de alimentação volante são produzidos com base em trigo), com o apoio de laboratório de química alimentar da Universidade de Aveiro (sob direcção científica da Professora Sílvia Rocha), que ofereça uma solução técnica de isolamento do conteúdo húmido com a sua manipulação seca garantindo, no entanto,

¹⁴ A primeira analisa as suas propriedades nutricionais, a segunda trata a comida sob a perspectiva da educação social para a elevação dos padrões de saúde pública; a terceira trata o seu processamento numa dimensão estética questionando a relação do que comemos com a preservação da vida

um protagonismo mais saudável, sustentável e educativo, assim colaborando para a tomada de consciência nutricional.

Como intenção genérica, pretendemos com este projecto, inverter a cultura de *fast food*, optando alternativamente por um novo desenho de comida, promotor de um movimento *slow food*, humana- mente mais atractivo, prazeroso, saudável e culturalmente integrado, apesar de mais consciente.

Referências bibliográficas

- AFREIXO, L. (2012). *Comer à mão: projecto de food design português para uma vida melhor* (dissertação de mestrado não publicada). Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro.
- BRÉTILLOT, M. (2010). *Design Culinaire*. Paris, Editions Alternatives
- CARDOSO, M. E. (1997). *A causa das coisas*. (1997, 15ª edição) Lisboa: Assírio & Alvim
- MARGOLIN, V. (2012). *Design studies and food studies: parallels and intersections*. [Abstract] Agrindustrial Design: 2nd International Product and service design congress and exhibition on agricultural industries. ed. Izmir, University of Economics, Izmir
- OLIVEIRA, L. (2016). *Dieta, sim? Dieta, não!* revista Visão, 1201, 36-46
- PARREIRA, S. (2014). *Design-en-place. Processo de design e processo criativo na alta cozinha* (tese de doutoramento não publicada). Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- POLLAND, M. (2013). *Cooked*. New York, Penguin Press
- PROVIDÊNCIA, F. (2010). *Disposições para uma mostra de Rótulos e Cartazes do Vinho do Porto*, In Museu do Douro (ed.), *Vinho do Porto, exposição, imagens, rótulos e cartazes*. Peso da Régua: Museu do Douro
- SILVESTRE, L. (2015). *O que vamos comer até 2025*. revista Visão, 29 Outubro 2015, 40- 56
- WRIGLEY, C.; RAMSEY, R. (2016). *Emotional food design: from designing food products to designing food systems*. International Journal of Food Design, vol. 1, number 1, 11-28.
- ZAMPOLLO, F. (2016). *Welcome to food design*. [Abstract]. International Journal of Food Design, volume 1, number 1, 3-9.

Referências bibliográficas electrónicas

- ABBINGTON, A. (2016). *iAnimal-42 days in the life of chickens* Acedido em: <https://www.youtube.com/watch?v=fgRqM5SNXbo> (consultado a 07.01.2017)
- BALZER, H. (2017). *Harry Balzer*. Acedido em: <https://www.leadingauthorities.com/speakers/harry-balzer> (consultado a 13.01.2017)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2015). Acedido em: http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet394.pdf (consultado a 07.01.2017)
- Deffrennes, M. (2011, 15 Julho). *Marc Brétilot, profession: “designer culinaire”*. Acedido em: <http://www.terrafemina.com/emploi-a-carrieres/trouver-un-emploi/articles/5585-marc-bretilot-profession-l-designer-culinaire-r.html> (consultado a 08.01.2017)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2004, Maio) Acedido em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf (consultado a 07.01.2017)
- JACKSON, L. (2006, 31 Janeiro) Acedido em: <http://www.iconeye.com/design/news/item/2542-food-design-l-icone-031-l-january-2006?tmpl=component&print=1> (consultado a 11.01.2017)
- GRAÇA, P. (2017, 16 Março) Acedido em: <http://visao.sapo.pt/opinio/bolsa-de-especialistas/2017-03-16-Ja-temos-a-radiografia-alimentar-de-Portugal> (consultado a 24 Setembro 2017)

Referências cinematográficas

- BATRA, R. (2013). *The Lunchbox*. Mumbai: Sikhya Entertainment
- GIBNEY, A. (2016). *Cooked*. Estados Unidos da América: Netflix