



Alimentação e Percepção

Lilian Werner Philippi da Silva¹

Resumo: A alimentação é uma necessidade ínsita a qualquer ser humano, pois o seu devir existencial no âmbito matérico necessita de um combustível para funcionar que é fornecido pelo alimento. Antes de analisar alguns aspectos da alimentação é importante verificar como a individuação humana percebe o mundo ao seu redor, pois tudo o que existe sempre se reporta ao conceito de informação. Somos informados e informamos o tempo todo, fazendo relação constante com o que está a nossa volta. Atualmente verifica-se um grande apelo midiático no que concerne à alimentação, direcionando aquilo que é saudável ou não para o sujeito e por sua vez o indivíduo segue essas orientações sem verificar por si mesmo se aquela determinada refeição é positiva ou negativa para o seu organismo. O Acc. Prof. Antonio Meneghetti, por meio da Ciência Ontopsicológica, também abordou a alimentação como um dos pontos fundamentais para a individuação humana, entendendo a informação base do próprio organismo para que após possa ser evidenciada a informação que cada alimento traz ínsito em si e assim dar uma dimensão positiva em âmbito biológico e metafísico ao ato de comer.

Palavras-chave: alimentação; Ontopsicologia; critério.

Feeding and Perception

Abstract: Food is an intrinsic necessity for any human being, since its existential existence in the material sphere requires a fuel to function that is supplied by the food. Before analyzing some aspects of food, it is important to see how human individuation perceives the world around it, since everything that exists always refers to the concept of information. We are informed and informed all the time, making constant relation with what is around us. Nowadays, there is a great mediatic appeal with regard to food, directing what is healthy or not for the subject and in turn the individual follows these guidelines without checking for himself whether that particular meal is positive or negative for his organismo. The Acc. Prof. Antonio Meneghetti through ontopsychological science also addressed the food as one of the fundamental points for human individuation, understanding the information base of the body itself so that after the information can be evidenced that each food brings in itself and thus give a positive dimension in scope Biological and metaphysical to eating.

Keywords: feeding; Ontopsychology; criterion.

¹ Administradora (graduada em Administração pela AMF), graduada em Hotelaria, MBA Lato Sensu Gestão de Negócios e Intuição (AMF), Especialização em Gestão do Conhecimento e o Paradigma Ontopsicológico (AMF), estudante do Bacharelado em Ontopsicologia, Primeira Turma, Faculdade Antonio Meneghetti. E-mail: lilianphilippi@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem por objetivo demonstrar qual o critério que deve ser utilizado para alimentação de forma útil e funcional ao ser humano. Para tanto serão necessárias pesquisas acerca de como o ser humano percebe aquilo que está a sua volta, inclusive os alimentos, e se essa percepção é coerente com a lógica de natureza.

Como objetivo específico será demonstrado, a título exemplificativo, um dos principais critérios para alimentar-se utilizado na atualidade, que é a mídia em geral, através de recomendações que não são experimentadas por evidência pelos próprios indivíduos. Além disso, também será evidenciado a importância da alimentação na vida humana e como alguns autores, além de Antonio Meneghetti, entendiam a alimentação. E ao final, será visto como a Ciência Ontopsicológica entende o alimento e quais critérios devem ser utilizados para uma alimentação saudável tanto para o corpo quanto para a mente.

O interesse pela temática se deu em razão da experiência empresarial da autora no ramo do gênero alimentício e a busca por uma alimentação cada saudável. O trabalho se dividirá em quatro partes principais: os níveis de percepção do ser humano; a importância da alimentação para o corpo; a cultura de massa e alimentação e; o critério de natureza e alimentação.

2 Os três níveis de percepção

Antes de qualquer pesquisa acerca da alimentação, que é aquilo que nutre o corpo, é imprescindível estudar o funcionamento do corpo, em especial a percepção que é algo ínsito a qualquer individuação humana.

A percepção humana é essencialmente constituída de informações, pois vivemos em uma realidade em que tudo aquilo que existe em sua raiz última se traduz em informação, inclusive os sentidos. Deste modo, “o ser humano continuamente experimenta e nutre-se de informações derivadas do metabolismo ambiental” (MENEGETTI, 2010b, p. 174)

Assim sendo, deve-se estudar como que estas informações que interagem com o indivíduo são percebidas, inclusive as informações do alimento que se nutre, que é o epicentro do presente trabalho.

No que se refere ao conceito de percepção, vejamos a descrição de Meneghetti (2015):

“Percepção” são os infinitos modos de comunicação que temos com o mundo concreto; é a relação que instauramos através dos nossos cinco sentidos mais o sexto, o *sentido interno*. Este é o resultado que faz a proporção de quanto é recebido pelo ouvido, pelo olho, pelo nariz, pelo tato, etc. que é organizado como informação base à totalidade do nosso orgânico. Sucessivamente, a partir deste sentido interno se extraem outras passagens antes de chegar ao que se chama *cérebro* (MENEGETTI, 2015, p. 26).

Como demonstrado pelo autor a percepção são os infinitos modos de comunicação em relação ao mundo, no entanto, o ser humano por natureza possui três níveis elementares de percepção: exteroceptiva, proprioceptiva e egoceptiva.

O primeiro nível de percepção é o exteroceptivo e relaciona-se diretamente com os cinco sentidos. Diz respeito a todas as formas de sensibilidade cutânea (tátil, térmica, dolorosa), assim como a sensibilidade orgânica, que são os demais sentidos (visão, audição, olfato, paladar), além da sensibilidade visceral ou neurovegetativa (MENEGETTI, 2010a).

No que se refere à percepção exteroceptiva é imprescindível ter em mente que se refere a qualquer estimulação externa ou interna enquanto ainda permanece setorial, ou seja, enquanto cada sensação ainda permanece na sua zona específica sem a convergência de todos os sentidos de forma uníssona.

Apesar do conhecimento exteroceptivo se referir a todas essas zonas sensoriais supramencionadas, o ser humano foi condicionado a concentrar a maior parte no córtex cerebral em razão do modo de vida e da cultura na qual fomos educados. Sobre o assunto vale salientar o que afirma Meneghetti (2010a):

A maioria dos homens desenvolveu muito o córtex cerebral e perdeu a consciência das pulsões vitais, as quais implicam as afeições emotivas, as variações endócrinas e todo o conjunto neurovegetativo (MENEGETTI, 2010a, p. 174).

O rinencéfalo, do qual os seres humanos de modo geral não desenvolveram uma especial atenção, é de suma importância para a inteligência e linguagem do corpo em relação às informações com as quais interage, inclusive a alimentação, pois trata-se das confluências das estimulações viscerais, emotivas e instintivas. Ou seja, não fomos educados a perceber os estímulos do nosso cérebro visceral como é ínsito ao nosso projeto de natureza, dificultando deste modo a percepção daquilo que é mais adequado em todas as situações da nossa existência.

Por sua vez a percepção proprioceptiva está diretamente relacionada ao conceito de unidade. A cada informação recebida com base nos sentidos o organismo gera uma informação única ao organismo, e a percepção desta informação em sentido integral é o nível proprioceptivo.

“A setorialidade da percepção exteroceptiva, depois converge em uma unidade informática que coenvolve todo o organismo do sujeito e, portanto, cada setor do organismo é informado” (MENEGHETTI, 2010a, p. 174). Trata-se de um nível anterior à percepção proprioceptiva, pois após a percepção setorizada, o organismo faz a conversão em um todo unitário para que aquela informação deixe de ser isolada e passe a interagir com o restante do corpo de forma integral.

O ponto neurofisiológico em que se encontra o epicentro desta modalidade de percepção é a formação reticular, que por alguns estudiosos é chamada de terceiro cérebro. Não se dá no córtex cerebral ou no rinencéfalo, mas faz a mediação entre estes.

Tem as aferências do córtex e do rinencéfalo e pode interferir em ambos por unicidade informática, a fim de consentir equilíbrio orgânico. É daqui que a individuação gere-se como organismo, ou seja, ordem unitária para o conjunto celular, é daqui que é regulada a provisão do campo etérico e é aqui que se fenomeniza a tomada de consciência como existente aqui e agora (MENEGHETTI, 2010a, p. 175).

Deste modo, resta claro a importância da percepção proprioceptiva para a individuação humana, eis que possibilita o equilíbrio do orgânico, além de intermediar a informação captada através da percepção exteroceptiva, preparando aquilo que foi informado de modo a que posteriormente seja possível a tomada de consciência do sujeito.

Tais níveis de percepção são não passíveis de controle pelo indivíduo, pois é da sua lógica intrínseca como ser vivente neste contexto histórico, não há a possibilidade de alterar aquilo que foi sentido em relação a um alimento, por exemplo, eis que a informação já fora inter-relacionada entre indivíduo-alimento no primeiro impacto *in loco*. O que pode ocorrer, e é o que geralmente ocorre, é a leitura desviada da informação dada pelos dois primeiros níveis de percepção, isso em razão da educação, modo de criação, estereótipos, mídia, complexos e a presença do monitor de deflexão.

Por fim, o último nível de percepção da individuação humana é o conhecimento egoceptivo. Esse nível de percepção está diretamente ligado à consciência do sujeito em relação ao mundo exterior e interior em nível consciente. Se apresenta como o quântico das percepções extero e proprioceptivas que o sujeito percebe em nível consciente (MENEGHETTI, 2010a).

Os níveis de percepção elementar expostos são relativos ao homem sadio e que age estritamente de acordo com o próprio projeto de natureza em que há a coincidência entre a sua

percepção e aquilo que é pensado a nível consciente, no entanto, existe uma interferência externa que pode defletir as informações antes que chegue na percepção egoceptiva, que é o monitor de deflexão. Esse mecanismo faz com que aquilo que foi percebido e preparado nos níveis de percepção precedentes não coincida com aquilo que o sujeito percebe a nível consciente.

A egoceptividade, ao invés de se uniformizar à exteroceptividade e à proprioceptividade, é forçada a estabilizar-se na aprendizagem da “letra”. É desse modo a introjeção das formas comportamentais de adaptação externa, com rejeição da elaboração ou informação intraorganísmica. Em vez disso a egoceptividade ótima seria uma compensação decisiva e operativa em reflexo correspondente ao total orgânico ou organísmico (MENEGETTI, 2010a, p. 179).

Importante dizer que “o mecanismo deflector se utiliza de leis de cunho religioso, familiar, jurídica, etc. para enlatar o indivíduo e tolher a possibilidade da percepção e conhecimento integral de si mesmo” (MENEGETTI, 2005, p. 407-408). Com isso, o sujeito não age corretamente, pois a natureza lhe diz uma coisa, e este mentaliza e realiza informações distônicas com o seu próprio projeto de vida. Em muitos casos, por exemplo, um sujeito alimenta-se em determinado restaurante, *fast food* ou guloseimas industrializadas em razão do *status* na cultura em que está inserido, mesmo se o seu próprio organismo tenha informado que aquele tipo de alimento lhe faz mal naquele determinado contexto.

3 O alimento e a sua importância para o corpo

É sabido por todos que o alimento é o “combustível” do corpo, aquilo que mantém o complexo sistema “homem” em funcionamento, ou seja, imprescindível para a manutenção da vida.

As civilizações mais avançadas da história sempre tiveram uma atenção especial em relação ao alimento, pois tinham noção de que este era determinante para o sucesso ou fracasso ao longo de suas jornadas diárias. A título de exemplo, o famoso imperador romano Tibério afirmava que o homem quando alcançava a idade de trinta e cinco anos não necessitaria mais de auxílio médico, pois em razão de, em tese, já conhecer de modo superior o seu corpo não haveria tal necessidade, e que o homem nesta faixa etária já teria uma dieta vital que possibilitaria a prevenção e recuperação de eventuais doenças relacionadas ao orgânico. É válido citar a afirmação de Pellegrino Artusi (2009) acerca do argumento:

...la massima dell'imperatore Tiberio è vera in quanto che l'uomo arrivato a metà del corso della vita dovrebbe avere acquistata tanta esperienza sopra sè stesso de conoscere ciò che gli giova e con un buon regime dietetico governarsi in modo da tenere in bilico la salute, la qual cosa non è difficile se questa non è minacciata da vizi organici o da qualche viscerale lesione (ARTUSI, 2009, p. 17).

É muito válido perceber que há muito tempo atrás, o alimento já era de suma importância, e não é difícil relacionar essa atitude dos romanos em relação à alimentação como uma das causas para o longo sucesso e hegemonia do império romano, pois estes possuíam um estilo de vida refinadíssimo.

No âmbito biológico, o sujeito que gasta calorias constantemente apenas pelo ato de estar vivo, deve ter constantemente energia suficiente para manter o seu organismo em perfeito funcionamento, pois caso contrário as funções vitais deixam de ser exercidas com precisão até a morte do sujeito. Sob o consumo de calorias tomemos como exemplo a descrição feita pela medicina:

Uma pessoa queima entre 1.500 e 2.500 calorias por dia só pelo fato de estar viva. Os exercícios aumentam um pouco esse gasto. Mas o motim dos supermercados e restaurantes americanos conspira para ajudá-lo a enfiar mais de 1.500 a 2.500 calorias pela boca. Um cheeseburger duplo com batatas-fritas e uma Coca-Cola grande somam mais de 1.000 calorias. Duas cervejas depois do trabalho acrescentam mais de 500 calorias, mesmo um “café”- com bastante creme – pode conter um enorme número de calorias (CLAYTON, 2006, p. 58).

Não é que se deva ficar “neurótico” calculando o número de calorias que se consome durante o dia, para ingerir mais ou menos alimentos de forma mecânica, mas o escopo tão somente é demonstrar que o corpo consome uma infinidade de energia pelo simples fato de estar vivo. Portanto, infere-se que a função precípua da alimentação é a nutrição do corpo.

Deste modo vale mencionar a definição científica de alimento, que segundo Savarin (1995, p. 69), pode ser entendido como alimento as substâncias que, “submetidas ao estômago, podem ser animalizadas pela digestão a reparar as perdas sofridas pelo corpo humano nas atividades da vida. Assim, a qualidade distintiva do alimento consiste na propriedade de ser passível de assimilação animal”.

Muitas pessoas permanecem somente nesta dimensão do alimento, sem se preocupar diretamente com o gosto e a agradabilidade do organismo em relação àquilo que estão consumindo. Não se trata de algo totalmente equivocado, de fato há um raio de funcionalidade, pelo menos o indivíduo não morre por inanição, no entanto a escolha do alimento de maneira errônea pode trazer consequências ruins ao indivíduo, como obesidade, falta de ânimo para realizar suas atividades, etc.

Apesar de uma das funções precípua da alimentação ser a nutrição, e que de fato, é de extrema importância para a vida humana, existe uma outra dimensão da alimentação que é o prazer, entendido como o fruir daquele determinado alimento de forma a reforçar a sua própria existência através do alimento e inclusive do seu processo de preparação. Vale demonstrar a distinção que é feita por Brillat-Savarin (1995) acerca do prazer de comer e do prazer da mesa:

O prazer de comer é a sensação atual e direta de uma necessidade que se satisfaz. O prazer da mesa é a sensação refletida que nasce das diversas circunstâncias de fatos lugares, coisas e personagens que acompanham a refeição (SAVARIN, 1995, p. 170).

Os dois tipos de prazer são convergentes no sentido de que a refeição seja algo que possa nutrir além do corpo, o espírito, eis que os seres humanos são dotados de matéria e forma. Não é só o alimento que informa o organismo do sujeito, mas também o local onde se come, os utensílios que são utilizados e até mesmo a companhia que se tem no momento da refeição.

Assim, resta claro que a alimentação é extremamente importante para o ser humano, tanto no âmbito biológico, quanto no metafísico, pois possibilita ao indivíduo nutrir-se ao passo que se bem gerida a sua dieta pode chegar a um imenso universo de prazer.

4 Alimentação e *mass media*: a influência da cultura no ato de alimentar-se

Existe também um aspecto cultural no ato de comer, a título exemplo, diversos povos divinizavam alguns alimentos e não se atreviam a comer outros em base aos seus aspectos culturais, religiosos, etc.

A maioria das sociedades tem hábitos alimentares que pertencem à esfera do sagrado: existem substâncias que consumimos para nos tornar sagrados ou íntimos dos deuses ou dos espíritos, outras que se interpõe entre a carne e o espírito e aumentam a distância do divino. Os alimentos básicos quase sempre são sagrados porque, como dependemos deles, passam a ter um poder divino. (...) Na cristandade, somente o pão de trigo serve para a refeição sacramental. Da mesma forma, o milho é a comida sagrada da maior parte das Américas, onde quer que cresça (FERNÁNDEZ-ARRESTO, 2004, p. 60).

Não é que tais posicionamentos culturais e religiosos sejam ruins em si, no entanto, o ser humano possui uma lógica ínsita ao seu próprio projeto dado pela natureza e que informa a todo momento aquilo que é mais ótimo ao sujeito, e que na Ciência Ontopsicológica é denominado Em Si ôntico. Portanto, a utilização dessa lógica natural como critério para a

escolha e preparação do alimento, com base nas percepções estudadas no item anterior, é mais coerente com a lógica humana e possibilita ao sujeito maior satisfação e ganho energia no ato de alimentar-se.

Atualmente se verifica um grande consumo de comidas industrializadas em especial os chamados *fast food* de massa, não porque se trata de uma comida extremamente nutritiva ou porque traz um prazer imenso aos indivíduos que comem, mas sim em razão de uma cultura alicerçada em um grande apelo midiático.

Com base nesse quadro grande parte dos seres humanos tem a sua alimentação norteadas pelas mídias de massa e não mais auscultam o seu próprio organismo com a finalidade de saber qual o melhor alimento para consumir naquele determinado momento. O critério deixa de ser interno e passa a ser externo.

O público infantil e adolescente é o mais suscetível aos apelos promocionais de propaganda e publicidade que envolve uma série de alimentos como biscoitos, refrigerantes e alimentos semi-prontos industrializados². As respectivas empresas deste ramo, investem pesadamente nesses produtos afirmando que são ricos em proteínas, vitaminas, etc., porém não mencionam os malefícios causados por uma alimentação baseada nestes produtos que possuem alto grau de gorduras e açúcares e paupérrimos em nutrientes.

Deste modo, cria-se um condicionamento mental daquilo que é bom para o organismo, e o sujeito passa a crer de forma incontestável que aquele alimento é o melhor a ser consumido. Um exemplo clássico midiático é o dos ovos, que há pouco tempo atrás era o grande vilão da saúde por conta do colesterol, e hoje o cenário já mudou e os meios de comunicação em geral definem esse alimento como ótimo para saúde. A massa, seguindo essa linha, consome menos ou mais ovos de acordo com o que foi noticiado.

Não é que a informação de natureza dos seres humanos tenha sido extinta ou apagada, o que ocorre tão-somente é que não conseguimos escutá-la, em razão de que cada pessoa possui uma infinidade de informações pré-concebidas, preconceitos, tradições, crenças, ideologias, pensamentos e modos mentais rígidos, informações culturais, além da influência do monitor de deflexão, e, portanto, não temos alinhados os nossos três níveis de percepção elementar, que nos permitiriam conhecer o real por como ele é de fato.

E assim, hoje, em um modelo diverso da cultura antiga, porém similar em essência, a mídia passa a direcionar cada vez mais a alimentação do ser humano em base a interesses

² AMARAL, A. D. do. *A influência da mídia na alimentação infantil*. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/14570/a-influencia-da-midia-na-alimentacao-infantil>> acesso em: 02 de jul. de 2016.

econômicos, sem a preocupação das consequências deste critério, ainda que degrade cada vez mais a vida humana. Porém, a alimentação pode ser visualizada de um modo diverso como veremos a seguir.

5 O critério de natureza e a alimentação

Após evidenciarmos os tipos de percepção do corpo, o valor da alimentação para o ser humano e o critério midiático que é imposto na atualidade para o ato de alimentar-se, é de suma importância destacar que existe um outro princípio que pode ser utilizado para a escolha, preparação, ingestão do alimento, etc.

A Ciência Ontopsicológica, em base às suas mais variadas aplicações, após anos de experimentação e codificação do seu método, também evidenciou que existe um critério de natureza que também pode ser utilizado para se perceber de modo mais exato as informações no processo de alimentação.

Também no interior do comer existe uma arte, um espírito, um refinamento de intelecto superior. Dentro dessa experiência, é notável a presença do campo semântico. Além do alimento, é importante com quem se come, porque, junto ao outro, eu convivo o outro. O campo semântico em relação faz presente o outro dentro mim e eu dentro dele. Muitos alimentos não podem ser bons se cozinhados por uma pessoa que não está em forma, porque pode não ter a arte da proporção alimentar, a graça do Em Si ôntico, e da mesma forma não se pode gozar comendo com quem não tem a veste branca do gosto (MENEGETTI, 2012, p. 27).

A Ontopsicologia descobriu que há um núcleo informático e inteligente em cada ser humano que informa a todo o momento a saída ótima para o sujeito, que foi definido Em Si ôntico. Em especial na questão da alimentação este núcleo, ao receber as informações do ambiente, reverbera e informa aquilo que é melhor para o sujeito comer naquele determinado momento, de acordo com as suas necessidades biológicas e metafísicas.

Desse modo, resta claro que existem informações que trafegam/transitam o tempo todo, em qualquer individuação terrestre, e a natureza utiliza um modo para comunicar entre estas individuações, que é uma das grandes descobertas da Ontopsicologia, definida Campo Semântico. Por meio da leitura exata dessa informação o sujeito consegue selecionar aquilo que é melhor para a sua vida, que pode reforçar a sua identidade e acima de tudo qualifica-lo mais existencialmente.

Como salientado desde o primeiro item do presente trabalho, existe uma informação que o alimento porta, que por natureza é neutra, e que deve ser lida pelo sujeito para

evidenciar se se trata de uma informação negativa ou positiva em relação à sua própria individuação.

Muitas vezes um alimento, que aparentemente é saudável, na aparência externa, informa algo totalmente diverso, já sem a presença de energia etérica, fazendo com que o sujeito se alimente de um cadáver e não de um alimento fresco portante de energia etérica vital.

Esse fenômeno acontece em todas as coisas viventes, da folha à árvore, ao animal; existe um período de disponibilidade e de permanência de todos os extremos que fazem viver ou não viver. A vida é conexas a uma funcionalidade do campo etérico. Se o campo etérico, isto é, um traço dessa energia cósmica, permanece contido, individuado e circunscrito a uma unitariedade, então é possível o acontecimento do espírito. Trata-se de uma esfericidade, de um conteúdo, posso me nutrir de vitalidade energética sem forçar o organismo em um cansativo e longo trabalho de digestão e de assimilação. Isto é, essa parte vital, introduzida no meu organismo, escorre com fluidez como a água e é imediatamente absorvida e metabolizada pelos meus centros nervosos (MENEGETTI, 2010b, p. 39).

Assim sendo, é necessário cada vez mais auscultar essa informação de natureza que ressoa em cada um de nós, para que assim possamos com base em um critério interno e inerente à lógica da vida humana fazer da alimentação não somente uma sintaxe biológica, mas sim um processo de reforço à própria identidade que nutre em consonância o corpo e a mente.

6 Considerações Finais

Com a conclusão do presente trabalho foi possível compreender que o organismo percebe essencialmente de três formas: através da percepção exteroceptiva, proprioceptiva e egoceptiva, porém nesta última fase há um mecanismo que distorce as projeções do real.

Sem dúvidas, restou claro que o alimento é imprescindível para a vida humana nesse planeta, e que caso o ser humano seja desprovido de alimento naturalmente morrerá. Foi visto que a alimentação além de possuir uma dimensão nutritiva também comporta uma dimensão de prazer, e que é aberta a qualquer ser humano sadio.

No entanto, foi demonstrado, ainda que brevemente, que a alimentação hoje não é mais norteadada pelo sujeito, mas sim, pelo contexto social em que vive e a pressão midiática que muitas vezes é apelativa no sentido de determinar aquilo que pode e o que não pode ser ingerido, além do marketing pesado dos *fast food*, refrigerantes, biscoitos, entre tantos outros. O trabalho não discutiu se tais alimentos são saudáveis de fato ou não, mas sim, qual o

critério que foi utilizado para a escolha desse alimento, e a resposta na maioria das vezes permanece em âmbitos externos ao próprio indivíduo.

Por fim, a Ciência ontopsicológica trouxe uma enorme contribuição com as suas descobertas principais mencionadas ao longo do presente trabalho, sendo estas: Campo Semântico, Em Si ôntico e Monitor de Deflexão, que possibilitam ao ser humano utilizar o critério de natureza para concretizar do modo mais útil e funcional o processo de alimentação consentindo a satisfação tanto em âmbito biológico quanto no âmbito do prazer existencial, reforçando assim, a sua própria identidade.

REFERÊNCIAS

ARTUSI, P. **L'arte di margiar bene. Manuale pratico per le famiglie.** Milano: Antonio Vallardi Editore, 2009.

CLAYTON, D. J. **Como ser saudável sem ser um chato!** Uma dieta para pessoas como você. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

FERNÁNDES-ARMESTO. **Comida uma história.** Rio de Janeiro: Editora Record, 2004.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia.** 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010a.

MENEGHETTI, A. **A cozinha viva.** 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010b.

MENEGHETTI, A. **Ontologia da percepção.** Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2015.

MENEGHETTI, A. **O monitor de deflexão na psique humana.** 5. ed. Recanto, Maestro: Ontopsicologica Editrice, 2005.

SAVARIN, B. **A fisiologia do gosto.** São Paulo: Companhia das Letras, 1995.