

## Você sabe o que é Comfort Food?



Para grande parte dos consumidores, a alimentação está muito além de simplesmente ingerir comida. O ato de se alimentar envolve, além de sabor, aroma e textura do alimento, memórias

gustativas que podem gerar sensações de aconchego, nostalgia e conforto. E é justamente nesse ponto que entra o conceito de comfort food. Como consta no próprio termo, trata-se do conceito de usufruir de uma “comida de conforto”. Isto é, que desperta emoções de aconchego e alegria, nos remetendo a momentos especiais — como uma viagem marcante, um almoço em família ou um episódio da infância (o sabor de um prato que só nossas avós sabiam preparar). Tem a ver com alimentos frescos, feitos em casa, que exploram a regionalidade e o carinho no preparo, além do tempo tranquilo e ambiente confortável onde fazemos a refeição. Vale destacar, que comer com mais tranquilidade é um grande aliado no combate à obesidade e males digestivos, como refluxo e gastrite, por exemplo.



*Gabriela Cavaca*  
NUTRICIONISTA

# Você sabe o que é Comfort Food?



Nesse momento delicado, explorar alimentos frescos, bem preparados e cheio de boas memórias pode ser um bálsamo para o nosso bem-estar. **Atenção** para não fazer confusão: comfort food não é junkie food e produtos ultraprocessados. O prazer gerado por fast e

junkie foods e ultraprocessados é químico e, por isso, momentâneo. Eles elevam a produção de neurotransmissores associados a prazer e recompensa, como serotonina e dopamina, mas não aumentam a autoconfiança nem a satisfação com a pessoa que você é e, portanto, não trazem de fato felicidade.

## Segue algumas dicas:

- Recorra a temperos caseiros e naturais, como alho, cebola, tomate, pimentão, ervas frescas, evitando assim molhos prontos e temperos em pó, por exemplo.
- Prefira a comida caseira. Mas, na falta de tempo para cozinhar, recorra a restaurantes que invistam no conceito de comida de verdade e usem ingredientes naturais e frescos, em vez dos ultraprocessados como caldos de carne e outros “ativadores” de sabor.
- Use a criatividade ao cozinhar e invista em releituras, modificando um ou outro ingrediente para dar um toque contemporâneo ou acrescentar mais nutrientes. O bolinho de chuva, por exemplo, pode ser feito com farinha integral e assado.
- Decore o ambiente para servir as refeições. Se possível, faça a refeição em família, em casa.

## Você sabe o que é Comfort Food?

- Por fim, coma com atenção plena. Mastigue devagar e saboreie o alimento integralmente a cada mordida, atentando para sua cor, aroma, textura e sabor.



*O movimento comfort food privilegia a comida que, de alguma forma, o conecta a um plano emocional que gere afeto e conforto.*