



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

**ACULTURAÇÃO DIETÉTICA DE IMIGRANTES BRASILEIRAS NOS  
ESTADOS UNIDOS: UM ESTUDO PRELIMINAR**

**ISABELA RIBEIRO CALIXTO MILLETT**

LAVRAS – MG  
2022

**ISABELA RIBEIRO CALIXTO MILLETT**

**ACULTURAÇÃO DIETÉTICA DE IMIGRANTES BRASILEIRAS NOS  
ESTADOS UNIDOS: UM ESTUDO PRELIMINAR**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras como parte das exigências do  
curso de Nutrição, para obtenção do  
título de Bacharel.**

**Profa. Dra. Ívina Catarina de Oliveira Guimarães  
Orientadora**

**Profa. Dra. Maysa Helena de Aguiar Toloni  
Coorientadora**

**LAVRAS-MG  
2022**

## SUMÁRIO

Introdução	5
Material e métodos	6
Resultados e Discussão	9
Conclusões	20
Referências	22
Anexo - Questionário	24

## Aculturação dietética de imigrantes brasileiras nos Estados Unidos: um estudo preliminar

Isabela Ribeiro Calixto Millett 1

Eric Batista Ferreira 2

Maysa Helena de Aguiar Toloni 3

Ívina Catarina de Oliveira Guimarães 4

### Resumo

Os Estados Unidos (EUA) é o país de destino mais escolhido por imigrantes brasileiros, movimento que teve início na década de 80 e segue em expansão. Hoje já são 1,7 milhões de brasileiros morando nos EUA. Esse estudo é exploratório e preliminar e apresentou uma abordagem semi-qualitativa com o objetivo de analisar e discutir as mudanças nos hábitos alimentares de imigrantes brasileiras e levantar hipóteses acerca de sua aculturação alimentar após migrarem para os EUA. Para alcançar tal objetivo, utilizou-se um questionário online semiestruturado que contribuiu para o levantamento de dados sociodemográficos, de aculturação dietética, hábitos alimentares antes e após a imigração. 31 mulheres participaram do estudo. As respostas não estruturadas foram organizadas mediante análise descritiva exploratória para dados categóricos, com elaboração de listas contendo respostas para cada pergunta aberta, sendo que as respostas semelhantes foram agrupadas. A partir da organização dos dados, foi possível realizar a categorização dos alimentos de acordo com as Tabelas Brasileiras de Composição de Alimentos. Após, utilizou-se o software R versão 4.2.1 para analisar estatisticamente os dados através de distribuições de frequência, medidas de posição e variabilidade, além de apresentá-los em dispositivos tabulares e gráficos. Os resultados demonstraram mudanças em alguns hábitos dietéticos como: a omissão de refeições (café da manhã, almoço e café da tarde) maior variedade dos alimentos consumidos no almoço e jantar; maior rotatividade entre o que é consumido e adaptação à cultura americana, que inclui o consumo de pratos típicos de outras nacionalidades e principalmente fast food. Notou-se também uma considerável diminuição no consumo de feijão no almoço e no jantar. A maioria das imigrantes participantes da pesquisa encontram com facilidade alimentos brasileiros ou similares em mercados e restaurantes locais e a distância é o principal empecilho para a compra direta de alimentos em mercados exclusivamente brasileiros nos EUA; posteriormente custo, disponibilidade e qualidade dos produtos ofertados também seriam um empecilho. Após a imersão em uma nova cultura, a aculturação é esperada pois faz parte do processo de adaptação do imigrante ao local no qual ele escolheu para viver. Apesar disso, quando acontece no âmbito da dietética, pode acarretar certa perda da identidade alimentar. Estudos posteriores são necessários para a realização de correlações que permitam discussões aprofundadas sobre os principais fatores que afetam as escolhas alimentares de imigrantes brasileiras e sua relação com saúde e identidade, além das motivações preeminentes em manter seus hábitos alimentares de origem e os pontos favoráveis da criação de uma nova identidade cultural entre imigrantes diante de um novo contexto.

Aculturação dietética, imigrantes brasileiros, transnacionalidade.

### Correspondência

I. R. C. Millett

13717 Bridgewater dr. Silver Spring – MD 20904 - USA  
[isabela\\_calixto@hotmail.com](mailto:isabela_calixto@hotmail.com)

1 Graduanda de nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras - MG (UFLA)

2 Professor Associado D-3 do Departamento de Estatística da Universidade Federal de Alfenas - MG (Unifal)

3 Professora Adjunta nível C da Faculdade de Ciências da Saúde/ Departamento de Nutrição e docente permanente no Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Lavras - MG (UFLA)

4 Professora Adjunta, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras - MG (UFLA)

## Introdução

O Brasil enfrenta atualmente a maior diáspora de sua história. Dados recentes publicados pelo Ministério das Relações Exteriores do Brasil, apontam que o número de brasileiros no exterior cresceu 35% entre 2010-2020, sendo os Estados Unidos (EUA) o país de destino mais escolhido, com cerca de 1,7 milhões de imigrantes brasileiros [1]. A instabilidade financeira que o país enfrenta e a busca por melhores oportunidades e qualidade de vida parece ser um dos principais motivadores desse movimento migratório.

A mudança de país também vem acompanhada da mudança de rotina, estilo de vida e, portanto, dos hábitos alimentares, como alteração do número de refeições, horário, local e os tipos de alimentos consumidos [2,3].

No Brasil, os indivíduos contratados por empresas em regime CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) e cuja jornada de trabalho exceda 6 horas contínuas, têm direito a um intervalo de repouso ou alimentação que varia entre 1 e 2 horas [2]. Nos restaurantes, o prato feito (arroz, feijão, carne, salada) e suas variações é uma das refeições mais consumidas no almoço pelos brasileiros. Enquanto isso, nos EUA, o horário de almoço dos trabalhadores do setor privado varia entre 15 à 30 minutos, de acordo com as leis trabalhistas de cada Estado [3]. O tempo curto *de lunch break* é um dos fatores que levam os americanos e imigrantes a consumirem fast food, como hambúrgueres e pizza que são alimentos rápidos e práticos para comprar e para comer, porém possuem alta densidade energética, sódio, além de baixo teor de fibras.

O termo “aculturação” é utilizado para definir o processo onde um grupo étnico/racial, usualmente a minoria, adota os padrões culturais como crenças, religião e linguagem de um grupo dominante. Sendo assim, “aculturação dietética” refere-se ao processo que ocorre quando membros de um grupo menor adotam os padrões e escolhas alimentares do país anfitrião [4]. Revisões anteriores associam a aculturação ao modo de vida nos EUA à comportamentos alimentares menos saudáveis. Os imigrantes latinos nos EUA consomem uma dieta menos saudável quando comparados com outros grupos raciais/étnicos [5] e apresentam maior prevalência de sobrepeso e mortalidade em razão de doenças metabólicas [6] devido, em parte, ao menor acesso a alimentos saudáveis, insegurança alimentar e baixo nível socioeconômico.

Uma pesquisa com imigrantes hispânicos residentes em Mississippi - EUA, mostra que além de fatores como alto custo e disponibilidade de alimentos, o volume de trabalho e a demanda de tempo possuem influência significativa nas escolhas alimentares desses indivíduos [7]. Assim sendo, os modos de vida dos sujeitos impactam a forma com que estes irão se alimentar. Ademais, a alimentação não é uma ação simplista, mas diz também dos costumes, da cultura, do pertencimento (ou não) a uma determinada localidade.

Assim, os alimentos e a forma de se alimentar fazem parte da identidade cultural de um país e sua população. Apesar de algumas influências culinárias estrangeiras serem benéficas e contribuir com a formação da diversidade alimentar, alguns estudos mostram que completa imersão cultural em outro país pode apresentar consequências à saúde desses indivíduos e comprometer a sua identidade e o afastar de suas raízes culturais que deixam de ser passadas adiante.

Diante do processo natural de aculturação e da comida como importante ferramenta de preservação da identidade dos indivíduos, objetivou-se com esta pesquisa exploratória e preliminar analisar e discutir as mudanças nos hábitos alimentares de imigrantes brasileiras e levantar hipóteses sobre fatores que possivelmente justificam as escolhas alimentares e mudanças de hábitos acerca da aculturação dietética de imigrantes brasileiras residentes nos EUA.

## **Material e métodos**

Trata-se de uma pesquisa transversal quanti-qualitativa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAE 56485222.4.0000.5148), realizada no período de abril - maio de 2022 com indivíduos adultos, de 20 anos à 50 anos de idade, nascidos no Brasil, que falam português e que residiam nos EUA por um período mínimo de seis meses anterior à aplicação da presente pesquisa.

O estudo foi conduzido através da plataforma “*Google Forms*”, e o seu propósito, importância, procedimentos de coleta de dados e demais dados foram explicados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A abordagem para a participação foi feita mediante postagens em grupos fechados de uma mídia social (*Facebook*) direcionados a imigrantes brasileiros residentes nos EUA. Mediante o aceite do TCLE, os participantes foram direcionadas para o questionário formulado com perguntas que abordaram os seguintes temas: 1) informações

sociodemográficas como gênero, idade, estado civil, número de filhos, estado de residência, ano de imigração, renda familiar; 2) acesso geográfico e econômico aos alimentos/refeições de origem brasileira; interesse e principais dificuldades encontradas pelos imigrantes brasileiros em manter seus hábitos alimentares de origem; 3) hábitos alimentares antes da imigração como tipo de alimentos que eram consumidos com frequência e local de realização das refeições e 4) hábitos alimentares após a imigração, como tipo de alimentos consumidos atualmente e locais de realização das refeições.

As perguntas presentes no questionário foram elaboradas a partir de escalas validadas presentes em estudos prévios sobre aculturação dietética de imigrantes nos Estados Unidos, sendo selecionadas e adaptadas para a população brasileira. [4,8] As perguntas abertas que compuseram o questionário com o objetivo de compreender os tipos de alimentos que eram consumidos com frequência antes e após a imigração e local de realização das refeições, foram:

- 1) Como era seu café da manhã no Brasil;
- 2) Como eram seus lanches (snacks) no Brasil;
- 3) Como era seu almoço no Brasil;
- 4) Como era seu jantar no Brasil;
- 5) Quais alimentos eram consumidos nos finais de semana enquanto morava no Brasil;
- 6) Como é seu café da manhã habitual nos EUA;
- 7) Como são seus lanches habituais nos EUA;
- 8) Como é seu almoço habitual nos EUA;
- 9) Como é seu jantar habitual nos EUA;
- 10) Quais são os alimentos que você habitualmente consome nos finais de semana nos EUA.

### **Análise de dados**

As respostas não estruturadas foram organizadas mediante análise descritiva exploratória para dados categóricos, com elaboração de listas contendo respostas para cada pergunta aberta, sendo que as respostas semelhantes foram agrupadas [9]. Os resultados foram utilizados para categorização dos alimentos.

Devido a variedade de alimentos citados e limitação dos detalhes de alguns deles, escolheu-se agrupar os alimentos baseando-se nas Tabelas Brasileiras de Composição de Alimentos - TACO e TBCA [10,11] nos seguintes grupos: Cereais e derivados, Frutas e

derivados, Vegetais e derivados, Leguminosas e derivados, Leite e derivados, Ovo e derivados, Carnes e derivados, Sementes e oleaginosas, Bebidas, Produtos açucarados, Gorduras e azeites, Alimentos para fins especiais, Pescados e frutos do mar e Fast food. Na plataforma on-line da TBCA é possível consultar cada alimento para assim classificá-lo de acordo com suas características principais. A TACO disponibiliza as mesmas informações em formato de tabela na sua versão publicada.

A frequência foi calculada de acordo com o aparecimento do grupo alimentar em determinada refeição, ou seja, se mais de um alimento do mesmo grupo foi citado pela mesma pessoa, na mesma refeição, neste caso foi considerado apenas uma vez. Isso porque alguns fatores podem influenciar na resposta dos participantes, como a dificuldade de descrever em detalhes o que comia anos antes de migrar. Após o agrupamento, obteve-se por meio da análise de frequência o comparativo dos grupos alimentares mais consumidos no Brasil e atualmente nos EUA, seus resultados foram apresentados no Gráfico 1.

O cálculo da classe social foi realizado por meio da ferramenta online disponibilizada pelo *Pew Research Center*, que utiliza a correção de dólares por paridade de poder de compra e preços locais. Para determinar a classe social dos participantes, foram inseridos dados como: o local de residência, renda familiar anual e o número de pessoas que residem em sua casa. Dessa forma, famílias classificadas como baixa renda possuem renda inferior a US \$48.500; as de classe média americana, ganham anualmente o equivalente a US \$48.500 a US \$145.500 e famílias classificadas como classe alta possuem renda anual maior que US \$145.500. [12]

Os mapas presentes na **Figura 1** apontam os locais de origem e destino de cada participante da pesquisa enquanto no Brasil e após migrarem para os EUA, este foram elaborados através da opção Mapas, do Software Tableau (2022.2) [13] utilizando os dados dessa pesquisa.

Os dados coletados foram tabulados e analisados estatisticamente através de distribuições de frequência, medidas de posição e variabilidade, e apresentados em dispositivos tabulares e gráficos. Todas as análises foram feitas no software R versão 4.2.1 [14] por meio do programa RStudio versão 2022.02.3+492 [15].



## Resultados e Discussão

O grupo de respondentes da pesquisa foi composto exclusivamente por mulheres, entre a faixa etária de 20 à 50 anos; em sua maioria - casadas, com ensino superior completo, com permanência entre 1 a 5 anos nos EUA, pertencente a classe alta ou média alta (Tabela 1).

**Tabela 1**

Caracterização sociodemográfica do grupo de imigrantes brasileiras participantes do estudo

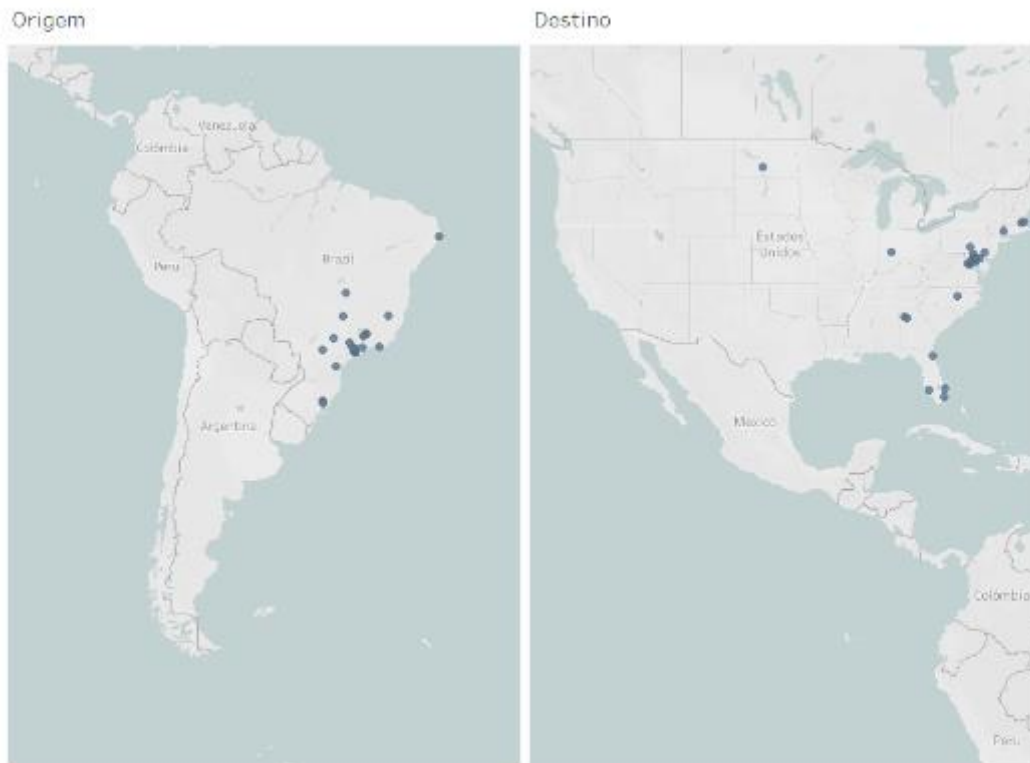
<b>Característica</b>	<b>%</b>	<b>(N)</b>
<b>Idade</b>		
20-34 anos	<b>58,1</b>	<b>18</b>
35-50 anos	<b>41,9</b>	<b>13</b>
<b>Escolaridade</b>		
Ensino médio ou técnico	<b>9,7</b>	<b>3</b>
Ensino superior	<b>77,4</b>	<b>24</b>
Pós graduação	<b>12,9</b>	<b>4</b>
<b>Tempo de residência nos EUA</b>		
1-5 anos	<b>64,5</b>	<b>20</b>
6-9 anos	<b>12,9</b>	<b>4</b>
>=10 anos	<b>22,6</b>	<b>7</b>
<b>Estado civil</b>		
Casada/união estável	<b>77,4</b>	<b>24</b>
Solteira/divorciada	<b>22,6</b>	<b>7</b>
<b>Nacionalidade do companheiro(a)</b>		
Estadunidense	<b>64,5</b>	<b>20</b>
Brasileira	<b>16,1</b>	<b>5</b>
Outra/Não se aplica	<b>19,4</b>	<b>6</b>
<b>Possui filhos</b>		
Sim	<b>48,4</b>	<b>15</b>
Não	<b>51,6</b>	<b>16</b>
<b>Classe Social</b>		
Baixa ou média/baixa	<b>12,9</b>	<b>4</b>
Média	<b>32,3</b>	<b>10</b>
Alta ou média/alta	<b>54,8</b>	<b>17</b>

Os imigrantes se originaram principalmente da região Sudeste do Brasil com destino, em sua maioria, às regiões Sul e Nordeste dos EUA, o que coincide com os Estados mais procurados por brasileiros. Entre os anos de 2015 e 2019 houve uma maior concentração de brasileiros em Massachussetts, Flórida, Nova Iorque, Nova Jersey, Pensilvânia,

Califórnia, Virginia, Maryland, Connecticut e Georgia de acordo com o *Migration Policy Institute* (Instituto de Políticas de Migração) – um instituto não-partidário de pesquisas e análises localizado em Washington-DC (Figura 1). [16]

**Figura 1**

Estados de origem e destino das brasileiras ao migrarem para os EUA. Estados de origem no Brasil: SP (N=13), MG (N=7), PR (N=3), DF (N=2), PE (N=2), RJ (N=2), RS (N=2). Estados de destino nos EUA: MD (n=12), FL (n=4), VA (N=4), MA (N=3), GA (N=2), CT (N=1), DE (N=1), IN (N=1), NC (N=1), ND (N=1), PA (N=1).



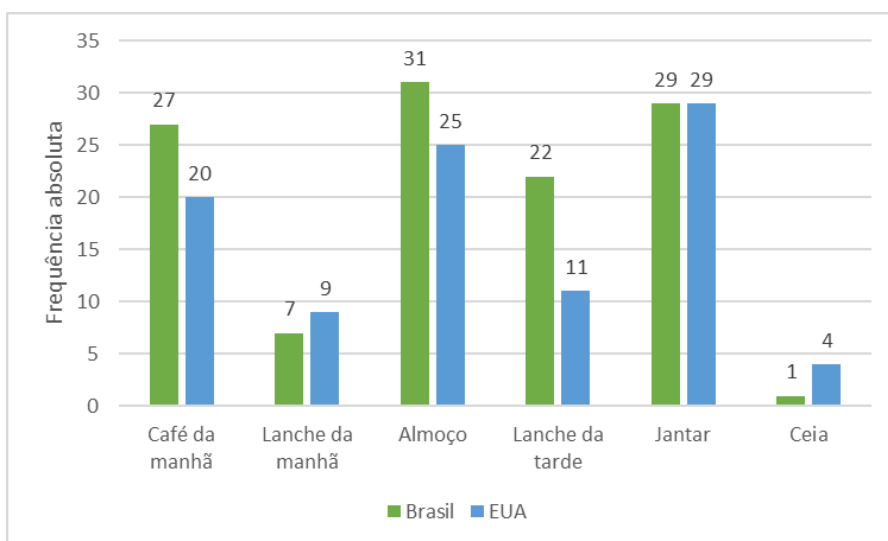
A partir dos achados da pesquisa, percebeu-se que a organização e estabelecimento de hábitos alimentares das imigrantes sofreram mudanças em razão do processo de aculturação. Além de realizarem alterações na ingestão dos alimentos em si, as imigrantes participantes do estudo passaram a fazer menos refeições.

O gráfico na **Figura 2** traz esse comparativo entre as refeições realizadas por cada imigrante antes e após mudarem de país. Aproximadamente 54% das entrevistadas tomavam café da manhã quando moravam no Brasil, contra 42% após migrarem para os EUA. O número de imigrantes que consomem o lanche da manhã nos EUA aumentou

12,4% quando comparado às que realizavam essa refeição no Brasil. Já o número de imigrantes que consomem o lanche da tarde caiu pela metade. Ainda no país nativo, 54% realizavam o almoço, no entanto, após a mudança essa porcentagem caiu para 44%. Não houveram alterações quanto a realização do jantar.

**Figura 2**

Frequência absoluta das pessoas que realizavam as refeições Café da manhã, Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde, Jantar e Ceia no Brasil versus nos EUA.



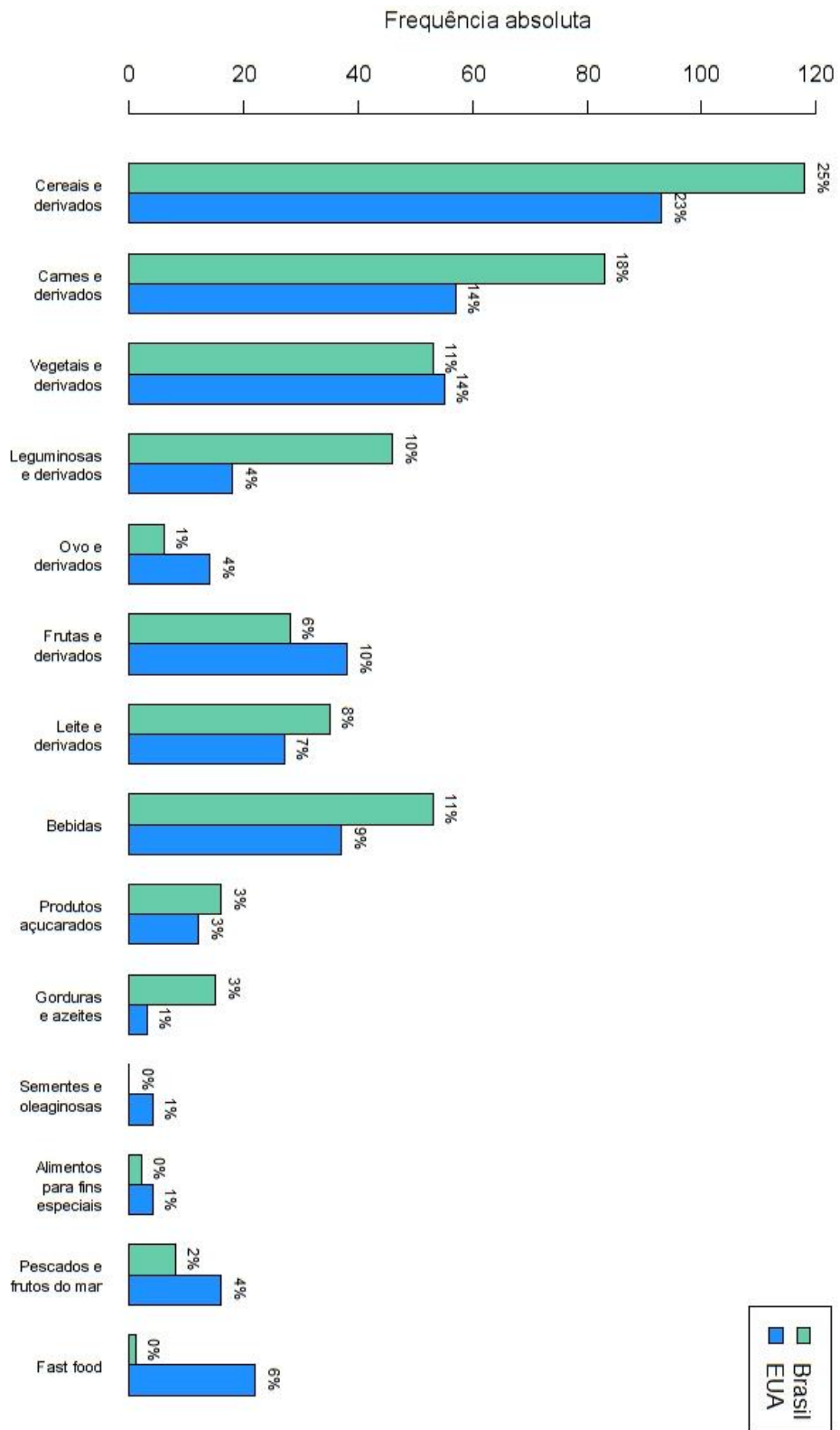
O gráfico na **Figura 3**, é uma comparação do consumo de determinados grupos alimentares antes e após a migração das participantes da pesquisa para os EUA. Os alimentos foram agrupados de acordo com as Tabelas Brasileiras de Composição de Alimento - TACO e TBCA.

O grupo nomeado “Cereais e derivados” foi o mais amplo em relação a variedade de alimentos. Nele foram alimentos como: arroz, macarrão, granola e outros cereais matinais, tapioca, todos os tipos de pães, panqueca, pastel, bagel, biscoito de água e sal, barra de cereal, roscas, pão de queijo e outros produtos de padaria; No grupo “Vegetais e derivados” incluiu-se todos os legumes, verduras, hortaliças, variados tipos de saladas, tubérculos e derivados; O grupo de “Frutas e derivados” foi formado por todos os tipos de frutas; No grupo “Leite e derivados” agrupou-se o leite de vaca e seus derivados, como: iogurte, queijo, mingau de aveia, *cream cheese*.

O grupo “Carnes e derivados” foi formado a partir do agrupamento de todos os tipos de carnes e seus subprodutos: Carne de frango, carne bovina e suína, embutidos como presunto e peito de peru defumado, salsicha, linguiça, churrasco, e preparações em que a carne é o ingrediente principal (Exemplo: almôndegas, hambúrguer); No grupo “Ovo e derivados” incluiu-se o ovo que foi consumido em diferentes formas de preparo como ovo frito, cozido, omelete, ovo mexido; Incluiu-se no grupo “Gorduras e azeites” apenas a manteiga e a margarina, já que não foi perguntado sobre a utilização de óleos e azeites no preparo dos alimentos; O grupo “Bebidas” inclui café, chá, refrigerante, energético, todo tipo de suco e bebidas alcoólicas variadas como vinho, cerveja, whiskey, etc.; O grupo “Leguminosas e derivados” foi composto por lentilha e diferentes tipos de feijão (feijão branco, carioca, cozido, feijão preto, feijoada); Foram classificados como “Pescados e frutos do mar” qualquer tipo de peixe ou frutos do mar e seus derivados: salmão, peixe branco, tilápia, camarão, patê de atum.

Os alimentos e produtos alimentícios como nozes, castanhas, amendoim, pasta de amendoim e leite de amêndoas fazem parte do grupo das “Sementes e Oleaginosas”; Os alimentos agrupados como “Fast food” foram aqueles especificados pelos participantes como tal, e incluem: hambúrguer de redes fast food, frango frito, batata frita, pizza, etc. No grupo “Alimentos Açucarados” encontram-se produtos como: chocolate, achocolatado, geleias, doces, tortas doces, *waffles*, biscoitos recheados, etc. Por fim, o grupo “Alimentos para fins especiais” foi formado por produtos como barra de proteína e *whey protein* (proteína isolada do soro do leite).

**Figura 3**  
Gráfico comparativo - grupos de alimentos mais consumidos pelos imigrantes antes e após a migração



Em relação ao café da manhã observou-se que os alimentos mais consumidos pelas imigrantes enquanto moravam no Brasil eram: pão francês com manteiga, café, leite, queijo e frutas. Após migrarem para os EUA, passaram a ingerir principalmente frutas, café, ovos, cereais e mingau de aveia. A principal fonte de carboidratos da refeição era proveniente do pão francês, bolo, rosca e pão de queijo e foi substituída em sua maioria por alimentos como pão de forma, *bagel*, *waffles*, croissant, *cinnamon roll* (“rosca de canela”), panquecas e torradas. Observou-se também um aumento de 8% do consumo de ovos (cozido, mexido, frito e omelete) nessa refeição quando comparado ao café da manhã brasileiro. Além das frutas consumidas com mais frequência no Brasil como maçã e banana, as imigrantes passaram a consumir também frutas mais comuns nos EUA como os *berries*, sendo *blueberry* (mirtilo), *blackberry* (amora), *raspberry* (framboesa) e morango as mais citadas.

Pesquisas apontam que trabalho e tempo são os fatores mais influentes relacionados às escolhas alimentares de imigrantes [7], além da adoção dos hábitos de uma nova cultura aos seus modos de vida [17]. No Brasil há o costume de sentar-se à mesa com outras pessoas para tomar café da tarde diante de uma variedade de alimentos, o que não faz parte da cultura norte-americana. Nos EUA, as pessoas tendem a permanecer no trabalho por mais tempo, razão pela qual optam pelo consumo de alimentos de fácil preparo ou decidem até mesmo por omitir a refeição [18].

No lanche da manhã e tarde, enquanto no Brasil os alimentos mais comumente consumidos foram sanduíches com requeijão, presunto e queijo, pão de queijo, bolachas, salgados fritos ou assados como coxinha, esfirra e pastel, os alimentos escolhidos para consumo nos EUA incluem barra de cereal, cookies, brownies, croissant, pretzels, torrada, chips, entre outros.

Notou-se também um maior consumo de oleaginosas e derivados na dieta dos imigrantes brasileiros nos EUA. Os principais alimentos desse grupo que foram incorporados a sua alimentação foram nozes e castanhas, pasta e creme de amendoim e leite de amêndoas; fato que pode ser explicado pela cultura norte-americana do consumo de *nuts* como fonte alternativa de proteínas, devido sua alta disponibilidade e preço acessível.

Alguns participantes relataram como novo hábito após a migração, o consumo de barras de proteínas e shakes proteicos como opções de lanches, o que também pode ser

explicado pela acessibilidade a esses produtos nos EUA [19]. No gráfico 1 eles foram classificados como “Alimentos para fins especiais” que são aqueles que têm seu conteúdo nutricional modificado para atender as necessidades de grupos específicos [10].

Enquanto no Brasil, tanto no almoço quanto no jantar, o arroz e o feijão eram os alimentos principais da refeição seguidos por vegetais e carnes, após a imigração notou-se um declínio no consumo principalmente do feijão (19,4% para 4,9%), sendo vegetais, arroz e carnes a principal composição do almoço e do jantar dos imigrantes nos EUA. O macarrão e suas variações foram citados como parte dessas refeições em ambos os países, Brasil e EUA. Houve um aumento da variedade de alimentos consumidos, que inclui pratos típicos de outros países como México, Japão e Vietnã, sugerindo que o acesso a alimentos de diferentes culturas afeta os hábitos alimentares da população. De acordo com uma matéria publicada na revista Forbes em 2020, os imigrantes são responsáveis por fazer da culinária americana a mais rica em diversidade do mundo [20].

Após mudarem de país, as participantes deste estudo relataram um aumento de 6% no consumo de fast food. Observou-se também o consumo de outros lanches rápidos como sanduíches para substituir as refeições principais, o que pode significar adaptação alimentar à cultura dos EUA, da mesma forma que pode ser reflexo de uma alta global desse comportamento. É o que sugerem os resultados obtidos a partir de pesquisas e enquetes envolvendo outros países, como exposto no relatório anual *State of Snacking*<sup>TM</sup> da multinacional americana de alimentos *Mondelēz International*. Este estudo global de tendências de lanches examina o papel dos lanches na vida dos consumidores globais e apresentou no seu relatório divulgado em 2021, que 62% dos consumidores de doze países (incluindo o Brasil e os EUA) substituíram pelo menos uma grande refeição por um lanche e 91% disse que conveniência era o fator de maior impacto nessa escolha [21].

Todas as participantes da pesquisa que realizavam a refeição Jantar no Brasil (n=29), mantiveram esse hábito após a mudança de país, fato que pode estar relacionado tanto à prática cultural de seu país de origem, quanto ao fato de estarem fora do período de trabalho [18].

Devido ao crescente número de imigrantes vindos da América Central e América do Sul e a popularidade da culinária (principalmente mexicana) entre os americanos, a presença de estabelecimentos hispanos nos EUA é muito comum. Nestes, podem ser encontrados alimentos similares aos brasileiros como mandioca, feijão preto, arroz, ovo de codorna e ingredientes para cozinhar feijoada [22].

Quanto a acessibilidade aos alimentos tipicamente brasileiros, 45,2% das participantes do estudo relataram ter acesso à alimentos similares (como por exemplo variedades de arroz e feijão, frutas tropicais e vegetais comumente consumidos em seu país de origem) e 42,9% disseram ter acesso aos alimentos típicos, incluindo marcas brasileiras exportadas para os EUA. Apenas 11,9% das entrevistadas relataram não possuir acesso a alimentos típicos ou similares aos brasileiros, o que pode estar relacionado a ausência ou desconhecimento desses estabelecimentos comerciais [23].

De acordo com os resultados da pesquisa, os principais estabelecimentos nos quais as imigrantes compram ou consomem esses alimentos de origem brasileira foram restaurantes (30,7%), supermercados (29,3%), padarias (21,3%) e açougues (10,7%), sendo que 8% relataram não ter acesso a nenhum deles.

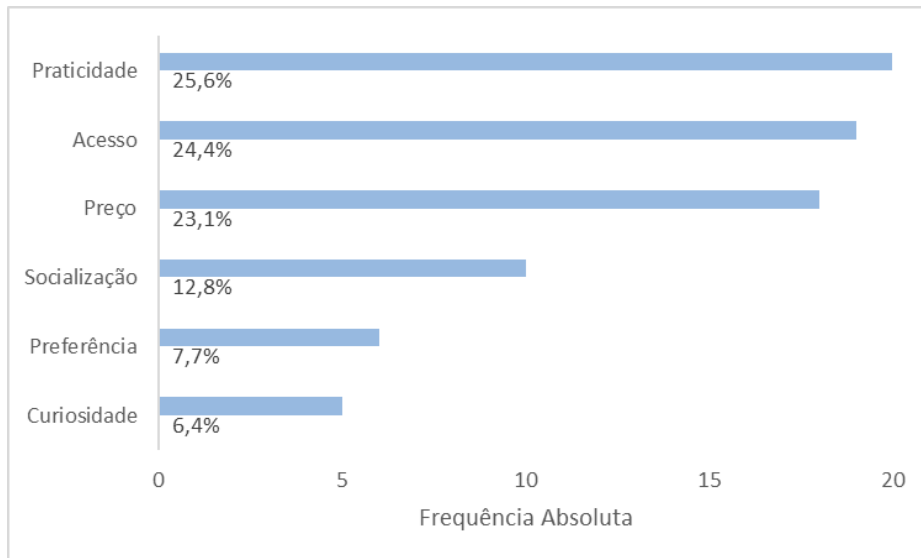
Apesar de saberem da existência de estabelecimentos alimentícios brasileiros, 40% dos indivíduos consideram a distância entre suas casas até esses locais o principal desafio enfrentado na compra de alimentos típicos, seguido por custo (26,7%), disponibilidade (18,3%) e a qualidade (10%), sendo que 5% relatou não enfrentar nenhum desafio.

No que concerne a razão da escolha de alimentos americanos em oposição àqueles de origem brasileira, os fatores mais determinantes foram praticidade (25,6%), acesso (24,4%), preço (23,1%), seguidos por socialização (12,8%), preferência (7,7%) e por último curiosidade (6,4%) (**Figura 4**).



Figura 4

Gráfico demonstrando os principais fatores que levam a escolha dos alimentos comumente consumidos nos EUA em contrapartida aos alimentos de origem brasileira.



Apesar de priorizarem a praticidade na hora de se alimentar, de acordo com os resultados da pesquisa, não houve um aumento no consumo de refeições fora de casa como era esperado. Na verdade, as imigrantes parecem priorizar a compra de alimentos que passaram pelo processo de pré-preparo e são amplamente disponíveis nos supermercados americanos como: saladas de folhas já sanitizadas, legumes minimamente processados, carnes temperadas e pré-cozidas e outras refeições congeladas para reduzir o tempo dispendido com a preparação das refeições.

Sobre o local de realização das refeições principais: a porcentagem de imigrantes que realizavam o almoço em casa subiu de ~41% para ~58% após migrarem, enquanto o jantar apresentou pouca variação, passando de ~87% para ~90% após a mudança de país. Esses resultados podem demonstrar que o brasileiro, mesmo vivendo em outro país e adaptando-se a uma nova cultura, ainda mantém hábitos relacionados à sua cultura de origem.

Além disso, a prática de comer fora principalmente em restaurantes estadunidenses ou de outras etnias pode estar relacionada com posse de capital cultural [26], já que brasileiros que tem domínio de inglês ou migraram para os Estados Unidos há mais tempo, tendem a realizar refeições nesses restaurantes mais frequentemente.

Outra hipótese seria o custo final de se comer fora de casa nos EUA, disparidade que ocorre após mudar-se de um país onde a gratuidade - popularmente conhecida como “10% do garçom” - é voluntária e não moralmente obrigatória, para outro país no qual a gorjeta esperada varia entre 15%-20% sob o valor do que foi consumido [24] além de ser moralmente obrigatória desde o século XIX [25] para garçons e outros prestadores de serviços nos EUA.

Imergir em uma cultura diferente daquela que viveu por anos é um grande desafio. Enquanto adaptar-se ao novo é necessário, é de extrema importância atentar-se às mudanças de condições de vida, poder de compra, às questões socioeconômicas [22] que podem afetar a vida dos imigrantes. “Não ocorre uma aproximação cultural imediata ao processo de migração, há uma retração inicial entre os imigrantes e os habitantes do local, isto implica na aceitação e na adaptação do espaço a ser dividido” [26]. Assim, como forma de se adaptar à cultura do novo contexto ao qual está imerso, o imigrante tenta inserir nesta conjuntura aspectos de sua cultura de origem como uma forma de manter vivo, presente no tempo e no espaço os aspectos culturais de seu país.

Neste sentido, a alimentação passa a ser um importante instrumento de troca e de adaptação. Os imigrantes trazem consigo seus costumes e práticas alimentares como forma de sobrevivência ao mesmo tempo em que abrem espaço para novas experiências. Alguns se adaptam rapidamente aos hábitos alimentares dos nativos do país para o qual migraram, outros fazem novos arranjos alimentares por diversas razões, dando margem para a aculturação e transição alimentar [22]. Dessa maneira, ser imigrante não precisa ser consequentemente uma quebra com as relações culturais do país de origem e tão pouco a fixação de uma ideia de internalizar culturalmente as questões culturais da nova localidade. O aumento da população brasileira nos EUA movimentou aos poucos um mercado, contribuindo para a diversidade de alimentos em diferentes Estados. Assim, é importante que se compreenda de maneira aprofundada o processo de transformação e mobilidade dos alimentos entre diversas culturas e localidades, já que “as comidas não se configuram apenas como artefatos culturais localizados, mas também *displaced*” (deslocados). [22]

## **Alimentação como memória e identidade**

Apesar do crescente número de estabelecimentos brasileiros em funcionamento nos EUA e do acesso a produtos semelhantes em restaurantes americanos ou hispanos, as imigrantes do presente estudo relataram sentir falta de alimentos com características que do seu ponto de vista, são inigualáveis.

O feijão, alimento que se encontra com facilidade em supermercados americanos seja cru, enlatado ou congelado e pronto para consumo, foi citado como um desses alimentos: “*Feijão! Sinto falta dos temperos usados e sabores que muita coisa aqui mesmo sendo “a mesma” não tem o mesmo sabor/qualidade*”; “*milho verde (porque o daqui é doce*” e “*Feijoada e farofa, mas com o passar do tempo aprendi a fazer mesmo que seja meio genérico*”. A reprodução de comidas familiares em um novo contexto social, contribui com a formação de vínculos com o país de origem na tentativa dos imigrantes de lhe trazer conforto [26]. Esses relatos sugerem a formação de uma nova identidade cultural alimentar entre os imigrantes, que ao utilizarem os alimentos e temperos similares aos brasileiros na tentativa de reproduzirem receitas comuns de seu país de origem, modificam e incrementam o sabor e a textura dessas receitas com diferentes alimentos disponíveis.

A comida brasileira, para os imigrantes, está mais relacionada às dimensões afetivas do ambiente doméstico e familiar do que a uma afirmação de identidade nacional [23]. A maneira com que alguns alimentos foram citados, como: “*pastel gigante super recheado, pizza paulista, cachorro-quente de Osasco, sanduíche prensado, pizza estilo brasileira, pão francês de padaria, doces brasileiros, pastel de feira*” demonstram características não somente dos alimentos em si, mas da memória afetiva ligada a eles.

Alguns participantes disseram sentir falta de frutas “frescas”: manga, maracujá, acerola, banana prata, mamão, o que demonstra que apesar de encontrarem o mesmo alimento nos EUA, sentem grande diferença no sabor e textura quando comparados aos alimentos tradicionais brasileiros [26] já que na maioria das vezes as frutas tropicais chegam congeladas até os EUA.

Também foram citados alimentos regionais como: churrasco, coxinha, cuscuz nordestino, charque, pão de queijo, tapioca, angu e carne seca, queijo coalho, “*doces*

de Minas Gerais”, como um dos alimentos que as imigrantes mais sentem falta. Apesar de serem tipicamente encontrados no Brasil, estão mais presentes em determinadas regiões do que em outras.

## **Conclusões**

Este estudo, exploratório e descritivo em sua natureza, buscou entender algumas questões relativas aos hábitos alimentares de imigrantes brasileiras nos Estados Unidos e levantar questões adicionais sobre fatores que justifiquem as escolhas alimentares e mudanças de hábitos relacionados a aculturação dietética após a mudança para os EUA.

Através dos dados levantados, foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares das imigrantes brasileiras como: a omissão de algumas refeições como o café da manhã e da tarde; maior variedade dos alimentos consumidos no almoço e jantar; maior rotatividade entre o que é consumido e adaptação à cultura americana, que inclui o consumo de pratos típicos de outras nacionalidades e principalmente *fast food*. Notou-se também uma considerável diminuição no consumo de feijão no almoço e no jantar.

Ademais, foi possível identificar que a maioria das imigrantes participantes da pesquisa encontram com facilidade alimentos brasileiros ou similares em mercados e restaurantes locais e que a distância é o principal empecilho para a compra direta de alimentos em mercados exclusivamente brasileiros nos EUA; posteriormente custo, disponibilidade e qualidade dos produtos ofertados também seriam um empecilho. O consumo de alimentos pré-processados também aumentou após a imigração, o que pode ser reflexo da busca pela praticidade ao alimentar-se.

Após a imersão em uma nova cultura, a aculturação é esperada pois faz parte do processo de adaptação do imigrante ao local no qual ele escolheu para viver. Apesar disso, quando acontece no âmbito da dietética, pode acarretar certa perda da identidade alimentar.

Baseando-se nas falas das participantes, acredita-se que há esforço por parte dos imigrantes em conservar certos hábitos alimentares, tentativa de reproduzir receitas e consumir alimentos que os aproxima de sua cultura de origem. Sendo assim,

sugere-se a continuidade desse estudo para que através do aprimoramento dos dados coletados, seja possível elaborar um Questionário de Frequência Alimentar adaptado para os imigrantes brasileiros residentes nos EUA, e através desse instrumento, fazer associações entre as variáveis: alimentos consumidos e nacionalidade do companheiro, tempo de residência nos EUA, renda, presença de filhos, localização entre outras que permitam discussões aprofundadas sobre os principais fatores que afetam as escolhas alimentares de imigrantes brasileiras e sua relação com saúde e identidade, além das motivações preeminentes em manter seus hábitos alimentares de origem e os pontos favoráveis da criação de uma nova identidade cultural entre imigrantes diante de um novo contexto.

## Referências

- [1] BRASIL. Ministério das Relações Exteriores. Secretaria de Assuntos de Soberania Nacional e Cidadania. Departamento Consular. Comunidade Brasileira No Exterior – Estimativas Referentes Ao Ano de 2020. Brasília, 2021. Disponível em: [https://www.gov.br/mre/pt-br/assuntos/portal-consular/arquivos/ComunidadeB\\_rasileira2020.pdf](https://www.gov.br/mre/pt-br/assuntos/portal-consular/arquivos/ComunidadeB_rasileira2020.pdf). Acesso em: 31/12/2021.
- [2] BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Artigo 71 do DECRETO-LEI Nº 5.452, DE 1º DE MAIO DE 1943. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452compilado.htm). Acesso em: 11/01/2022
- [3] Minimum Length of Meal Period Required under State Law for Adult Employees in Private Sector 1 | U.S. Department of Labor [Internet]. [www.dol.gov](http://www.dol.gov). Disponível em: <https://www.dol.gov/agencies/whd/state/meal-breaks>. Acesso em: 11/01/2022.
- [4] Satia-Abouta J, Patterson RE, Neuhouser ML, Elder J. Dietary acculturation. *Journal of the American Dietetic Association*. 2002 Aug;102(8):1105–18.
- [5] Ayala GX, Baquero B, Klinger S. A Systematic Review of the Relationship between Acculturation and Diet among Latinos in the United States: Implications for Future Research. *Journal of the American Dietetic Association*. 2008 Aug;108(8):1330–44.
- [6] Wilson MD, Ramírez AS, Arsenault JE, Miller LMS. Nutrition Label Use and Its Association With Dietary Quality Among Latinos: The Roles of Poverty and Acculturation. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2018 Oct;50(9):876–87.
- [7] Gray VB, Cossman JS, Dodson WL, Byrd SH. Dietary acculturation of Hispanic immigrants in Mississippi. *Salud Pública de México*. 2005 Oct;47(5):351–60.
- [8] I. Guntzviller LM, Wang N. Short Acculturation Scale for Hispanics (SASH-Y and SASH) Reliability and Validity in Low-Income, Mexican-Heritage Youth and Parents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. 2018 Jul 13;40(3):369–87.
- [9] I. Kondracki NL, Wellman NS, Amundson DR. Content Analysis: Review of Methods and Their Applications in Nutrition Education. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2002 Jul;34(4):224–30.
- [10] Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. – Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p. Acesso em: 23 ago. 2022
- [11] Universidade de São Paulo (USP). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. [Acesso em: 23 ago. 2022]. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.
- [12] Bennett J, Fry R, Kochhar R. Are you in the American middle class? Find out with our income calculator [Internet]. Pew Research Center. 2020. Available from: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/07/23/are-you-in-the-american-middle-class/>. Acesso em: 15 ago 2022
- [13] Tableau Desktop (2022). Tableau Software, LCC e seus licenciados, Seattle, WA. URL <https://www.tableau.com/>
- [14] R Core Team (2021). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>.
- [15] RStudio Team (2020). RStudio: Integrated Development for R. RStudio, PBC, Boston, MA URL <http://www.rstudio.com>.
- [16] Batalova JBJW and J. Brazilian Immigrants in the United States [Internet]. [migrationpolicy.org](http://migrationpolicy.org). 2022 [cited 2022 Sep 12]. Disponível em: [https://www.migrationpolicy.org/article/brazilian-immigrants-united-states?gclid=Cj0KCQjwyOuYBhCGARIsAIdGQRP7Rt\\_LnDSLcJ01a8w1BQeXkIjvk6rzb0t9wnJSZKS9JeCsIHc30KoaAqvbEALw\\_wcB](https://www.migrationpolicy.org/article/brazilian-immigrants-united-states?gclid=Cj0KCQjwyOuYBhCGARIsAIdGQRP7Rt_LnDSLcJ01a8w1BQeXkIjvk6rzb0t9wnJSZKS9JeCsIHc30KoaAqvbEALw_wcB). Acesso em: 10 set. 2022
- [17] Azevedo, A. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. *Sociologias* (44), Jan-Apr 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/15174522-019004412>. Acesso em: 17 ago. 2022.
- [18] Colby SE, Morrison S, Haldeman L. What changes when we move? A transnational exploration of dietary acculturation. *Ecol Food Nutr*. 2009 Jul-Aug;48(4):327-43. doi: 10.1080/03670240903022379. Erratum in: *Ecol Food Nutr*. 2009 Sep-Oct;48(5):433. PMID: 21883072.
- [19] Alakaam, A., & Willyard, A. (2020). Eating habits and dietary acculturation effects among international college students in the United States. *AIMS public health*, 7(2), 228–240. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2020020>
- [20] Mariani, J. How Immigrants From Everywhere Made American Food The Most Diverse In The World [online] *Forbes* (2020). Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/johnmariani/2020/04/13/how-immigrants-from-everywhere-made-american-food-the-most-diverse-in-the-world/?sh=76f922f12861>. Acesso em: 24 ago. 2022

[21] Mondelez International State of Snacking 2021 - Global Consumer Snacking Trends. Disponível em: <https://www.mondelezinternational.com/stateofsnacking>. Acesso em: 24 ago. 2022

[22] Kraieski, V. Reflexões a partir da mobilidade: o consumo de alimentos e a formação de mercados brasileiros em Boston. Revista do Núcleo de Antropologia Urbana da USP. 8 | 2011, posto online no dia 28. julho 2008, consultado o 19 abril 2019. URL : <http://journals.openedition.org/pontourbe/1756> ; DOI:10.4000/pontourbe.1756. Acesso em: 21 ago. 2022.

[23] Kraieski, V. Onde a comida "não tem gosto" [tese]: estudo antropológico das práticas alimentares de imigrantes brasileiros em Boston / Viviane Kraieski de Assunção; orientadora, Carmen Silvia Rial. - Florianópolis, SC, 2011. Acesso em: 21 ago. 2022.

[24] Jacobs, F. In Which Countries Should You Tip and How Much? [online] Big Think (2017). Disponível em: <https://bigthink.com/strange-maps/in-which-countries-should-you-tip-and-how-much>. Acesso em 23 ago. 2022

[25] Amerise, A. Por que dar gorjeta é quase obrigatório nos EUA [online] BBC News Mundo (2022) Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-60435250>. Acesso em: 23 ago. 2022

[26] Kraieski, V. Alimentando relações e marcando diferenças: comida brasileira entre imigrantes brasileiros na Grande Boston. Soc. e Cult., Goiânia, v. 18, n. 1, p. 41-54, jan./jun. 2015.

## Anexo – Questionário: Hábitos alimentares e aculturação dietética de imigrantes brasileiros nos Estados Unidos

### Parte 1 – Informações Sociodemográficas

- 1) E-mail \_\_\_\_\_
- 2) Qual a sua idade? \_\_\_\_\_
- 3) Qual é o seu grau de escolaridade?
  - ( ) Sem escolaridade
  - ( ) Ensino Fundamental
  - ( ) Ensino Médio
  - ( ) Ensino Técnico
  - ( ) Ensino Superior Incompleto
  - ( ) Ensino Superior Completo
  - ( ) Mestrado ou Doutorado
  - ( ) Outro \_\_\_\_\_
- 4) Qual a sua naturalidade (Cidade e Estado)? \_\_\_\_\_
- 5) Qual a cidade e Estado no Brasil em que viveu por mais tempo antes de imigrar?  
\_\_\_\_\_
- 6) Qual é a cidade e Estado em que você reside atualmente nos EUA ?  
\_\_\_\_\_
- 7) Há quanto tempo você mora nos Estados Unidos?  
\_\_\_\_\_
- 8) Qual é o seu estado civil?
  - ( ) Solteiro (a)
  - ( ) Casado (a)
  - ( ) Viúvo (a)
  - ( ) Divorciado (a)
  - ( ) União Estável
- 9) Qual é a nacionalidade do seu companheiro (a), se aplicável?
  - ( ) Brasileira
  - ( ) Estadunidense
  - ( ) Não se aplica
  - ( ) Outra \_\_\_\_\_
- 10) Possui filhos? Se sim, quantos?  
\_\_\_\_\_
- 11) Quantas pessoas residem com você na sua casa, contando com você?  
\_\_\_\_\_
- 12) Assinale a renda familiar anual aproximada de sua casa:
  - ( ) Menor que \$35,000
  - ( ) \$35,000 à \$49,999
  - ( ) \$50,000 à \$74,999
  - ( ) \$75,000 à \$99,999
  - ( ) \$100,000 ou mais

### Parte 2 - Aculturação dietética



13) Assinale quais refeições você fazia enquanto morando no Brasil, e quais refeições faz atualmente nos EUA

	No Brasil	Nos Estados Unidos
Café da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche da tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jantar ou lanche noturno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14) Assinale abaixo os tipos de estabelecimentos alimentícios BRASILEIROS os quais você tem acesso no local em que reside:

- Restaurante
- Padaria
- Supermercado
- Açougue
- Outro \_\_\_\_\_

15) Você encontra com facilidade alimentos tipicamente brasileiros ou substitutos similares em estabelecimentos alimentícios NORTE-AMERICANOS?

- Encontro alimentos típicos brasileiros
- Encontro somente alimentos típicos dos EUA e de outros países.
- Encontro alimentos similares aos brasileiros.

16) Qual é o maior desafio que você enfrenta ao comprar alimentos de origem brasileira nos Estados Unidos?

- Alto custo
- Distância do estabelecimento
- Disponibilidade
- Qualidade
- Não encontro nenhum desafio
- Outro \_\_\_\_\_

17) O que te leva a escolher consumir alimentos típicos da cultura americana em contraposição aos alimentos brasileiros?

- Preferência
- Socialização
- Preço
- Praticidade
- Curiosidade
- Acesso
- Outro \_\_\_\_\_

### Parte 3 - Hábitos alimentares antes da imigração

18) Você consumia café da manhã no Brasil? Se sim, em qual horário?

\_\_ : \_\_

19) Escolha a opção que melhor descreva o local em que você realizava o seu café da manhã no Brasil:

- Em casa
- Em um restaurante fast-food
- Outro tipo de restaurante
- Padaria
- Na escola/cantina
- No trabalho
- No carro
- Em um bar

- Outro \_\_\_\_\_
- Não realizava essa refeição

20) Como era o seu café da manhã habitual no Brasil? Tente ser o mais específico possível.  
(Alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: Um pão de sal na chapa com manteiga e 1 xícara grande de café preto coado sem açúcar) Escreva N/A se você não realizava essa refeição.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21) Descreva como eram seus lanches (snacks) habituais no Brasil:  
(Horários, locais alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações . Ex: Trabalho, 10AM - Uma barrinha de cereal e uma banana média. Padaria, 15PM - Um pastel frito de queijo e uma lata de refrigerante). Escreva N/A se você não realizava essa refeição.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22) Qual era o horário do seu almoço no Brasil?  
\_\_:\_\_

23) Escolha a opção que melhor descreva o local em que você realizava o seu almoço no Brasil:

- Em casa
- Em um restaurante fast-food
- Outro tipo de restaurante
- Padaria
- Na escola/cantina
- No trabalho
- No carro
- Em um bar
- Outro \_\_\_\_\_
- Não realizava essa refeição

24) Descreva como era o seu almoço habitual no Brasil:  
(Alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: Prato feito com arroz, feijão, salada de alface com tomate, cenoura crua ralada e um filé de tilápia frito, Um copo grande de suco de laranja e um pedaço médio de pudim de leite de sobremesa). Escreva N/A se você não realizava essa refeição.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

25) Qual era o horário do seu jantar no Brasil?  
\_\_:\_\_

26) Escolha a opção que melhor descreva o local em que você realizava o seu jantar no Brasil:

- Em casa
- Em um restaurante fast-food
- Outro tipo de restaurante
- Padaria
- Na escola/cantina
- No trabalho
- No carro
- Em um bar
- Outro \_\_\_\_\_
- Não realizava essa refeição

27) Descreva como era o seu jantar habitual no Brasil:  
(Alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: Um prato fundo cheio de macarronada ao molho bolonhesa etc). Escreva N/A se você não realizava essa refeição.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28) Quais alimentos e bebidas você consumia aos finais de semana, no Brasil?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Parte 4 - Hábitos alimentares após a imigração**

29) Em qual horário você consome o seu café da manhã, atualmente, enquanto morando nos EUA?

\_\_ : \_\_

30) Escolha a opção que melhor descreve o local em que você NORMALMENTE realiza o seu café da manhã nos Estados Unidos:

- Em casa
- Em um restaurante fast-food
- Outro tipo de restaurante
- Padaria
- Na escola/cantina
- No trabalho
- No carro
- Em um bar
- Outro \_\_\_\_\_
- Não realizo essa refeição

31) Descreva como é o seu café da manhã habitual enquanto morando nos Estados Unidos

(Alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: 2 Egg McMuffin, um copo grande de café adoçado com creme e 3 panquecas pequenas). Escreva N/A se você não faz essa refeição.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

32) Descreva como são os seus lanches (snacks) habituais enquanto morando nos Estados Unidos:

(Local, horário, alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: 3PM, No trabalho, Um copo de Iogurte grego sabor morango e 1 banana) Seja o mais específico possível. Escreva N/A se você não faz essa refeição.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

33) Você almoça? Se sim, qual horário?

\_\_ : \_\_

34) Escolha a opção que melhor descreve o local em que você NORMALMENTE realiza o seu almoço enquanto morando nos Estados Unidos:

- Em casa
- Em um restaurante fast-food
- Outro tipo de restaurante
- Padaria
- Na escola/cantina
- No trabalho
- No carro
- Em um bar
- Outro \_\_\_\_\_
- Não realizo essa refeição

35) Descreva como é o seu almoço habitual enquanto morando nos Estados Unidos:

(Alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: Um bowl de salada de folhas, grãos , um filé de frango grande. 1 lata de Coca Cola e 1 copo grande de Milk Shake de morango ) Seja o mais específico possível. Escreva N/A se você não faz essa refeição.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

36) Você janta ou faz lanches noturnos? Se sim, qual horário?

\_\_ : \_\_

37) Escolha a opção que melhor descreve o local em que você NORMALMENTE realiza o seu jantar enquanto morando nos Estados Unidos:

- Em casa
- Em um restaurante fast-food

- Outro tipo de restaurante
- Padaria
- Na escola/cantina
- No trabalho
- No carro
- Em um bar
- Outro \_\_\_\_\_
- Não realizo essa refeição

38) Descreva como é o seu jantar habitual enquanto morando nos Estados Unidos:

(Alimentos consumidos, modo de preparo ou especificações. Ex: Arroz, feijão, bife bovino refogado com cebola, salada de alface com tomate, suco de laranja de garrafa. ) Seja o mais específico possível. Escreva N/A se você não faz essa refeição.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

39) Quais alimentos e bebidas você consome aos finais de semana nos Estados Unidos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

40) Quais alimentos de origem brasileira você mais sente falta de comer enquanto morando nos Estados Unidos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_