



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG  
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



## ANÁLISE DE ROTULAGEM DE ALIMENTOS E SUA IMPORTÂNCIA DE CONHECIMENTO AO CONSUMIDOR

Cleonice Campanholo<sup>a</sup>, Luane Martins Maciel<sup>a</sup>, Nicole Teixeira Sehnem<sup>a</sup>

a) FSG Centro Universitário

\*Autor correspondente (Orientador)

Nicole Teixeira Sehnem,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

### Palavras-chave:

Rótulos; Alimentos; Consumidor;

Informação nutricional

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Estudo através de comparação entre os mais variados sabores de biscoitos ofertados na indústria alimentícia, tem como objetivo informar e comparar os principais ingredientes destacados nas rotulagens. Com isso, incentivar ao consumidor para se habituar a efetuar a verificação dos produtos que o mesmo está consumindo. O rótulo tem por função orientar o consumidor sobre os componentes dos alimentos, promovendo escolhas alimentares saudáveis. No entanto, isto não significa que os consumidores o estejam utilizando como uma ferramenta para a escolha dos alimentos, pois é necessário interesse por parte dos mesmos, para buscar conhecimento no modo de interpretar a composição em que cada alimento é constituído. É necessário embasamento de dados para verificação de que o consumidor esteja adquirindo um produto de qualidade, não somente estar sendo levado pelo marketing que os fabricantes oferecem, como também podem estar pagando um valor mais elevado por um produto que não demonstra veracidade no que apresenta a embalagem. (CAVADA, 2012). **MATERIAL E MÉTODOS:** Rótulos de biscoitos provenientes de supermercados das cidades de Farroupilha e Caxias do Sul. Para realização da análise foram selecionados rótulos de 15 biscoitos doces e salgados de marcas distintas e/ou mesma marca no qual 11 dizem ser integrais, e 4 normais. Os dados e gráficos foram computados na planilha Excel, a verificação, pesquisa e a transcrição dos rótulos foram executados por duas alunas de nutrição da FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha. Foram comparados seus ingredientes e informação nutricional com base em uma dieta de 2000 kcal, na seguinte ordem: - Percentual de fibra alimentar por porção de 30g; - Percentual de sódio por porção de 30g; - Percentual de ácidos graxos saturados por porção

de 30g ; - Percentual de proteínas por porção de 30g; - Quantidade em gramas de açúcares por porção de 30g. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Na categoria de fibra alimentar observou-se que alguns biscoitos comuns apresentam maior percentual de fibras do que os apresentados como integrais. O consumo de fibras na dieta tem impacto positivo sobre o peso corporal, a normalização das concentrações de lipídeos sanguíneos, a redução dos índices glicêmicos, o aumento do bolo fecal, e melhora do trânsito intestinal (CUPPARI, 2014). Na categoria de sódio foi possível observar que uma das amostras ultrapassava a recomendação de sal diária. Por apresentar característica de conservante, o sódio é utilizado em diversos produtos industrializados que assim, muitas vezes apresentam grande quantidade desse mineral. (CUPPARI,2014). Na porcentagem de ácidos graxos verificou-se que biscoitos mais comuns (refinado) apresentavam maior adição de gordura saturada. Os ácidos graxos saturados são os principais causadores da elevação do colesterol plasmático, sendo suas principais fontes o óleo de coco, a manteiga e a gordura animal. (CUPPARI,2014). No percentual de proteínas o maior valor se apresentou com 5% no biscoito integral salgado, a maioria se manteve com 4% e os valores mais baixos, de 2%, ficaram para biscoitos comuns refinados. Dentre os fatores que determinam a qualidade da proteína da dieta, destacam-se além do perfil de aminoácidos, a digestibilidade, a energia total da alimentação e os teores de minerais e vitaminas. (CUPPARI, 2014). Na análise de açúcares apenas alguns biscoitos disponibilizavam da informação, foram avaliados e os maiores percentuais ficaram para biscoitos da categoria doce. A disponibilidade da informação não é exigida, sendo facultativa, dificultando a melhor análise pelo consumidor, pois é difícil identificar qualitativamente e quantitativamente os açúcares utilizados na formulação. Também foram realizadas análises dos ingredientes, identificando nomes dos distintos açúcares, gorduras, e classificação de corantes, como caramelo IV, pela ANVISA, para melhor entendimento da análise de rótulos na escolha do produto. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir, pelo presente estudo, a necessidade de entendimento do consumidor perante os ingredientes apresentados, assim como a descrição da rotulagem, conforme o resultado, alguns biscoitos apresentados como integrais, contêm menos teor de fibras do que os não integrais, assim como algumas amostras não apresentam o percentual dos açúcares pois a própria legislação não exige obrigatoriedade dessa especificação, sendo obrigatório informar o valor de gordura trans quando o nível for superior a 0,2 gramas por porção, isso não significa que o produto seja isento desse ingrediente. Outro resultado observado

é o teor de sódio nos biscoitos apresentados como integrais, em uma dieta calculada para 2000 kcal, o valor excede às 2000mg desse mineral em uma única porção.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Informe Técnico nº 68, de 03 de setembro de 2015 -. Classificação dos corantes caramelos II, III e IV e dos demais corantes autorizados para uso em alimentos.

BRASIL. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Informe Técnico nº 48, de 10 de abril de 2012 – Esclarecimento sobre a segurança de uso do corante Caramelo IV – processo sulfito amônia (INS 150d)

CAVADA, Giovanna da Silva et al . Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas , v. 15, n. spe, p. 84-88, maio 2012 . Disponível em <<http://www.scielo.br>.

CUPPARI, Lilian (Coord.). **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 3. ed., rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2014. 578 p. (Guias de medicina ambulatorial e hospitalar).

CUPPARI, Lilian. **Guia de nutricao: nutricao clinica no adulto**. 2. ed. Barueri: São Paulo: Manole, 2006. 2012. 474 p.

NASCIMENTO, Revenli Fernanda do et al . Determinação dos teores de sódio e potássio em refeições servidas em um restaurante universitário da região sul do Brasil.**Braz. J. Food Technol.**, Campinas , v. 20, e2016167, 2017 . Disponível em <<http://www.scielo.br>.

PINTO, Ana Luisa Daibert et al . Determinação e verificação de como a gordura trans é notificada nos rótulos de alimentos, em especial naqueles expressos “0% gordura trans”.**Braz. J. Food Technol.**, Campinas , v. 19, e2015043, 2016 . Disponível em <<http://www.scielo.br>

CUPPARI, Lilian. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2 ed. Barueri: Manole, 2005. 474