

Literacia Alimentar

Estudo Nacional de Avaliação da Literacia alimentar em adultos

fevereiro 2026

CONTINENTE



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

pitagórica



Índice

Porque é importante estudar a Literacia Alimentar	3
Objetivos e Metodologia	4
Índice Geral de Literacia Alimentar	9
Diferenças nos grupos populacionais	10
Literacia ao longo do percurso alimentar	11
Conhecer não significa saber fazer	17
Reflexão final	23

Porque é importante estudar a **Literacia Alimentar**

A forma como as pessoas escolhem, preparam e consomem alimentos tem impacto direto na saúde individual, na sustentabilidade dos sistemas alimentares e no bem-estar coletivo.

A literacia alimentar representa a capacidade de compreender, processar, assimilar e aplicar a informação à qual se tem acesso.

Compreender o nível de literacia alimentar da população permite identificar fragilidades, orientar políticas públicas e desenvolver iniciativas educativas capazes de promover escolhas alimentares mais informadas, equilibradas e sustentáveis.

Este estudo apresenta uma avaliação nacional da literacia alimentar dos adultos em Portugal, analisando não apenas o nível global de literacia, mas também as áreas onde os cidadãos demonstram maior facilidade ou maior dificuldade na tomada de decisões relacionadas com a alimentação.



Objetivos do estudo

Objetivo geral

Avaliar o nível de literacia alimentar da população adulta residente em Portugal

Objetivos específicos

- Avaliar o nível de literacia alimentar **global** e por **pilar da literacia**
- Relacionar o nível de literacia com as **características sociodemográficas** da amostra
- Contribuir para o desenvolvimento de intervenções informadas

Ficha Técnica

Universo

População Portuguesa com 18 ou mais anos , de ambos os géneros, residente em Portugal Continental ou Ilhas.

Recolha da Informação

Estudo quantitativo com recurso a preenchimento de formulário online, com utilização de painel certificado ISO 26362.

O trabalho de campo decorreu entre os dias 16 e 24 de outubro de 2025

Este estudo foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética do IUCS-CESPU, sob o Parecer n.º 33/CE-IUCS/2025.

Amostra

Realizaram-se 1000 entrevistas.

Os inquiridos foram selecionados com base numa matriz que cruza as variáveis Sexo, Idade e Região, de acordo com a distribuição da população residente em Portugal em 2024.

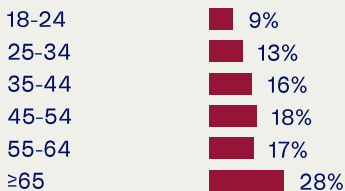
A amostra total obtida tem uma margem de erro de $\pm 3,2\%$, para um nível de confiança de 95,5%.

Caracterização da amostra

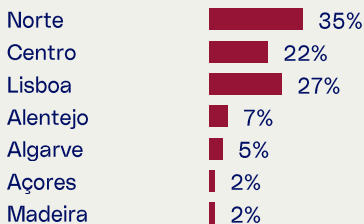
Género



Idade



Região



Tipo de Agregado familiar



Dimensão do Agregado familiar



O inquérito recolheu as respostas de 1000 participantes, cuja distribuição, devido aos procedimentos de estratificação amostral, se aproxima, em género, idade e região, à composição da população residente em Portugal com 18 ou mais anos.

A amostra é equilibrada em termos de **sexo**, sendo composta por 53% de mulheres e 47% de homens.

Em termos de **escalão etário**, 9% tem entre 18 e 24 anos, 29% entre 25 e 44 anos, 35% entre 45 e 64 anos e 28% tinham 65 ou mais anos.

Em termos **regionais**, 35% reside no Norte do País (inclui Grande Porto) e 27% reside na Área Metropolitana de Lisboa.

A maioria reside em **casal**, com (38%) ou sem filhos (27%).

12% vivem sozinhos, 30% em agregados com 2 pessoas, 31% em lares com 3 pessoas e 27% em lares com 4 ou mais pessoas.

43% completou o ensino superior e 35% o ensino secundário.

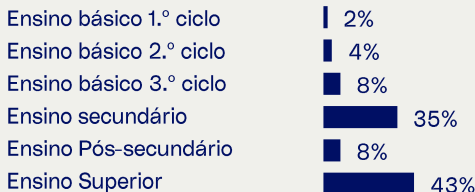
No que respeita à situação financeira do agregado, 44% dos indivíduos refere ter de gerir cuidadosamente os seus gastos e em 34% dos casos o rendimento é suficiente para as necessidades do lar.

Relativamente ao estado de saúde percebido, predomina uma avaliação positiva: 43% classificam a sua saúde como boa e 41% como razoável.

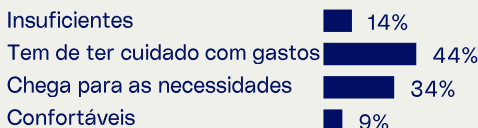
Ainda assim, 28% dos participantes referem ter alguma doença que exige acompanhamento ou tratamento regular.

92% afirmam saber cozinhar, verificando-se também elevado envolvimento nas tarefas alimentares do agregado familiar.

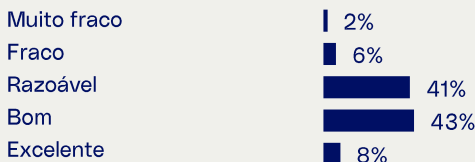
Escolaridade



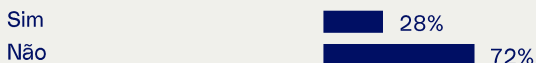
Rendimentos



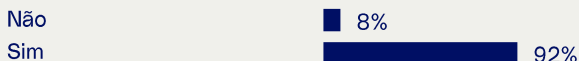
Estado de saúde



Presença de Doenças



Sabe cozinhar



Responsabilidades nas refeições



A escala da Literacia Alimentar

Foi utilizada a *Food Literacy Self-Perceived Assessment Scale* (Ribeiro et al., 2025), validada para a população adulta portuguesa.

Esta é uma escala de auto-perceção da literacia alimentar, que mede o grau de facilidade ou dificuldade que os indivíduos sentem ao realizar diferentes tarefas relacionadas com a alimentação.

As situações ou tarefas concretas foram avaliadas numa escala de dificuldade de 4 pontos: Muito fácil, Fácil, Difícil e Muito difícil.

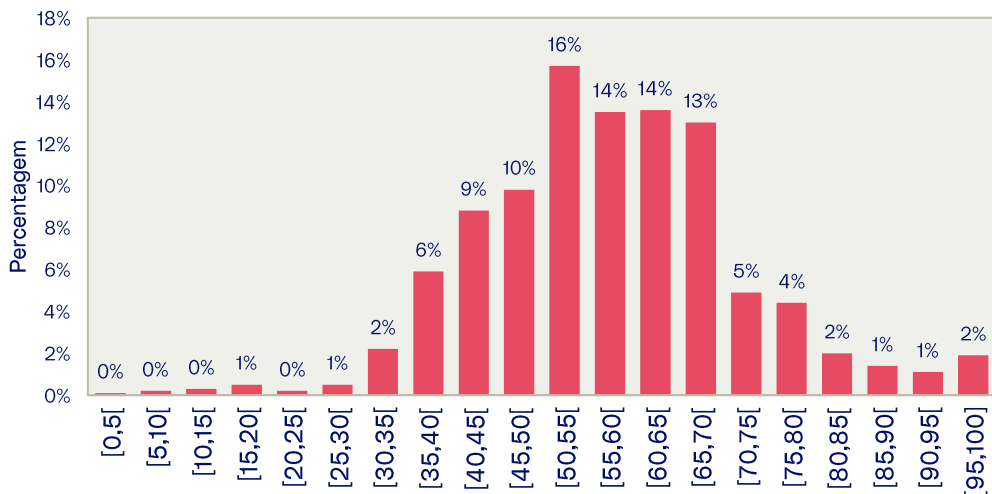
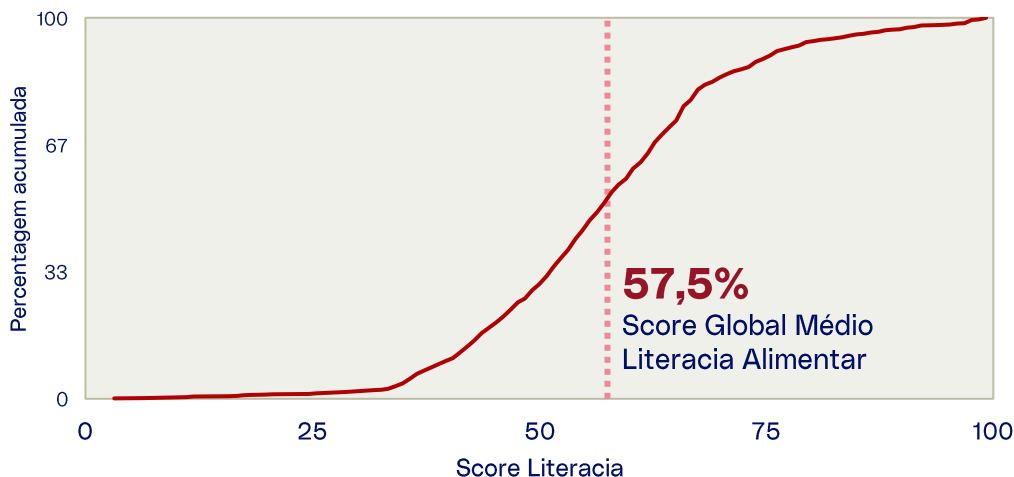
O instrumento inclui 42 itens organizados em cinco dimensões, que representam diferentes etapas do percurso alimentar:

Sub-índice	Descritivo	Número de itens
PLANEAMENTO	Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre o planeamento das necessidades alimentares e dos recursos disponíveis.	8
GESTÃO	Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre a gestão das necessidades alimentares e dos recursos disponíveis.	5
SELEÇÃO	Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre a seleção adequada de alimentos.	12
PREPARAÇÃO	Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre preparar uma refeição saborosa com os alimentos disponíveis, nutritiva e segura.	9
CONSUMO	Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre as necessidades nutricionais e a sua conversão em alimentos, bem como o impacto da alimentação na saúde e bem-estar pessoal e na sustentabilidade.	8

Índice Geral de Literacia Alimentar

A distribuição do **Índice Geral de Literacia Alimentar** apresenta uma média de **57,53** (IC95%: 56,62–58,43) e mediana de **57,14**.

A maioria dos inquiridos obtém um score entre 50% e 70%, havendo margem de melhoria. Cerca de **1 em cada 3 indivíduos** apresenta níveis inferiores a 50%, enquanto **11%** atinge mais de 75%.



Diferenças nos grupos populacionais

Verificam-se ainda diferenças sociodemográficas significativas, com níveis mais baixos de literacia alimentar entre pessoas idosas, agregados com menores rendimentos, indivíduos com índice de massa corporal (IMC) mais elevado, pior perceção do estado de saúde ou presença de doença, bem como entre aqueles que não participam nas tarefas de planeamento, aquisição ou preparação dos alimentos.

Estas diferenças apontam para a influência dos fatores sociais e económicos nas competências alimentares.



*Valores referidos apresentam diferenças estatisticamente significativas (valor- $p < 0,05$)

Literacia ao longo do percurso alimentar

A análise por dimensão permite compreender melhor onde surgem as principais dificuldades no processo alimentar.

Apesar de as diferentes fases apresentarem níveis de literacia relativamente semelhantes, as competências mais desenvolvidas encontram-se nas fases de **Preparação e Seleção** dos alimentos, enquanto a dimensão de **Consumo** apresenta o resultado mais baixo, evidenciando maiores dificuldades na integração das escolhas alimentares no quotidiano.



PLANEAMENTO



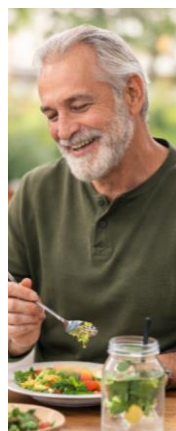
GESTÃO



SELEÇÃO



PREPARAÇÃO



CONSUMO

57,4%

57,7%

58,4%

58,9%

54,7%

Detalham-se no slides seguintes os comportamentos que compõem cada sub-índice.

Sub-índice Planeamento



Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre o planeamento das necessidades alimentares e dos recursos disponíveis.

Score médio

57,4%

Score por
escalões

Peso
na Amostra

[0-25%[

2%

[25%-50%[

28%

[50%-75%[

55%

[75%-100%]

16%

Os resultados indicam maior facilidade em aceder e compreender informação nutricional, bem como em interpretar conselhos alimentares fornecidos por profissionais de saúde.

Em contraste, observam-se maiores dificuldades na utilização dessa informação para apoiar decisões alimentares, nomeadamente na avaliação comparativa entre produtos e na adequação das escolhas alimentares às necessidades individuais de saúde e ao contexto do quotidiano.

Index face à média global¹

Encontrar informações sobre os valores nutricionais (ex: kcal quantidade de açúcares adicionados) dos alimentos/bebidas que pretendo comprar		111
Compreender os conselhos alimentares e ou nutricionais dados pelos profissionais de saúde (ex: nutricionista, médico, enfermeiro)		108
Aceder a informação que me permita reconhecer as vantagens e desvantagens de um produto alimentar (ex: consultar a informação presente no rótulo no site da marca)		99
Utilizar informação alimentar que disponho para satisfazer as minhas necessidades nutricionais (ex: necessidades proteicas de fibra de ferro)		98
Compreender a informação presente na lista de ingredientes de um produto alimentar (ex: a ordem da listagem o que representa cada ingrediente)		98
Identificar que alimentos/bebidas devo adquirir para equilibrar as minhas necessidades nutricionais considerando o meu tempo disponível, os equipamentos de cozinha que tenho e as minhas habilidades culinárias*		97
Avaliar se a informação nutricional de que disponho me permite adequar o consumo alimentar as minhas necessidades em termos de saúde		95
Avaliar as vantagens e desvantagens dos alimentos/bebidas que compro em comparação com produtos semelhantes ou substitutos		94

*atributos com redução da formulação original

Sub-índice Gestão



Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre a gestão das necessidades alimentares e dos recursos disponíveis.

Score médio

57,7%

**Score por
escalões**

**Peso
na Amostra**

[0-25%[

3%

[25%-50%[

29%

[50%-75%[

55%

[75%-100%]

13%

Os resultados indicam maior facilidade na compreensão e gestão do orçamento alimentar e na organização do tempo para a aquisição de alimentos.

Em contraste, observam-se maiores dificuldades na compreensão da informação presente na lista de ingredientes dos produtos alimentares.

Index face à média global¹

Compreender que quantia do meu orçamento mensal se destina a alimentação considerando o número de pessoas do agregado familiar



108

Utilizar algum tempo da minha semana para o planeamento e aquisição de alimentos/bebidas em função do meu orçamento



103

Dar prioridade a compra de alimentos/bebidas mais saudáveis em função do orçamento que tenho



101

Planear a ementa semanal de forma a adquirir regularmente os alimentos/bebidas que necessito através de diferentes fontes (ex: mercado peixaria talho)



98

Compreender a informação presente na lista de ingredientes de um produto alimentar (ex: a ordem da listagem o que representa cada ingrediente)



92

Sub-índice Seleção



Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre a seleção adequada de alimentos.

Score médio

58,4%

**Score por
escalões**

**Peso
na Amostra**

[0-25%[

2%

[25%-50%[

24%

[50%-75%[

60%

[75%-100%]

14%

Os resultados indicam maior facilidade na compreensão de elementos básicos da informação alimentar, como prazos de validade, alegações nutricionais e informação presente nos rótulos.

Em contraste, observam-se maiores dificuldades na interpretação de sistemas de classificação nutricional na frente das embalagens e de selos ou certificações alimentares, sugerindo limitações na utilização dessa informação para apoiar decisões alimentares informadas.

Index face à média global¹

Compreender as diferentes formas de apresentação dos prazos de validade nos alimentos bebidas como: “consumir antes de...”, “consumir até dia...”	120
Compreender a informação presente nas alegações nutricionais e de saúde*	105
Compreender que um alimento/bebida mais processado/industrializado poderá conter aditivos ou outras substâncias químicas de forma a melhorar as suas características*	105
Selecionar um produto alimentar tendo em conta a informação disponibilizada no rótulo	102
Utilizar a informação contida no guia alimentar nacional (Roda dos Alimentos/ Roda da Alimentação Mediterrânica)	102
Compreender as recomendações alimentares e nutricionais para seguir um padrão alimentar saudável	101
Decidir sobre a escolha de alimentos/bebidas com características nutricionais mais adequadas (ex: mais vitaminas, minerais, antioxidantes, menos açúcar, sal)	101
Compreender a informação nutricional presente nos rótulos dos produtos alimentares (ex: hidratos de carbono, lípidos)*	99
Compreender que tipo de alimentos ajudam a prevenir doenças crónicas tais como a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial	98
Compreender a informação sobre alimentação e nutrição através das diversas fontes as quais acedo (ex: televisão, rádio, jornais, livros, internet, guia alimentar nacional)	96
Avaliar se um alimento/bebida é saudável em função da informação presente na frente da embalagem como por exemplo o Semáforo Nutricional ou o Nutri-Score	95
Compreender a informação transmitida por selos ou classificações (ex: Denominação de Origem Protegida [DOP,] Identificação Geográfica Protegida [IGP]*)	92

Sub-índice Preparação



Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre preparar uma refeição saborosa com os alimentos disponíveis, nutritiva e segura.

Score médio

58,9%

**Score por
escalões**

**Peso
na Amostra**

[0-25%[

1%

[25%-50%[

26%

[50%-75%[

61%

[75%-100%]

12%

Os resultados indicam maior facilidade nas práticas básicas de higiene, segurança alimentar e armazenamento adequado dos alimentos.

Em contraste, observam-se maiores dificuldades em adaptar receitas, identificar métodos de confeção que preservem os nutrientes e compreender a informação sobre alergénios presente nos rótulos dos produtos alimentares.

Index face à média global¹

Armazenar corretamente os alimentos/bebidas (ex: local seco e fresco, sem luz direta, tempo e temperatura de refrigeração e congelação adequadas)		114
Aplicar princípios básicos de higiene e segurança dos alimentos (ex: utilizar utensílios diferentes para manusear alimentos crus e cozinhados, separar alimentos crus e cozinhados no frigorífico)		111
Encontrar informações sobre boas práticas de higiene e segurança alimentar que me permitam saber como acondicionar, armazenar, manusear, conservar, preparar e confeccionar os alimentos		105
Compreender que alimentos conjugar dentro dos que se encontram ao meu dispor para preparar uma refeição saudável		102
Avaliar qual o melhor método de confeção culinária em função dos alimentos, utensílios e equipamentos comuns de cozinha ao meu dispor		101
Identificar as técnicas e métodos culinários que permitem uma redução do desperdício alimentar		101
Em caso de falta de ingredientes ou de querer experimentar novos ingredientes fazer, alterações nas receitas (escritas ou não) sem comprometer o resultado final		97
Identificar os métodos de confeção culinária que permitem preservar os nutrientes dos alimentos		96
Compreender a informação sobre alergénios existente nos rótulos dos produtos alimentares		94

Sub-índice Consumo



Aceder, compreender, interpretar e tomar decisões sobre as necessidades nutricionais e a sua conversão em alimentos, bem como o impacto da alimentação na saúde e bem-estar pessoal e na sustentabilidade.

Score médio

54,7%

Score por
escalões

Peso
na Amostra

[0-25%[

3%

[25%-50%[

33%

[50%-75%[

51%

[75%-100%]

12%

Na dimensão do Consumo observam-se maiores dificuldades no acesso e na utilização de informação relacionada com a sustentabilidade alimentar, nomeadamente na avaliação do impacto ambiental, social e económico das escolhas alimentares e na identificação de práticas que contribuem para a preservação da biodiversidade e o desenvolvimento territorial.

Index face à média global¹

Reconhecer quando os meus comportamentos de consumo alimentar são influenciados por fatores externos (ex: redes sociais, tendências, mensagens, promoções, marketing)	104
Aceder a informação que me permita selecionar alimentos/bebidas mais sustentáveis (ex: sazonalidade, origem, embalagem, métodos de produção, processamento)	101
Compreender a importância de consumos alimentares sustentáveis para a preservação do ambiente e a promoção de uma sociedade mais justa e uma economia mais viável para todos	100
Avaliar o custo-benefício do consumo de alimentos/bebidas mais sustentáveis	96
Aceder a informação que me permita conhecer os alimentos/bebidas a serem incluídos ou excluídos da alimentação habitual para um bom estado nutricional	96
Avaliar que escolhas alimentares permitem melhorar a preservação da biodiversidade das espécies animais e vegetais	91
Encontrar informação sobre como mudar os hábitos alimentares de modo a contribuir para o desenvolvimento territorial local	88
Encontrar informação sobre as repercussões sociais, económicas e ambientais (sustentabilidade, poluição, desertificação, equidade) relacionadas com os hábitos alimentares	85

*atributos com redução da formulação original

Conhecer não significa saber fazer

Os resultados revelam um padrão consistente:

compreender informação alimentar não significa necessariamente ter facilidade em aplicá-la. A população compreende maioritariamente a informação alimentar, mas tem dificuldades em transformá-la em decisões consistentes, ajustadas e sustentáveis no quotidiano alimentar.

As dificuldades identificadas, bem como as tarefas percecionadas como mais acessíveis, não se concentram num único pilar da literacia alimentar.

Competências consolidadas

- ✓ Compreensão básica de informação nutricional, alegações de saúde, conselhos de profissionais e prazos de validade
- ✓ Armazenamento e preparação segura dos alimentos
- ✓ Gestão do orçamento familiar dedicado à alimentação

Quatro áreas críticas da literacia alimentar em Portugal

Principais dificuldades

1. Conhecimento e consideração do impacto ambiental, social e económico das escolhas alimentares
2. Interpretação de selos, Nutri-Score e alergénios
3. Usar informação nutricional nas escolhas alimentares: identificar, comparar e selecionar alimentos adequados às necessidades individuais (saúde, recursos,...)
4. Preparação saudável: identificar métodos de preservação dos nutrientes e adaptação de receitas

1. Conhecimento e consideração do impacto das escolhas alimentares

Os resultados evidenciam dificuldades na compreensão e utilização de informação relacionada com a sustentabilidade alimentar. Em particular, uma proporção elevada dos participantes refere não saber como aceder a informação sobre o impacto social, económico e ambiental das escolhas alimentares, nem como orientar os seus hábitos de consumo de forma a contribuir para a preservação da biodiversidade e o desenvolvimento territorial.

EXEMPLOS*



54%

Não sabem como encontrar informação sobre as repercussões sociais, económicas e ambientais (sustentabilidade, poluição, desertificação, equidade) relacionadas com os hábitos alimentares (**Consumo**)



50%

Consideram difícil saber como mudar os hábitos alimentares de modo a contribuir para o desenvolvimento territorial local (**Consumo**)



47%

Relatam dificuldade em fazer escolhas alimentares, permitem melhorar a preservação da biodiversidade das espécies animais e vegetais (**Consumo**)

2. Interpretar sistemas de classificação e selos nos rótulos

Apesar destes elementos terem como objetivo simplificar a informação nutricional e apoiar escolhas mais informadas, uma proporção significativa dos participantes refere dificuldades na compreensão da informação sobre alergénios, na interpretação desses selos e certificações alimentares e na utilização de sistemas de classificação nutricional presentes na frente da embalagem.

EXEMPLOS*



44%

Consideram difícil compreender a informação sobre alergénios existente nos rótulos dos produtos alimentares (**Preparação**)



44%

Consideram difícil compreender a informação transmitida por selos ou classificações (ex: DOP, IGP, selo de agricultura biológica, sem glúten, comércio justo) (**Seleção**)



41%

Não conseguem avaliar se um alimento/bebida é saudável em função da informação presente na frente da embalagem como por exemplo o Semáforo Nutricional ou o Nutri-Score (**Seleção**)

*As percentagens resultam da soma da % de "Difícil" e % de "Muito difícil"

3. Usar informação nutricional para apoio à decisão

Os resultados indicam dificuldades na utilização da informação nutricional para apoiar decisões alimentares. Em particular, observa-se que uma proporção relevante dos participantes refere dificuldades em avaliar se a informação disponível permite adequar o consumo às necessidades individuais de saúde, comparar alternativas entre produtos semelhantes e identificar os alimentos mais adequados a incluir na alimentação habitual considerando os recursos e o contexto do quotidiano.

EXEMPLOS*

A horizontal bar chart with a dark grey segment on the left representing 43% and a light grey segment on the right representing the remaining 57%. The number 43% is written in white inside the dark segment.

43%

Consideram difícil avaliar se a informação nutricional de que dispõe permite adequar o consumo alimentar às suas necessidades em termos de saúde
(Planeamento)

A horizontal bar chart with a dark grey segment on the left representing 43% and a light grey segment on the right representing the remaining 57%. The number 43% is written in white inside the dark segment.

43%

Consideram difícil avaliar as vantagens e desvantagens dos alimentos/bebidas que compra em comparação com produtos semelhantes ou substitutos
(Planeamento)

A horizontal bar chart with a dark olive green segment on the left representing 39% and a light grey segment on the right representing the remaining 61%. The number 39% is written in white inside the dark segment.

39%

Relatam dificuldade em identificar que alimentos/bebidas devem adquirir para equilibrar as suas necessidades nutricionais considerando o tempo disponível para confeccionar, os equipamentos de cozinha que tem disponíveis e as habilidades culinárias (Planeamento)

*As percentagens resultam da soma da % de "Difícil" e % de "Muito difícil"

4. Identificar métodos de preservação saudável e adaptação de receitas

Observam-se dificuldades relevantes na preparação alimentar, particularmente na identificação de métodos de confeção que preservem os nutrientes, na adaptação de receitas ou substituição de ingredientes e na combinação adequada de alimentos para a preparação de refeições saudáveis. Estes resultados sugerem limitações em competências culinárias que permitem traduzir escolhas alimentares em práticas de preparação nutricionalmente adequadas.

EXEMPLOS*



40%

Não sabem identificar os métodos de confeção culinária que permitem preservar os nutrientes dos alimentos (**Preparação**)



39%

Tem dificuldades, em caso de falta de ingredientes ou de querer experimentar novos ingredientes, fazer alterações nas receitas (escritas ou não) sem comprometer o resultado final (**Preparação**)



35%

Não compreendem que alimentos conjugar dentro dos que se encontram ao seu dispor para preparar uma refeição saudável (**Preparação**)

*As percentagens resultam da soma da % de "Difícil" e % de "Muito difícil"

Reflexão final

A literacia alimentar constitui uma ferramenta importante para a promoção de padrões alimentares mais saudáveis, sustentáveis e socialmente equitativos.

Os resultados deste estudo indicam que, embora exista uma base de capacitação relativamente consolidada na população portuguesa, persistem desafios significativos na sua tradução em decisões concretas ao longo do quotidiano alimentar.

Mais do que um problema de acesso à informação, as principais fragilidades parecem residir na capacidade de transformar essa informação em escolhas consistentes – desde a interpretação da informação disponível até à adaptação das escolhas alimentares às necessidades individuais e aos critérios de sustentabilidade.

Neste contexto, a promoção da literacia alimentar exige abordagens que reforcem competências práticas e simplifiquem a comunicação sobre nutrição, alimentação e sustentabilidade, com o objetivo de capacitar os cidadãos para tomar decisões alimentares mais conscientes, autónomas e alinhadas com a saúde individual, o bem-estar coletivo e a sustentabilidade dos sistemas alimentares.

