



288 páginas
Tradução: Juliana Romeiro

“Arrebatador! Acabamos o livro loucos por saber ainda mais sobre arte.”
The New York Times

“Especialistas bem-intencionados dão sermões sobre o que deveríamos comer; Bee Wilson quer compreender por que comemos o que comemos. E acredita que prazer, gosto, emoções e memórias (boas e ruins) são parte importante da história.”
The Guardian

“Um manifesto para fazer com que comer sem culpa seja prazeroso para todos.”
Nigella Lawson



Como aprendemos a comer

Por que a alimentação dá tão errado para tanta gente e como fazer escolhas melhores

Bee Wilson

Não nascemos sabendo o que comer. Desde a infância aprendemos a combinar sabores e a definir quando uma porção é maior do que devia. Aprendemos a gostar de legumes e verduras - ou não. Mas como essa educação se dá? Como o paladar individual se forma?

Em *Como aprendemos a comer*, a premiada escritora Bee Wilson usa as mais recentes pesquisas de nutricionistas, psicólogos e neurocientistas para revelar como nossa alimentação é moldada por diversos fatores: família e cultura, memória e gênero, fome e amor.

Com uma linguagem simples, a autora expõe resultados de estudos, como a influência de irmãos sobre nossas escolhas à mesa e novos caminhos encontrados para ajudar crianças a comer legumes e verduras. Investiga o papel que a fome tem na nossa relação com a comida. Aborda o tema dos distúrbios alimentares, que, muito além de anorexia e bulimia, incluem transtornos de seletividade, como pessoas que só ingerem comidas de uma determinada cor, e diversos hábitos disfuncionais tão corriqueiros que nem notamos. Conta sobre a realidade de lugares como a China, onde avós deixam de comer para superalimentar os netos, e o Japão, que transformou radicalmente a sua cozinha milenar para torná-la mais saudável.

Se comer é um comportamento aprendido, então é possível mudá-lo. A autora mostra que tanto crianças quanto adultos têm enorme potencial para desenvolver hábitos novos e mais saudáveis. Além dos argumentos fornecidos ao longo do livro, no epílogo ela compartilha pequenas pílulas de segredos que a ajudaram a fazer as pazes com a alimentação.

BEE WILSON é historiadora e autora de livros e artigos sobre comida. Contribui para o blog Page Turner da *The New Yorker*, para a *London Review of Books* e para o *Sunday Telegraph*, onde mantém a coluna semanal “The Kitchen Thinker”, pela qual recebeu três vezes o título de Jornalista de Culinária do Ano (Guild of Food Writers). Foi também eleita Escritora de Culinária do Ano pela Rádio BBC. Semifinalista no *Masterchef*, é autora de *Pense no garfo* (Zahar, 2014).