

# CONFIGURACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR EN COMUNIDADES DEL MUNICIPIO SANTIAGO DE CUBA, CUBA

Yinet Domínguez Ruiz  
yinetd@nauta.cu

Proyecto Institucional: La Sociología en la gestión del desarrollo local. Universidad de Oriente, Santiago de Cuba.

## Resumen

La seguridad alimentaria del familiar, depende del desarrollo que experimenta cada país con base a elementos como la equidad en los ingresos, acceso a los servicios, la infraestructura, entre otros. Como sistema complejo, dicha seguridad es resultado también de la interrelación de determinantes sociales (actores locales -instituciones sociales y culturales, organizaciones comunitarias, etc.- y factores -sociales, culturales, económicos-), que contribuyen al desarrollo social no solo del ámbito comunitario, sino también de la familia.

El artículo que se presenta tiene el objetivo de analizar la configuración de la Seguridad Alimentaria Familiar (SAF) en las comunidades Chicharrones y Los Maceos del municipio Santiago de Cuba. En el estudio se emplearon la metodología cualitativa y cuantitativa, así como las técnicas de las entrevistas, observación científica y el cuestionario.

El empleo de la triangulación de datos posibilitó evidenciar las problemáticas existentes en torno a la SAF; por ejemplo, la vulnerabilidad social de la comunidad, infraestructura deficiente, las prácticas alimentarias de los actores sociales, insuficiente acceso a los alimentos, entre otros. Las causas que dificultan la SAF conllevan al análisis de los diferentes factores y actores sociales que al interconectarse configuran el acceso a los alimentos en diferentes contextos sociales.

**Palabras clave:** seguridad alimentaria familiar, desarrollo social, actores sociales, vulnerabilidad social.

## Abstract

The family's food security depends on the development that each country experiences based on elements such as income equity, access to services, infrastructure, among others. As a complex system, this security is also the result of the interrelation of social determinants (local actors -social and cultural institutions, community organizations, etc. - and factors -social, cultural, economic-), which contribute to social development not only in the social sphere community, but also the family.

The article presented aims to analyze the configuration of Family Food Security (SAF) in the Chicharrones and Los Maceos communities of the Santiago de Cuba municipality. In the study, the qualitative and quantitative methodology was used, as well as the techniques of the interviews, scientific observation and the questionnaire.

The use of data triangulation made it possible to highlight the problems that exist around the SAF; for example, the social vulnerability of the community, poor infrastructure, food practices of social actors, insufficient access to food, among others. The causes that make the SAF difficult lead to the analysis of the different factors and social actors that, when interconnected, shape access to food in different social contexts.

**Keywords:** family food security, social development, social actors, social vulnerability.

## Introducción

La alimentación es un factor biológico básico para la supervivencia, sin embargo, para los humanos la alimentación va mucho más allá de la mera subsistencia, de hecho, según (Wrangham, 2009) investigaciones actuales sugieren que nuestra habilidad para cocinar ha jugado un papel vital en la evolución de nuestros cerebros, y, por lo tanto, de nuestra especie, al ser capaces de extraer la máxima energía de los nutrientes, con menor esfuerzo (Huarte, 2014)

Para (Woortmann, 2004) en la medida en que diferentes grupos, étnicos o regionales, discriminan entre lo que es comido por "nosotros" y lo que es comido por los "otros", los hábitos alimenticios alimentan identidades y etnocentrismos.

Las tradiciones y hábitos contribuyen a enriquecer los saberes de lo que es seguro comer o no y viabilizan las formas de poder alimentarse la mayor parte del tiempo, a la vez que permiten desarrollar la vida de las personas.

La seguridad alimentaria en los hogares es un tema de relevancia principalmente en países con gran inequidad económica, en donde es prioridad en los momentos actuales, prestar especial atención a los grupos vulnerables en torno a la seguridad alimentaria.

En el ámbito individual y familiar la inseguridad alimentaria es un reflejo de la falta de acceso suficiente a los alimentos, pero también es importante la dimensión cultural, expresada en hábitos costumbres, normas y prácticas alimentarias, es aquí donde encontramos la relación entre la seguridad alimentaria nacional y la seguridad alimentaria familiar que representa una de las cuestiones más difíciles e importantes que deben resolver los gobiernos de todos los países. Es un problema que se agrava cada vez más por el hecho de que el acceso suficiente de los hogares a los alimentos es condición necesaria pero no suficiente para que todos los miembros del hogar tengan una alimentación suficiente y mejoren su estado nutricional (Figueroa, 2003).

## Objetivos de Investigación

Objetivo general: Argumentar la configuración de la seguridad alimentaria familiar a partir de la integración de diferentes factores y actores sociales en las comunidades Chicharrones y Los Maceos del municipio Santiago de Cuba.

### Objetivos específicos:

Propiciar la concientización en los comunitarios de la importancia que tiene para su salud las buenas prácticas alimentarias y la seguridad alimentaria que logren en sus hogares, teniendo en cuenta aspectos claves como el acceso, la disponibilidad, estabilidad y uso de los alimentos.

Fortalecer los valores identitarios, la cultura alimentaria y la solidaridad entre las personas que habitan la comunidad, contribuyendo así a la seguridad alimentaria.

## Marco Teórico

En la actualidad la escasez de alimentos y las dietas deficitarias se encuentran entre los más difíciles problemas confrontados por los seres humanos. La producción de alimentos ha crecido en muchos países; sin embargo, el número de personas hambrientas ha aumentado debido al rápido crecimiento de la población y la carencia de una distribución efectiva de alimentos: a todo esto, se suma que la cadena alimentaria es más vulnerable a la contaminación ambiental.

Bajo los efectos de estas condiciones el concepto de seguridad alimentaria ha evolucionado, desde considerar en un principio causas naturales o demográficas en los siglos XVIII y XIX, causas socioeconómicas a mediados del siglo XX en el contexto de la segunda guerra mundial, hasta reconocer desde comienzos de los años setenta los derechos de todo ser humano a no padecer hambre y malnutrición (Narváez, 2012).

En el año 1983, se logra la primera definición formal de seguridad alimentaria a nivel macro social, cuando se establece la necesidad de garantizar el acceso de todas las personas en todo momento, a una cantidad suficiente de alimentos para mantener una vida activa y sana. A partir de

esta definición se identifica y establece la dimensión nutricional como uno de los elementos fundamentales de la seguridad alimentaria (Narváez, 2012)

Simultáneamente, surgen otros enfoques (dirigidos a reconocer la seguridad alimentaria no solo a nivel nacional, sino a niveles más disgregados, como son la comunidad, la familia y el individuo) que permiten concebir a la seguridad alimentaria desde el punto de vista familiar, elemento que constituye el núcleo teórico de nuestra investigación, y a partir del mismo se enfatizan las condiciones necesarias para lograr el acceso a los alimentos como forma de evitar problemas de malnutrición. Posteriormente, estas concepciones impulsan a considerar no sólo al ámbito familiar sino también al individuo.

De este modo, en la primera mitad de los 80, surge el concepto de la Seguridad Alimentaria Familiar (SAF) (household food security), dominante desde entonces en los debates teóricos tras ser, progresivamente asumido por círculos académicos y por diferentes organismos internacionales (FAO -Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 1981), Banco Mundial, agencias bilaterales de ayuda, etc.). Este nuevo enfoque implica una doble reorientación: toma como escala de análisis no al país sino a la familia (y más tarde incluso a cada individuo), y se centra no en la disponibilidad sino en el acceso a los alimentos, determinado por el grado de vulnerabilidad socioeconómica.

Entre las muchas definiciones de la SAF formuladas, la más influyente ha sido la del (Banco Mundial, 1986) en su informe La Pobreza y el Hambre. Tal definición, claramente deudora de la teoría de las titularidades de (Sen, 1981), dice que la SAF consiste en "...el acceso de todas las personas, en todo tiempo, a cantidades de alimentos suficientes para una vida activa y saludable. Sus elementos esenciales son la disponibilidad de alimentos y la posibilidad de adquirirlos..."

La seguridad alimentaria como fenómeno social ha evolucionado en el transcurso de las diferentes Formaciones Económicas Sociales (FES): Comunidad Primitiva, Esclavismo,

Feudalismo, Capitalismo y Socialismo. Las tendencias actuales del fenómeno vislumbran una crisis global de inseguridad alimentaria con dos aspectos que sobresalen: el acceso insuficiente a los alimentos por la extremación de la pobreza sobre todo en los países subdesarrollados y los conflictos políticos y bioéticos por la introducción de los organismos genéticamente modificados (OGM) o transgénicos.

La presente investigación se sustenta en referentes teóricos internacionales como Díaz (1996), Cáceres y Espeitx (2002), Sen (1981-1983); cabe agregar los resultados de diferentes debates, simposios, eventos y talleres convocados por organismos tales como la (FAO -Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 1981), Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de Salud (OPS), y Organizaciones no Gubernamentales (ONG'S) con la finalidad de establecer sistemas de vigilancia en SAN (Seguridad Alimentaria Nutricional) a fin de generar información que sirva de base para la toma de decisiones a nivel nacional, regional, local y familiar.

Las consideraciones de los estudios anteriormente citados enuncian que la seguridad alimentaria familiar necesita de un proceso permanente de compilación, análisis y divulgación de información necesaria para mantener un conocimiento actualizado de la nutrición y sus factores determinantes, describir su distribución y tendencias, y sus determinantes socioculturales, como es el caso de la presente investigación.

En las investigaciones que sirven de referentes teóricos para el presente estudio se expresa la persistencia de dificultades relacionadas con el acceso a los alimentos y las enfermedades que se proliferan, esto tiene su reflejo en el ámbito comunitario, donde nos proponemos realizar un estudio comparativo entre dos comunidades del municipio Santiago de Cuba en torno a los determinantes sociales de la SAF.

## Metodología Utilizada

Una de las primeras dificultades con las que se encuentra un investigador, particularmente en el campo de las ciencias sociales, es la de decidir el rumbo a tomar para dar respuesta a su investigación. Esto, debido a que, a lo largo de la historia, han surgido diferentes métodos en investigación, cada uno de ellos asociado a un determinado modelo epistemológico.

En este sentido, el presente trabajo se adscribe al enfoque integrado que tiene la característica de ser flexible, involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el contexto de los últimos, proceso en el cual se recogen datos de modo sistemático.

Uno de los principales argumentos a favor de esta perspectiva se encuentra en (E, 1998) quien define la complementariedad entre ambas metodologías (cualitativa y cuantitativa) como una estrategia de integración para producir conocimiento a través una práctica múltiple para aproximarse a los datos con el propósito de superar la posición unidimensional y divisoria de los enfoques, evaluando los aportes de cada uno en el proceso de investigación para la comprensión y/o explicación del objeto de estudio.

La existencia de dos paradigmas de investigación diferentes, no implica una yuxtaposición o exclusión entre ellos. No hay uno mejor que el otro. La clave está en que el investigador sepa tomar partido de acuerdo a sus preguntas y objetivo de investigación (Blanco & Pirela, 2015)

Analizar la configuración de la seguridad alimentaria familiar en las comunidades objeto de estudio del municipio Santiago de Cuba, es un proceso complejo, atendiendo a que la seguridad alimentaria en el contexto actual, se constituye a partir de las prácticas culturales en las que intervienen diferentes factores (históricos, sociales, políticos, económicos, culturales y biológicos) y actores (individuales y colectivos).

Para tratar el tema de la seguridad alimentaria familiar en el contexto comunitario, desde el nivel teórico la investigación se apoya en los enfoques Histórico-Lógico para el estudio de

la evolución y el estado actual del objeto de la investigación y el Dialéctico-crítico, desde una visión que permitió investigar la realidad social como un todo cambiante y conocer la esencia de sus procesos. Se utilizaron también la encuesta, la observación científica que vinculado a otras técnicas como la entrevista, permitió la ubicación en el contexto y establecer cuestiones que servirían de orientación a la investigación; y la necesaria triangulación de métodos como criterio de contrastabilidad y confiabilidad.

## Resultados

El presente trabajo, muestra un estudio comparativo entre dos comunidades del municipio Santiago de Cuba en torno a la configuración de la SAF. Una es el Consejo Popular Chicharrones ubicado al sur de la ciudad de Santiago de Cuba, limitando al noroeste con el Consejo Popular Veguita de Galo, al sur con el Consejo Popular Ciudadamar y al este con el Consejo Popular Flores, Santa Bárbara y Haydee Santamaría. Posee una extensión territorial de 4.9 km cuadrado, siendo mayoritariamente residencial, comprende los repartos Chicharrones (Caballo Blanco), Dessy, Veguita de Galo y la comunidad Frank País García (El Polvorín) de conjunto con el asentamiento El Sitio; con una población de 21 631 habitantes de los cuales 11 009 son del sexo femenino y 10 622 masculino, así como un alto por ciento de adultos mayores.

La otra es el Consejo Popular Los Maceos situado en el centro histórico de la ciudad de Santiago de Cuba, contando con una extensión territorial de 0.56 km cuadrado. Limita al norte con el Consejo Popular Mariana Grajales, al sur con el Consejo Popular Heredia, al este con el Consejo Popular Sueño y al oeste con el Consejo Popular Guillermón Moncada. Tiene un total de 24 420 habitantes, de ellos 13 115 son adultos mayores.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en el estudio comparativo de dos comunidades del municipio Santiago de Cuba respecto al tema abordado.

En cuanto a la percepción que tienen los pobladores de la vulnerabilidad de su comunidad destaca la comunidad

Chicharrones (69,4 %), quienes afirman que su comunidad es vulnerable, sin embargo, los encuestados de la comunidad Los Maceos se sitúan en un 51,2 %. La mayoría refiere que esta vulnerabilidad es producto del envejecimiento poblacional, situación que está presente a nivel del país. Por consiguiente, las políticas sociales deben enfocarse en la atención al adulto mayor en materia de una mayor accesibilidad y distribución de los alimentos a nivel del hogar, pues la carencia o posibilidad de adquirirlos influye en su calidad de vida.

Referido a este último indicador, las familias en ambas comunidades distribuyen los alimentos en partes iguales (75,5% Chicharrones y 62,8% Los Maceos), lo que evidencia la solidaridad, vínculos afectivos, etc. No obstante, es importante tener en cuenta a los grupos vulnerables, pues en el estudio, su prioridad en la distribución es baja (51% Chicharrones y 72,1% Los Maceos). Valoramos que, respecto al tema de SAF, estos grupos necesitan un tratamiento especial en cuanto a la frecuencia de los eventos principales de comida en el día, la ingesta de alimentos saludables y nutritivos, inocuidad y variedad de los alimentos, etc.

Un elemento importante en estos resultados, es el rol que ocupan las mujeres en esta distribución. En un 93,9 % de las familias encuestadas (Chicharrones) las mujeres se encargan de la distribución de los alimentos, mientras que en Los Maceos solo un 81,4 %. Esto demuestra que aún existen estereotipos de género que marcan a la mujer como responsable de las tareas domésticas.

En ambos indicadores (vulnerabilidad y distribución) el mayor porcentaje se ubica en Chicharrones: es evidente entonces, que uno de los indicadores fundamentales para que la familia tenga seguridad alimentaria es la preparación y educación que tenga la mujer, puesto que ésta desempeña un rol fundamental en el establecimiento de la cultura alimentaria del hogar. Ellas tienden a contribuir más a la SAF que los hombres, pues tienen mayor control en cuanto a la cantidad de alimentos que hay en el hogar, su distribución y consumo. En este sentido los resultados de los estudios de (Angulo, 2016) y (Romero & Ceballos, 2016) coinciden con que son las

mujeres quienes se encargan de que cada uno de los miembros del hogar reciba una porción adecuada de los alimentos disponibles, según la edad, favoreciendo siempre a los grupos más vulnerables. Una mujer con una buena educación tiene una mayor capacidad de contrarrestar los efectos negativos que asechen a su familia grande, igualmente posee una mejor capacidad de usar más eficientemente los recursos asignados para la alimentación. Por otro lado, el bajo estatus de la mujer limita sus oportunidades dentro del ámbito comunitario, frenando la transmisión de conocimientos y el intercambio de experiencias.

La posición de la mujer dentro de una comunidad entonces es un factor básico para la SAF, que puede afectar o favorecer la disponibilidad, el acceso y la utilización de los alimentos.

En ambas comunidades se evidencia que el nivel nutricional de las personas (familias vulnerables) está acorde con las costumbres de la población cubana, sin embargo, el consumo de carbohidratos y grasa saturados es mayor en comparación a la fibra dietética. Esto demuestra la preferencia por los alimentos fritos, uso de grasa animal y el consumo de dulces en variedad y cantidad, con poca tendencia a vegetales, frutas y a la leche. El consumo de leche sin hervir es un factor que impide la correcta manifestación de la seguridad alimentaria familiar, porque esto proporciona la aparición de diversas enfermedades diarreicas y parasitismo intestinal.

La ingesta calórica diaria de la población (desayuno, almuerzo, comida y dos meriendas) no se cumple en la mayoría de las familias, teniendo en cuenta que muchas veces las personas no pueden adquirir los alimentos que son más saludables por los altos precios, pues su adquisición depende del per cápita familiar y variación en la aparición por épocas de estos alimentos. Cabe mencionar que los comunitarios reciben la canasta básica familiar y el resto es adquirido mayormente del mercado y en ferias agropecuarias.

Hacia la bodega es enviada mercancía para que sea vendida de forma liberada, pero al ser la demanda mayor a la oferta de los alimentos, y existir una insuficiente planificación y

distribución de los alimentos que se ofertan por parte de la bodega (de los alimentos no normados), los habitantes de estas comunidades no resuelven sus problemas alimentarios y se ven obligados a adquirir los alimentos en otros lugares (Mercado Negro). Es normal en ambas comunidades, la presencia de vendedores ambulantes que comercializan productos con elevados precios y de los cuales se desconoce el lugar de origen. A estos productos no se les brinda una adecuada manipulación, ni las condiciones higiénico-sanitarias son las más apropiadas, lo cual trae consigo afectaciones en la SAF.

En las encuestas realizadas se pudo constatar que en ambas comunidades las personas encuestadas valoran que esta vulnerabilidad afecta la SAF (66,7 % en Chicharrones y 48,8 % en Los Maceos). Asimismo, se evidencia un alto porcentaje (72,2) de personas que declaran tener conocimiento sobre SAF; sin embargo, se pudo constatar que el nivel de conocimiento es bajo en Los Maceos (65,1%) con respecto a Chicharrones. Si bien en este último se muestra un nivel alto (57,1) con relación a la otra comunidad, todavía es insuficiente (42,9%) el dominio sobre este tema.

A pesar de que las personas encuestadas consideran más vulnerable la comunidad Chicharrones, su ingreso económico (450- 500\$) es mayor respecto a Los Maceos (350-400\$). Esto se puede corroborar con los resultados obtenidos en la percepción que tienen los encuestados de su ingreso económico familiar, donde ambas comunidades coinciden que este ingreso es regular (60,9%), lo que está en correspondencia con la vía más utilizada para acceder a éste (69,6% vía estatal).

La mayoría de las unidades familiares distribuyen los recursos financieros por orden de prioridades, en el que la alimentación ocupa el renglón fundamental dentro de las necesidades básicas; seguido de las prendas de vestir y los productos para el aseo personal y la higiene del hogar. Existe una correspondencia entre los indicadores vulnerabilidad e ingreso económico, y el ingreso destinado a la compra de alimentos, puesto que en el caso de Chicharrones es alto

(55,1%) y en Los Maceos se ubica entre medio y alto (55,8% y 39,5% respectivamente).

Estos aspectos son muy importantes a la hora de medir el ingreso familiar en ambas comunidades y su incidencia en la seguridad alimentaria familiar, pues del poder adquisitivo de sus miembros depende el acceso y estabilidad de los alimentos necesarios. Una gran parte de la población no tiene ingresos suficientes para suplir sus necesidades alimentarias, y buscan para su menú diario productos que sean baratos y que usualmente no contienen los nutrientes necesarios para una vida activa y sana.

En las encuestas realizadas se constató que en ambas comunidades las personas encuestadas declaran que no producen alimentos para su autoconsumo, principalmente por no tener parcelas o un espacio de tierras productivas para la siembra de vegetales, hortalizas y demás alimentos. En este mismo sentido, los comunitarios refieren que no tienen establecido reserva de alimentos puesto que los salarios son muy bajos y solo se compra lo necesario (38). Otros argumentan que no tienen la costumbre de hacerlo (13) y 7 refieren que no tienen el espacio para el almacenamiento de estos productos.

Mediante la observación, pudimos constatar que en la mayor parte de las viviendas (ambas comunidades) no se cumplen las medidas higiénicas sanitarias para la manipulación y elaboración de los alimentos, los que no son lavados adecuadamente y de manera general no se realiza una buena cocción de los mismos, situación que afecta la SAF.

## Conclusiones

Desde el punto de vista teórico, la seguridad alimentaria familiar constituye un espacio importante de construcción social entre diferentes factores y actores sociales que intervienen en los procesos de acceso, disponibilidad, estabilidad y uso de los alimentos. A nivel local, el desarrollo de estrategias o mecanismos para fortalecer estas dimensiones permite asegurar las condiciones sociales y

económicas no solo al interior de los hogares, sino también a nivel de las comunidades.

En este sentido, la familia se constituye no sólo en consumidora sino es esencialmente productora de bienes y símbolos culturales, como además espacio responsable de las condiciones de salud de sus miembros. El análisis de los determinantes sociales que configuran la SAF en las comunidades objeto de estudio muestra la importancia del espacio familiar en la distribución de los recursos y en el proceso de toma de decisiones dirigido a la búsqueda de la satisfacción de necesidades, en el marco de los proyectos de vida que eligen vivir cada uno de sus integrantes.

### Recomendaciones

A las Universidades del país, de América Latina y el Caribe:

Fortalecer la triada Familia – escuela – comunidad desde el propio proceso de enseñanza aprendizaje en los diferentes niveles, a partir de la importancia y necesidad actual que tiene para la sociedad el trabajo en las comunidades.

Implementar proyectos de impacto social en las comunidades vinculados a los temas de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible como es la seguridad alimentaria, principalmente en los sectores más vulnerables de la sociedad.

### Referencias

Angulo. (2016). *Factores socioculturales endógenos que inciden en la seguridad alimentaria en el Centro de Elaboración de la Empresa Provincial de Alojamiento y Gastronomía (EPAG) en Holguín*. Holguín: Universidad de Holguín.

Banco Mundial. (1986). *La pobreza y el hambre. Temas y opiniones sobre la seguridad alimentaria en los países en desarrollo*. Washington, D.C.

Blanco, & Pirela. (2015). *La complementariedad metodológica: Estrategia de integración de enfoques en la investigación social*. *Espacios Públicos*, 19(45), 97-111.

E, B. (1998). *La integración de los métodos cuantitativo y cualitativo en la investigación social*. Barcelona, Ariel: Cap.5: Estrategias y uso de la integración. Barcelona.

FAO -Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (1981). *Cumbre mundial de alimentos*. Cumbre Mundial de Alimentos.

Figueroa. (04 de 2003). *Medición de la seguridad alimentaria y nutricional*. *Salud Pública y Nutrición (RESPYN)*, 6(2). Obtenido de 1.

[http://www.respyn.uanl.mx/iv/2/ensayos/seguridad\\_alimentaria.htm](http://www.respyn.uanl.mx/iv/2/ensayos/seguridad_alimentaria.htm)  
[www.respyn.uanl.mx/iv/.../\\*seguridad\\*\\_alimentaria\\*.html](http://www.respyn.uanl.mx/iv/.../*seguridad*_alimentaria*.html)

Huarte. (2014). *Influencia de patrones culturales en la Alimentación durante la adolescencia*. Trabajo Fin de Grado. . Navarra: Universidad Pública de Navarra.

Narváez. (2012). *Modelo Para El Estudio De La Seguridad Alimentaria: Caso Venezuela*. Tesis de grado (Doctora en Estudios del Desarrollo). Venezuela: Universidad Central de Venezuela. Centro de Estudios del Desarrollo.

Romero, & Ceballo. (2016). *Factores sociales endógenos que inciden en la seguridad alimentaria familiar. Una visión desde el enfoque CTS*. XI Congreso Iberoamericano de Pensamiento. Casa de Iberoamérica.

Sen, M. (1981). *Poverty and Famines. An Essay on Entitlement and Deprivation*, Oxford University Press, Oxford.

Woortmann. (2004). *El sentido simbólico de las prácticas alimentarias*. Brasil: Universidad de Brasil (UNB).

Wrangham, R. (2009). *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*. London: Profile Books.