

A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO INFORMATIVA NAS DECISÕES DE COMPOSIÇÃO DE CARDÁPIOS: UMA ANÁLISE DETALHADA

Letícia Aparecida Da Silva Righi

Lígia Machado Prieto

Resumo

Este estudo analisa a influência da nutrição informacional nas decisões alimentares dos consumidores e na composição dos cardápios em estabelecimentos alimentícios. A crescente conscientização sobre os impactos da alimentação na saúde pública, juntamente com o aumento de doenças crônicas relacionadas à dieta, como obesidade e diabetes tipo 2, tem impulsionado a demanda por maior transparência nas informações nutricionais dos alimentos. A pesquisa investiga como a disponibilização de dados nutricionais (calorias, gorduras, sódio, entre outros) afeta as preferências e escolhas dos consumidores, considerando aspectos psicológicos, sociais, econômicos e regulatórios. Além disso, examina o papel das políticas públicas e das estratégias de marketing na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Ao final, busca fornecer uma compreensão abrangente sobre como a nutrição informacional pode contribuir para escolhas alimentares conscientes e cardápios mais equilibrados.

Palavras-chave: Nutrição informacional, escolhas alimentares, cardápios, saúde pública, políticas públicas.

Introdução

A sociedade contemporânea enfrenta um cenário de crescentes desafios relacionados à saúde pública, onde a alimentação desempenha um papel central. O aumento das taxas de obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares está profundamente ligado aos hábitos alimentares inadequados, impulsionados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias, gorduras saturadas, sódio e açúcares adicionados.

Nesse contexto, a nutrição informacional surge como uma ferramenta essencial para capacitar os consumidores a realizarem escolhas alimentares conscientes e saudáveis. Esse conceito envolve a divulgação clara e acessível de informações nutricionais dos alimentos, com o objetivo de orientar os consumidores na identificação de opções que favorecem à saúde. Essa prática pode ser aplicada por meio de diversas formas, incluindo a rotulagem nutricional obrigatória, a apresentação de dados nutricionais em cardápios de restaurantes e UANs, além do uso de tecnologias digitais como aplicativos. Nos últimos anos, o debate sobre a importância da nutrição informacional tem se ganhado destaque, tanto no meio acadêmico quanto nas políticas públicas. Diversos países têm implementado regulamentações buscando especificamente garantir a rotulagem nutricional clara, visando influenciar o comportamento alimentar da população (Organização Mundial da Saúde, 2015). No Brasil, a Lei de Rotulagem Nutricional (Lei nº 13.305/2016) distribui regras para a rotulagem de alimentos processados, incluindo a obrigatoriedade da declaração de informações como valor energético, gorduras totais, saturadas, trans, sódio, entre outros.

Além das políticas públicas, as estratégias de marketing e comunicação também exercem um papel significativo. Unidades de alimentação podem utilizar a informação nutricional como um diferencial competitivo, transmitindo transparência, confiança e responsabilidade social. Contudo, além dos avanços, ainda existem desafios relevantes, como a ausência de padronização nas informações fornecidas, a complexidade da linguagem técnica, o custo da implementação e a resistência por parte de alguns

gestores. Além disso, fatores socioeconômicos e culturais influenciam diretamente na capacidade dos consumidores de interpretar e utilizar essas informações de forma eficaz.

O objetivo deste trabalho é analisar a importância da nutrição informacional como ferramenta para promover escolhas alimentares conscientes e saudáveis, avaliando os avanços, desafios e impactos das políticas públicas, estratégias de comunicação e fatores socioeconômicos na efetividade da divulgação de informações nutricionais para a população.

Esse estudo vai ser feito dentro de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) para entender se mostrar informações nutricionais nos cardápios pode ajudar as pessoas a fazerem escolhas mais saudáveis.

1. Primeiro passo: Levantamento inicial.

Vai ser feita uma investigação sobre quem consome e quem trabalha na UAN. Serão aplicados questionários e entrevistas para saber os hábitos alimentares, as preferências e o quanto eles entendem sobre informações nutricionais.

2. Segundo passo: Criação da rotulagem nutricional.

Com base nesses dados, os cardápios vão ganhar informações mais claras sobre os pratos, como calorias, gordura, sódio e fibras. Tudo isso será apresentado de forma simples, com ícones, cores e tabelas fáceis de entender.

3. Terceiro passo: Treinamento da equipe.

Os funcionários da UAN — cozinheiros, nutricionistas, auxiliares e atendentes — vão passar por oficinas educativas para aprender como interpretar e usar essas informações nutricionais, além de incentivar os consumidores a fazerem boas escolhas.

4. Quarto passo: Atividades educativas com os usuários.

Serão feitas campanhas dentro da UAN, com banners, degustações de pratos saudáveis, rodas de conversa e ações temáticas para estimular o hábito de ler e usar as informações do cardápio.

5. Quinto passo: Análise dos resultados.

No final, os dados do início serão comparados com os dados depois da intervenção, para ver se as pessoas aprenderam mais sobre nutrição, se mudaram suas escolhas alimentares, se gostaram das mudanças no cardápio e como a equipe percebeu toda a experiência.

Conclusão

A nutrição informacional desempenha um papel essencial na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e na prevenção de doenças crônicas. Quando aplicada em Unidades de Alimentação e Nutrição, essa estratégia tem potencial para impactar diretamente consumidores e colaboradores, promovendo ambientes alimentares mais saudáveis e informados.

Entretanto, para que sua aplicação seja eficaz, é necessário considerar aspectos como o nível de compreensão do público, a adequação da linguagem, a formação da equipe envolvida e a infraestrutura disponível para ações educativas e informativas. Portanto, a implementação da nutrição informacional em UANs, acompanhada de estratégias de educação nutricional e ações de sensibilização, pode contribuir de forma significativa para a melhoria da qualidade da alimentação ofertada e consumida nesses ambientes. A integração entre gestores, profissionais de saúde, trabalhadores e usuários é fundamental para o êxito da proposta.

Referências

- BRASIL. Lei nº 13.305, de 4 de julho de 2016. Dispõe sobre a rotulagem de alimentos industrializados. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2016. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13305.htm
- MONTEIRO, C. A. et al. A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. Cadernos de Saúde Pública, v. 26, n. 11, p. 2039–2049, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>. Acesso em: 22 ago. 2025.

ROBERTO, C. A. et al. The influence of nutritional labeling on consumer behavior: a review of the evidence. *Journal of Public Health Policy*, v. 39, n. 2, p. 177–190, 2018. <https://doi.org/10.1057/s41271-018-0135-8>

SACKS, G. et al. Impact of front-of-pack 'traffic-light' nutrition labelling on consumer food purchases in the UK. *Health Promotion International*, v. 24, n. 4, p. 344–352, 2009. <https://doi.org/10.1093/heapro/dap032>

E-mails - righileticia208@gmail.com