



## **CONCEITOS E RELEVÂNCIA DO LETRAMENTO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ATUALIDADE <sup>1</sup>**

**Francieli Aline Conte<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Pesquisa independente. Estudo de revisão para fins de aprofundamento e diferenciações sobre as temáticas.

<sup>2</sup> Nutricionista, Doutora em Educação pela UFRGS. E-mail: [francieliconte@yahoo.com.br](mailto:francieliconte@yahoo.com.br)

**Introdução:** A industrialização teve um papel significativo sobre as mudanças de hábitos e comportamentos alimentares da população e também sobre o perfil epidemiológico das doenças. O padrão alimentar de vida urbano-ocidental na atualidade, caracteriza-se pela grande oferta de produtos alimentícios prontos para o consumo com elevada carga energética e de aditivos alimentares, ao passo que são isentos ou quase isentos de valor nutricional (Costa, 2021). Devido a sua praticidade e baixo custo, possuem um crescimento de produção e consumo exponencial (Costa, 2021, p. 240), todavia, nem sempre os consumidores sabem o que de fato estão consumindo. Diariamente as pessoas em todo o mundo sentem-se confusas sobre o que é bom ou não comer para a saúde (Silva et al., 2023). Mesmo pessoas mais escolarizadas possuem dificuldades de encontrar as informações corretas em meio a tantas informações. Por outro lado, o analfabetismo alimentar também é um grave problema, pois faz com que as pessoas consumam produtos prejudiciais à saúde e adoeçam mais facilmente (Silva, et al, 2023). Assim, em “um mundo onde alimentos processados e rápidos são frequentemente mais convenientes e acessíveis do que opções nutritivas, ter alfabetização alimentar pode fazer uma grande diferença na saúde e bem-estar geral de uma pessoa” (Silva et al., 2023. p. 1). Os conceitos de letramento alimentar e letramento nutricional foram criados a partir do conceito de alfabetização em saúde, criado por Kolasa e Peery (2001). Além do termo letramento, alguns autores utilizam o termo alfabetização, logo, são encontrados na literatura científica os termos alfabetização alimentar e alfabetização nutricional, assim como os termos letramento alimentar e letramento nutricional, sendo que as palavras alfabetização e letramento são sinônimas, todavia, os termos, alimentar e nutricional se referem a questões distintas (SILVA *et al.*, 2023).

**Objetivo:** Diferenciar os conceitos de letramento alimentar e nutricional e abordar a relevância sobre as temáticas.

**Metodologia:** Revisão integrativa da literatura realizada na plataforma de busca PubMed, utilizando os termos “*Food literacy AND Nutritional literacy*”, nos últimos 10 anos (período de 2014 a 2024), onde foram encontrados 673 resultados com textos livres e disponibilizados na íntegra. Além do *PubMed*, foi realizado buscas no Google Acadêmico sobre as temáticas. Salienta-se que entre os resultados, há um estudo fora do período (ano de 2013), que foi mantido devido a sua relevância conceitual.

**Resultados:** De acordo com Silva *et al.*, (2023), o letramento alimentar e o letramento nutricional, são dois conceitos ainda novos. Embora eles sejam muito próximos e até mesmo confundidos ou utilizados como sinônimo, existem diferenças entre eles. Sinteticamente, o letramento (ou alfabetização) nutricional incide sobre a compreensão do papel dos nutrientes



na alimentação e a capacidade de ler rótulos nutricionais e fazer escolhas alimentares, enquanto a alfabetização alimentar se refere aos aspectos sociais dos alimentos, como por exemplo, a origem dos alimentos, como são produzidos e como isso pode afetar nossa saúde (Silva et al., 2023). Para Costa (2022, p. 9), o letramento nutricional “consiste na capacidade de obter, processar e compreender as informações sobre nutrição”. Para Silva *et al.*, (2023, p.1). a “alfabetização alimentar refere-se ao conhecimento, habilidades e atitudes necessárias para tomar decisões informadas sobre os alimentos e seu impacto na saúde”. Para Krause *et al.*, (2016, p. 387) a alfabetização nutricional é “um subconjunto da alfabetização alimentar”. Por outro lado, a alfabetização alimentar pode ser entendida como “a capacidade de um indivíduo de obter, processar e compreender informações básicas sobre alimentação e nutrição, bem como a competência para usar essas informações para tomar decisões de saúde adequadas” (Murimi *et al.*, 2013, p.195). Para Vidgen *et al.*, (2014, p.54) a alfabetização alimentar “é composta por uma coleção de conhecimentos, habilidades e comportamentos inter-relacionados necessários para planejar, gerenciar, selecionar, preparar e comer alimentos para atender às necessidades e determinar a ingestão”. A partir de tais definições, percebe-se que o conceito de letramento alimentar trata de conhecimentos mais amplos acerca da alimentação e nutrição, enquanto o letramento nutricional se refere a conhecimentos mais específicos e técnicos sobre nutrição, como os nutrientes presentes nos alimentos e suas funções, ou mesmo a capacidade de interpretação de rótulos nutricionais. O letramento alimentar incide sobre a capacidade de avaliar a origem dos alimentos, a cadeia produtiva, as formas de cultivo, e demais questões relacionadas aos alimentos e à saúde. Nesse sentido, quanto maior o grau de letramento alimentar e nutricional, melhor a capacidade de fazer escolhas alimentares e compreender o que faz bem ou não para si. Um estudo nos anos 2000 realizado por Wardle e colaboradores já constatavam que o conhecimento em nutrição foi significativamente associado à alimentação saudável. Pessoas com mais alto conhecimento nutricional tinham quase 25 vezes mais chances de atender às recomendações de ingestão de frutas, vegetais e gorduras em relação às pessoas com menor grau de conhecimento. Na atualidade, apenas 25,1% da população brasileira é capaz de compreender totalmente o que dizem os rótulos. “A consequência dessa falta de clareza sobre o que é saudável, aliado à publicidade feita por indústrias alimentícias, têm desencadeado um consumo excessivo de produtos ultraprocessados” (Agência Senado, 2020, s. n).

**Conclusões:** Ter conhecimentos em alimentação e nutrição torna-se cada vez mais relevante na atualidade em virtude da grande oferta de produtos ultraprocessados. Os conhecimentos podem auxiliar na tomada de decisão sobre a compra e consumo destes alimentos. Nesse sentido, é relevante pontuar que esses conhecimentos precisam ser disseminados e guiados, ou seja, precisam vir de fontes seguras. Profissionais da área, em especial, nutricionistas, têm a função de ensinar a interpretação dos rótulos, além de problematizar o consumo desses produtos, pois a rotulagem não é compreendida pela ampla maioria da população.

**Palavras-chave:** Letramento Alimentar; Letramento Nutricional; Produtos Ultraprocessados, Rótulos nutricionais.