

ANÁLISE DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE BISCOITOS SALGADOS INTEGRAIS

Taís Fernandes de Oliveira¹

Teresa Elisa Sousa da Silva²

RESUMO

A crescente busca por hábitos saudáveis vem influenciando notavelmente a demanda de alimentos integrais no mercado. Em contrapartida, a ausência de legislação sanitária específica para estes produtos é preocupante, pois permite a difusão de informações pouco confiáveis. O objetivo deste trabalho foi analisar a rotulagem nutricional de biscoitos salgados que trazem a alegação de integral em seus rótulos. Foram comparadas as versões originais e integrais de cinco marcas distintas e analisadas suas informações nutricionais e listas de ingredientes. Os resultados apontaram que, apesar de os biscoitos conterem farinha de trigo integral ou farelo de trigo, nenhum deles pode ser classificado como fonte de fibras. Conclui-se que a legislação específica é indispensável para garantir a adequação dos alimentos integrais comercializados.

Palavras-chave: Alimentos integrais. Rotulagem nutricional. Informação nutricional. Legislação sanitária. Biscoitos salgados. Fibras.

ASSESSMENT OF NUTRITION LABELING OF WHOLE CRACKER BISCUITS

ABSTRACT

The growing search for healthy habits has been notably influencing the demand for whole foods in the market. On the other hand, the absence of specific sanitary legislation for the whole products is concerning, as it allows the diffusion of

¹ Acadêmica do curso de especialização em gestão da qualidade na produção de alimentos do centro universitário do Rio Grande do Norte (UNIRN). E-mail: afernoli@gmail.com

² Professora mestra. Orientadora do Curso de Especialização em Gestão da Qualidade na Produção de Alimentos do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNIRN). E-mail: teresaelisa@gmail.com

unreliable information to the consumers. This work aims to assess the nutrition facts labeling of cracker biscuits that are advertised as whole. The original versions of five different brands crackers were compared to their whole counterparts, analyzing both their nutrition facts and ingredients lists. Results show that despite containing whole wheat flour or wheat bran none of the analyzed crackers can be classified as a source of fibers. It can be concluded that specific legislations are indispensable to ensure the adequacy of commercialized whole grain products.

Key-words: Whole foods. Nutrition labeling. Nutrition facts. Sanitary labeling. Cracker biscuits. Fibers.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a população brasileira passou por transformações sociais que influenciaram diretamente o seu padrão de saúde e consumo alimentar. Houve alterações quantitativas e qualitativas consideráveis no que diz respeito à dieta, dentre as quais se destacam o aumento do consumo de alimentos industrializados, além de ter se tornado mais comum realizar refeições fora de casa. Também é observada a redução do consumo de frutas e hortaliças, levando ao baixo consumo de fibras e micronutrientes e ingestão calórica excessiva (SOARES et al., 2014).

Junto às alterações da dieta, ocorreu um declínio no nível de atividade física principalmente devido ao avanço tecnológico, de forma que, tanto o trabalho quanto as atividades relacionadas ao lazer tornaram-se mais sedentárias (SOARES et al., 2014). Como consequência disso, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis elevou-se consideravelmente (SOUZA, 2010).

Em resposta a este quadro, as pessoas vêm adquirindo maior interesse a respeito da relação entre dieta e saúde, e têm buscado mais bem estar e qualidade de vida, aumentando a demanda por produtos saudáveis (PINHEIRO et al., 2011; POPOV; GARCIA; ANHANGUERA, 2014). Consequentemente, a busca por alimentos saudáveis também é crescente.

Os grãos integrais são definidos como a parte intacta do grão que é composta pelo endosperma, gérmen e farelo, estando presentes na mesma proporção, enquanto as farinhas integrais são feitas a partir dos grãos totalmente moídos. Estes alimentos são amplamente estudados devido à grande quantidade de fibras que

contêm, uma vez que estas auxiliam na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (SILVA; GALLON; THEODORO, 2014).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), responsável pela fiscalização e normatização dos rótulos dos alimentos no Brasil, ainda não disponibilizou critérios na legislação sanitária para produtos integrais, entretanto, sugere o uso da Informação Nutricional Complementar na rotulagem e em materiais publicitários referentes a fibras, cujo regulamento técnico está disposto na RDC nº54, de 12 de novembro de 2012 (BRASIL, 2012).

A rotulagem funciona como um meio de comunicação entre o fabricante e os consumidores que buscam informações sobre os produtos alimentícios, além de representar uma grande ferramenta para a educação alimentar (NASCIMENTO et al., 2014). Ela assegura a difusão de informações fidedignas, legíveis e acessíveis a todos os segmentos sociais, protegendo o consumidor de ser induzido ao erro no momento da compra por declarações abusivas ou infundadas (PINHEIRO et al., 2011; POPOV; GARCIA; ANHANGUERA, 2014). Porém, é preciso frisar que, no momento em que há uma falha no entendimento dos rótulos, a função da rotulagem é comprometida, afetando diretamente a seleção e compra dos alimentos (NASCIMENTO et al., 2014).

Embora o interesse da população em adquirir hábitos alimentares mais saudáveis esteja crescendo potencialmente, a ausência de uma educação nutricional adequada e a dificuldade na interpretação de informações nutricionais atrapalham o uso da rotulagem como instrumento para seleção de alimentos (NASCIMENTO et al., 2014). Levando isso em conta, além da preocupação com a falta de legislação específica para alimentos integrais, julgou-se útil realizar uma análise nutricional de biscoitos salgados com alegação de integral em seus rótulos, a fim de estimular o senso crítico do consumidor, ressaltando a importância de uma educação nutricional com ênfase na rotulagem neste processo, assim como da existência de uma legislação específica para alimentos integrais.

O objetivo deste trabalho foi analisar a rotulagem nutricional de biscoitos salgados que trazem a alegação de integral em seus rótulos.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma pesquisa transversal de campo realizada na cidade do Natal/RN, no período de novembro a dezembro de 2017. Trata-se de uma análise da rotulagem nutricional de biscoitos salgados que trazem em seus rótulos a alegação de integral, comercializados em redes de supermercados da cidade do Natal/RN.

Foram selecionados de forma randômica três supermercados do Natal/RN e, em seguida, foram realizadas visitas aos estabelecimentos escolhidos, nas quais se verificou a disponibilidade dos produtos pesquisados nas gôndolas. A partir disso, houve a seleção dos cinco biscoitos salgados mais frequentes de marcas distintas que tinham versões originais e integrais do produto comercializados em todos os locais visitados – sendo que as marcas foram codificadas com letras do alfabeto. Em sequência, foi feita a coleta de dados, na qual foram comparados os rótulos das versões originais com as integrais de cada marca e analisadas as seguintes informações nutricionais: ingredientes, quantidade por porção, valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Entre a lista de ingredientes, foi verificada a presença de farinha de trigo integral ou de farelo de trigo, observando em que posição da lista estes itens se encontravam, a fim de compreender sua predominância na composição do produto. Também foi dada ênfase nos teores de sódio e de fibra alimentar das amostras, com o intuito de conferir se elas eram fontes de fibra, uma vez que são descritas como “integrais”. Na última etapa do trabalho, foi feita uma análise dos resultados, tendo como base as especificações da RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 e da RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao comparar as informações nutricionais (Quadros 1 e 2) das versões originais com as integrais dos biscoitos salgados, observou-se que todos os integrais apresentam maior valor energético que os originais. Em relação aos macronutrientes, apenas as marcas B e E apresentam mais carboidratos em suas versões integrais, enquanto as outras marcas contêm a mesma quantidade nos dois tipos de biscoito. Os integrais das marcas A, B e D têm mais proteínas que os originais, e as marcas C

e E contêm a mesma quantidade de proteínas nas duas versões. Todas as marcas apresentam teores reduzidos de gorduras totais e saturadas nas versões integrais, e nenhum biscoito tem gorduras trans, de acordo com as tabelas nutricionais. Os rótulos de todos os biscoitos integrais apontam maior quantidade de fibras e menor quantidade de sódio em relação aos originais.

Segundo a Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012, para poder alegar em seu rótulo um “alto conteúdo de fibras”, o alimento deve conter, no mínimo, 5g por porção, e para ser definido como “fonte de fibras” deve conter, pelo menos, 2,5g por porção (BRASIL, 2012). Logo, apesar de se dizerem integrais, nenhum dos biscoitos analisados pode ser considerado fonte de fibras.

A RDC nº54 também estabelece que, ao que diz respeito ao sódio, para que um produto seja considerado com baixo teor, deve ter como condição um máximo de 80mg numa porção de 50g do alimento; para ter o atributo de “muito baixo”, tem que haver no máximo 40mg de sódio em sua composição para uma porção de 50g; e para receber o atributo de “não contém”, devem estar contidos no produto, no máximo, 5mg de sódio, ainda considerando a porção de 50g. A quantidade por porção de todos os produtos selecionados é inferior a 50g – alguns correspondem quase à metade disso -, todas as porções apresentam mais que 80mg de sódio – todas, exceto a marca E, têm mais que o dobro do valor indicado -, e ainda há a possibilidade de o consumidor comer mais que a quantidade estabelecida na porção. Com isso, conclui-se que a quantidade de sódio contida nos produtos é elevada.

Quadro 1 – Informações nutricionais da versão original de marcas de biscoitos salgados

Informação Nutricional	Marca A	Marca B	Marca C	Marca D	Marca E
Quantidade por Porção	24g	30g	30g	30g	27g
Valor energético	110 kcal	143 kcal	131 kcal	136 kcal	123 kcal
Carboidratos	16g	20g	20g	21g	17g
Proteínas	2,0g	3,1g	3,7g	2,7g	3,1g
Gorduras totais	4,2g	5,6g	4,1g	4,8g	4,8g
Gorduras saturadas	0,9g	2,2g	1,7g	2,1g	2,2g
Gorduras trans	0g	0g	0g	0g	0g
Fibra alimentar	0g	0g	0,6g	0g	0,7g
Sódio	180mg	186mg	180mg	209mg	178mg

Fonte: Pesquisa de campo (2017).

Quadro 2 – Informações nutricionais da versão integral de marcas de biscoitos salgados

Informação Nutricional	Marca A	Marca B	Marca C	Marca D	Marca E
-------------------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Quantidade por Porção	24g	30g	30g	30g	27g
Valor energético	108 kcal	128 kcal	118 kcal	129 kcal	115 kcal
Carboidratos	16g	21g	20g	21g	18g
Proteínas	2,1g	3,5g	3,7g	2,9g	3,1g
Gorduras totais	3,7g	3,3g	2,8 ^a	4,0g	3,4g
Gorduras saturadas	0,8g	1,3g	1,2g	1,7g	1,5g
Gorduras trans	0g	0g	0g	0g	0g
Fibra alimentar	1,0g	1,1g	1,4g	1,1g	1,4g
Sódio	177mg	170mg	177mg	187mg	131mg

Fonte: Pesquisa de campo (2017).

A RDC nº359, de 23 de dezembro de 2003 regulamenta o tamanho da porção de referência para rotulagem em gramas (g) ou mililitros (ml). Para biscoitos salgados, a legislação estabelece que a porção seja equivalente a 30g, contendo aproximadamente 150 kcal, sendo que o tamanho da porção pode apresentar variação de até 30%.

Os rótulos, exceto os que forem compostos por apenas um ingrediente, deverão apresentar a lista de seus ingredientes precedida pelo termo “ingrediente:” ou pela abreviação “ingr.:”, e dispor os itens em ordem decrescente, conforme as quantidades contidas no alimento (PASTOR; MARTINEZ, 2008). Nos Quadros 3 e 4, estão descritas na íntegra as listas de ingredientes das versões originais e integrais das amostras de biscoitos salgados.

Segundo Silva, Gallon e Theodoro (2014), o produto integral deve apresentar obrigatoriamente farinha de trigo integral, fibra de trigo e/ou farelo de trigo em sua composição. No entanto, a falta de obrigatoriedade no estabelecimento de quantidades mínimas de farinha integral permite a sua inclusão na lista de ingredientes, ainda que esteja contida numa quantidade ínfima.

Quadro 3 – Lista de ingredientes da versão original de marcas de biscoitos salgados

Marca	Lista de ingredientes
A	Farinha de trigo enriquecida com ferro, ácido fólico e vitamina B3, B2 e B1, gordura vegetal hidrogenada, açúcar, açúcar invertido, sal, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, fosfato monocálcico e bicarbonato de sódio, aromatizante e melhorador de farinha metabissulfito de sódio.
B	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico (vitamina B9), gordura vegetal, açúcares, amido, sal refinado, margarina, fermento químico bicarbonato de sódio, emulsificante lecitina de soja, regulador de acidez tartarato monopotássico, melhoradores de farinha: ácido ascórbico e metabissulfito de sódio.
C	Farinha de trigo rica com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, malte, leite em pó

	açúcar, sal, fermento biológico, fermentos químicos: bicarbonato de sódio e fosfato monocálcico.
D	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, extrato de malte, amido de milho, soro de leite, açúcares, sal, fermento químico bicarbonato de sódio e emulsificante lecitina de soja.
E	Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, gordura vegetal (soja, palma), açúcar, açúcar invertido, sal, fermentos químicos bicarbonato de amônio (INS 50311) e bicarbonato de sódio (INS 500ii), acidulante ácido láctico (INS 270) e melhorador de farinha metabissulfito de sódio (INS 223).

Fonte: Pesquisa de campo (2017).

Apenas nos biscoitos integrais das marcas A e C a farinha de trigo integral aparece como primeiro item na lista de ingredientes, enquanto no da marca E ela aparece em segundo lugar, e as marcas B e D não contêm farinha integral, porém, apresentam como terceiro e quarto item da sua lista de ingredientes, respectivamente, o farelo de trigo.

Quadro 4 – Lista de ingredientes da versão integral de marcas de biscoitos salgados

Marca	Lista de ingredientes
A	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro, ácido fólico e vitamina B3, B2 e B1, gordura vegetal hidrogenada, açúcar, açúcar invertido, sal, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, fosfato monocálcico e bicarbonato de sódio, aromatizante e melhorador de farinha metabissulfito de sódio.
B	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico (vitamina B9), gordura vegetal, farelo de trigo, extrato de malte, amido, soro de leite, açúcares, sal refinado, fermento químico bicarbonato de sódio (INS 500ii), emulsificante lecitina de soja (INS 322), aroma idêntico ao natural de manteiga.
C	Farinha de trigo integral rica com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, malte, soro de leite, sal, fermento biológico, fermentos químicos: bicarbonato de sódio e fosfato monocálcico.
D	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, extrato de malte, farelo de trigo, amido de milho, soro de leite, açúcares, sal, fermento químico bicarbonato de sódio e emulsificante lecitina de soja.
E	Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral fortificada com ferro e ácido fólico, gordura vegetal (palma), açúcar, açúcar invertido, condimento preparado à base de sal hipossódico, fermentos químicos bicarbonato de amônio (INS 503ii) e bicarbonato de sódio (INS 500ii), emulsificante ésteres de mono e diglicerídeos de ácidos graxos com diacetil tartárico (INS 472e), acidulante ácido láctico (INS 270), aromatizante.

Fonte: Pesquisa de campo (2017).

No Projeto de Lei 5.081-A, de 2013, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), julgando necessário estabelecer critérios sobre a quantidade de farinha integral presente nos alimentos, sugeriu alterações na redação do Projeto de Lei, sendo que este ainda se encontra em tramitação no Congresso Nacional sob forma

de Substitutivo. O Substitutivo dispõe sobre o uso da expressão “integral e afins” na rotulagem de alimentos à base de cereais. Entre as alterações, a ANVISA sugere que o uso da expressão “integral” conste na rotulagem apenas se o produto apresentar em sua composição mais que 51% de grãos integrais. Se a quantidade de grãos integrais estiver abaixo disso, mas corresponder a até 15% da composição, o produto deverá utilizar em sua rotulagem a expressão “semi-integral” ou “com adição de farinha integral” (SILVA; GALLON; THEODORO, 2014).

Apesar de não estar estabelecida nos rótulos a quantidade de farinha integral presente nos biscoitos, a partir da análise é possível deduzir que pela ordem na qual estão dispostos os ingredientes na lista do rótulo, a quantidade de farinha de trigo integral ou farelo de trigo presente nas versões das marcas B, D e E é inferior a 51%, visto que estes itens não são os primeiros da lista. Portanto, de acordo com as sugestões da ANVISA, estes produtos não seriam considerados integrais.

4 CONCLUSÃO

Os biscoitos salgados integrais analisados neste estudo apresentam farinha de trigo integral ou farelo de trigo em sua composição, apesar de não ter sido possível identificar a quantidade em que estão presentes no produto. Contudo, constatou-se que mesmo sendo descritos como integrais, nenhum dos biscoitos foi classificado como fonte de fibras. Também foi encontrado um teor de sódio significativo em todas as amostras.

No comércio, são encontrados inúmeros produtos que trazem em seus rótulos a descrição de integral, atraindo quem busca um estilo de vida mais saudável. Entretanto, a ausência de definição legal e de critérios específicos na legislação sanitária brasileira para alimentos integrais favorece a difusão de informações equívocas e pouco confiáveis, além de afetar negativamente a compreensão dos consumidores.

Os resultados deste estudo abrem espaço para a dissociação dos alimentos integrais comercializados com a garantia da aquisição de produtos saudáveis, propondo ao consumidor uma postura mais crítica nos momentos de seleção e compra.

Faz-se necessário reforçar que a legislação específica para alimentos integrais é indispensável para assegurar que os produtos alimentícios presentes no

mercado sejam adequados e condizentes com as informações nutricionais em seus rótulos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Congresso Nacional. **Substitutivo ao Projeto de Lei n. 5.081, de 2013:** dispõe sobre o uso da expressão “integral e afins” na rotulagem de alimentos à base de cereais. Projeto tramitando no Congresso Nacional para aprovação. Disponível em:

<<http://www.camara.gov.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=600204>>. Acesso em: 7 mar. 2018.

BRASIL. **Projeto de Lei n. 6.797, 2017:** altera o Decreto-Lei n. 986, de 21 de outubro de 1969, que "institui normas básicas sobre alimentos", para dispor sobre alimentos integrais. Projeto aguardando Designação de Relator na Comissão de Seguridade Social e Família (CSSF). Disponível em:

<http://www.camara.gov.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra;jsessionid=A67D2429668447FD04D1F36833A9C4F8.proposicoesWebExterno2?codteor=1522428&file name=Tramitacao-PL+6797/2017>. Acesso em: 7 mar. 2018.

BRASIL. **Projeto de Lei nº 5.081-A, 2013:** dispõe sobre normas de comercialização de pão integral. Proposição sujeita à apreciação conclusiva pelas Comissões: Comissão de Desenvolvimento Econômico, Indústria e Comércio; Defesa do Consumidor;. Constituição e Justiça e de Cidadania Disponível em:

<<http://www.camara.gov.br/sileg/integras/1066871.pdf>>. Acesso em: 7 mar. 2018.

BRASIL. Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. **Diário Oficial União**, 26 dez. 2003.

BRASIL. Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012: Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. **Diário Oficial da União**, 19 nov. 2012.

NASCIMENTO, C. *et al.* Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos Elderly consumers ' knowledge of food labeling. **Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA)**, v. 3, n. 4, p. 144-147, 2014.

PASTOR, Letícia; MARTINEZ, Gomez. Estudo Sobre Rotulagem de Alimentos no Brasil. 2008. 13 f. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Programa de Pós-Graduação em Vigilância Sanitária. 2008.

PINHEIRO, F. de A. et al. Perfil de Consumidores em Relação à Qualidade de

Alimentos e Hábitos de Compras. **Unopar**, v. 13, n. 2, p. 95-102, 2011.

POPOV, P.; GARCIA, C.; ANHANGUERA, F. Análise do conhecimento dos consumidores de um supermercado de Taguatinga-DF acerca de produtos diet e light. **Anuário de produção docente**, v. 7, n. 17, p. 59-79, 2014.

SILVA, V. C. P. DA; GALLON, C. W.; THEODORO, H. Avaliação das rotulagens e informações nutricionais dos pães integrais: fibras, sódio e adequação com a legislação vigente. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**, v. 9, n. 4, p. 985-1001, 2014.

SOARES, L. R. et al. A transição da desnutrição para a obesidade. **Braz. J. Surg. Cli. Res.**, v. 5, n. 1, p. 64-68, 2014.

SOUZA, E. B. DE. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, v. 13, n. 13, p. 49-53, 2010.