

Data de aprovação: ____/____/____

ANÁLISE DE PÃES INDUSTRIALIZADOS COMERCIALIZADOS NA CIDADE DO NATAL/RN COM ALEGAÇÃO DE INTEGRAL

Sara Elita de Castro Nunes¹
Teresa Elisa Sousa da Silva²

RESUMO

Nos últimos anos, o Brasil vem enfrentando consideráveis modificações sociais. Tendo em vista, houve aumento do excesso de peso contribuindo para o surgimento das DCNTs. Com o aumento das DCNTs e a preocupação da população a respeito da alimentação, o interesse das pessoas tem mudado a cerca de consumir mais alimentos considerados saudáveis e ficando mais atento aos rótulos dos mesmos, observando sua composição em busca de proporcionar benefícios a saúde. O estudo teve como objetivo analisar a quantidade de fibra alimentar em pães com alegação de integral. Foram analisados 14 rótulos de pães integrais, sendo estes as marcas mais frequentes em todos os estabelecimentos visitados. 79% das marcas alegam ser fonte de fibras e 7% rico em fibras. Foi observado que a farinha de trigo integral foi o ingrediente mais utilizado, presente em 78,5% das amostras analisadas. 79% estavam em conformidade com a legislação em relação à denominação fonte e/ou rico em fibras. É necessário que haja legislação brasileira mais específica a respeito dos alimentos integrais, para assegurar que os produtos alimentícios presentes no mercado correspondam de forma correta às informações nutricionais descritas em seus rótulos.

Palavras-chave: Pão. Pão integral. Fibra Alimentar. Rotulagem.

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), e-mail: saraelita315@gmail.com

² Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), e-mail: teresaelisa@gmail.com

ANALYSIS OF INDUSTRIALIZED BREADS MARKETED IN NATAL/RN CITY WITH INTEGRAL ALLEGATION

ABSTRACT

In recent years, Brazil has been facing considerable social changes. In view of this, there was an increase in overweight contributing to the emergence of NCDs. With the increase in NCDs and the population's concern about food, people's interest has shifted to consuming more foods considered healthy and paying more attention to their labels, looking at their composition in order to provide health benefits. The objective of this study was to analyze the amount of dietary fiber in whole-grain breads. Fourteen whole-wheat bread labels were analyzed, which are the most frequent brands in all establishments visited. 79% of brands claim to be a source of fiber and 7% rich in fiber. It was observed that whole wheat flour was the most used ingredient, present in 78.5% of the analyzed samples. 79% were in compliance with the legislation regarding source and / or fiber-rich designation. There is a need for more specific Brazilian legislation regarding whole foods to ensure that the food products on the market correctly match the nutritional information described on their labels.

Keywords: Bread. Brown bread. Dietary fiber. Lettering.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil vem enfrentando consideráveis modificações sociais. Saiu de uma era onde se predominava a pobreza e escassez de alimentos e consequentemente, a fome, para uma melhoria no acesso e na variedade de alimentos. Assim como nos países em desenvolvimento, o Brasil convive com a transição nutricional, momento este determinado muitas vezes por uma alimentação nutricionalmente desbalanceada (BEZERRA, 2017).

Pode-se descrever transição nutricional no Brasil como a diminuição nos índices de desnutrição e o aumento do excesso de peso associado à alta prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como diabetes

mellitus, hipertensão e doenças cardiovasculares, independente do sexo, idade ou classe social (RAMOS et al., 2014).

Tais alterações no estado nutricional da população vêm ocorrendo devido, principalmente, a mudança no estilo de vida, avanço da tecnologia, urbanização, aumento do poder aquisitivo e inserção da mulher no mercado de trabalho, resultando na mudança da estrutura familiar juntamente com a qualidade alimentar, visto que a mesma não possui tanto tempo para preparar refeições com maior qualidade, preferindo assim alimentos de fácil acesso ou até mesmo a realização das refeições fora do domicílio em restaurantes e redes de *fast food*, aumentando o consumo de alimentos industrializados (BEZERRA et al., 2013; THOMAZI, 2019).

Com o aumento das DCNTs e a preocupação da população a respeito da alimentação, o interesse das pessoas tem mudado a cerca de consumir mais alimentos considerados saudáveis, dando preferência aos produtos integrais, como por exemplo, o pão (FERRAZ; CRUZ; FREITAS, 2016; THOMAZI, 2019). O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) recomenda o consumo desses alimentos integrais para obter uma alimentação mais saudável, visto que as fibras contidas nesses alimentos e sua ingestão adequada na alimentação diminui o risco de desenvolver DCNTs (FERRAZ; CRUZ; FREITAS, 2016; BRASIL, 2014).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares – 2008-2009 (BRASIL, 2011), o pão é um dos alimentos mais consumidos pela população brasileira, sendo o consumo *per capita* em torno de 53g/dia. Em busca de proporcionar maiores benefícios à saúde, a população acaba optando por uma versão mais saudável do pão, como exemplo, o pão integral, por conter mais vitaminas, minerais e fibras (FERRAZ; CRUZ; FREITAS, 2016).

Conforme a Resolução RDC nº 263, de 22 de setembro de 2005 da ANVISA, que dispõe sobre regulamento técnico para produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos, o pão pode ser definido como “produto obtido da farinha de trigo e ou outras farinhas, adicionados de líquido, resultantes do processo de fermentação ou não e cocção, podendo conter outros ingredientes, desde que não descaracterizem os produtos” (BRASIL, 2005, p. 2).

Segundo o Ministério da Saúde, alimento integral é definido como “alimento pouco ou não processado que mantém em perfeitas condições o conteúdo de fibras e nutrientes” (BRASIL, 2013, p. 17). No momento não há legislação que defina alimento integral e pão integral.

Segundo Reynaldo e Penha (2019), nos dias atuais, o consumidor está mais preocupado com o que come, ficando atento ao rótulo dos alimentos, observando sua composição em busca de proporcionar benefícios a saúde. Esta preocupação intensifica a importância do entendimento dos rótulos dos produtos, dado que a rotulagem nutricional é um meio de informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento e auxiliar o mesmo a escolher produtos mais saudáveis (MIRANDA et al., 2017; BRASIL, 2003).

Apesar de no Brasil não existir legislação específica para alimentos com alegação de integral, é importante que as indústrias obedeçam às normas estabelecidas pelas legislações brasileiras vigentes referentes à rotulagem nutricional. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo analisar o rótulo quanto a quantidade de fibra alimentar de pães com alegação de integral.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional e descritivo, realizado em grandes redes de supermercados e hipermercados da capital Potiguar. A coleta dos dados ocorreu durante o mês de julho de 2019.

Foram incluídos na pesquisa todos os pães de forma integral, de diferentes marcas, disponíveis à venda, tendo como base sua disponibilidade nos estabelecimentos visitados, com rótulos constando, informação nutricional completa e lista de ingredientes. Os pães que não apresentaram informação nutricional foram excluídos do estudo.

Na visita aos estabelecimentos, foram visitadas as gôndolas onde estavam disponíveis os pães, e então feito o registro fotográfico da embalagem e do rótulo; e ainda, os valores foram tabulados utilizando o instrumento apresentado no Apêndice A, o qual contemplou as informações sobre o produto (tipo de pão, marca, alegação nutricional), a informação nutricional (peso da porção do alimento em gramas, medida caseira, quantidade de fibras em g por porção e valor calórico) e lista de ingredientes (presença ou não da farinha de trigo integral e a posição em que se encontra).

Foram incluídas todas as marcas disponíveis nos estabelecimentos. As marcas comerciais dos produtos foram mantidas em sigilo, e, para registro, todos os produtos foram codificados por letras e números. Na coleta, foram utilizadas canetas

esferográficas e prancheta para fixação dos formulários, que serviram de apoio para transcrição das informações dos rótulos. Após seleção das amostras, foi feita a análise dos rótulos.

As marcas foram classificadas com “C” de conforme e “NC” de não conforme, utilizando como referência a RDC nº 54/2012 que dispõe sobre regulamento técnico sobre informação nutricional complementar para a alegação de “fonte de fibras” e/ou “rico em fibras”. As porções descritas na embalagem foram recalculadas para a porção preconizada pela Resolução nº 359/2003 que dispõe sobre regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional, e determina que o grupo “pães embalados fatiados ou não, com ou sem recheio” a porção deve ser de 50g.

Seguindo as Resoluções, os rótulos foram analisados e os resultados foram tabulados utilizando o *software* da Microsoft® Office Excel 2010.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O banco de dados resultante da pesquisa constitui-se de 14 rótulos de pães integrais analisados, sendo estes as marcas mais frequentes em todos os estabelecimentos visitados.

A RDC nº54/2012, declara no item 5.1 que para o alimento ser considerado fonte de fibras deve conter no mínimo 2,5g de Fibra Alimentar (FA) por porção e para ser considerado rico em fibras deve conter no mínimo 5g de FA por porção. Nos rótulos analisados, 78,6% das marcas alegam ser fonte de fibras e 7,14% rico em fibras.

Conforme Tabela 1, das marcas consideradas “fonte de fibras” 100% possuem quantidades acima de 2,5g, e, portanto, estão em conformidade com a legislação. Apenas a marca C8 alega ser “rico em fibras”, porém esta possui apenas 4,2g de FA, contudo não está em conformidade, segundo a RDC nº 54/2012 (BRASIL, 2012).

Das marcas que alegam ser fonte de fibras, a que se destaca por possuir maior quantidade de FA é a C3 com 5,3g, e a mais pobre B2 com 3,0g. As marcas A1 e D1, mesmo com quantidades baixas de FA são classificadas como sendo pão integral, visto que na lista de ingredientes consta a farinha de trigo integral. Portanto, por falta de legislação mais específica a respeito da quantidade de fibras e quais

tipos de grãos integrais podem ser utilizados para classificar o pão ou não em integral, mesmo constando a farinha de trigo integral ou outro tipo de grão na formulação do pão em poucas quantidades, o mesmo já pode ser classificado como integral (THOMAZI, 2019).

Tabela 1 – Quantidade de FA em pães com alegação de integral comercializados na Potiguar

MARCA	QT FA (g)	ALEGAÇÃO	LEGISLAÇÃO
A1	2,3	-	-
B1	3,1	Fonte de fibras	C
B2	3,0	Fonte de fibras	C
B3	4,2	Fonte de fibras	C
C1	3,2	Fonte de fibras	C
C2	3,3	Fonte de fibras	C
C3	5,2	Fonte de fibras	C
C4	3,1	Fonte de fibras	C
C5	3,2	Fonte de fibras	C
C6	3,6	Fonte de fibras	C
C7	3,1	Fonte de fibras	C
C8	4,2	Rico em fibras	NC
D1	2,3	-	-
E1	3,9	Fonte de fibras	C

Legenda: QT – Quantidade; C – Conforme; NC – Não Conforme

Reynaldo e Penha (2019) analisaram produtos integrais de panificação com alegação de fonte de fibras, no qual 91% das amostras estão adequadas segundo a quantidade de fibras para ser considerado fonte de fibras. Nesse mesmo estudo,

73,2% das amostras possuem a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente na lista de ingredientes.

No Brasil não há legislação específica para determinar a quantidade mínima de grãos integrais que deve conter em um pão ou recomendações mais específicas, o que pode resultar em variações de um produto para o outro, e mesmo em quantidades pequenas, a rotulagem alegará a farinha integral em sua composição e definirá o produto como sendo alimento integral.

Foi observado que a farinha de trigo integral é o ingrediente mais utilizado na composição dos pães integrais analisados, presente em 78,5% das amostras, seguido por farelo e/ou fibra de trigo, presente em 50% dos rótulos como mostra a Tabela 2. As marcas C1 e C7, continham na sua formulação farinha de centeio e farinha de soja integrais, respectivamente.

A prevalência da farinha de trigo integral como primeiro ingrediente, foi de 71,42%, com média de fibras de 3,7g por porção, os que não apresentaram a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente obtiveram média de fibras de 2,3g e os rótulos que continham outros tipos de farinha integral apresentaram média de fibras de 3,2g, afirmando que os produtos que apresentam farinha integral como primeiro ingrediente possuem mais FA na sua composição do que os que possuem outro ingrediente como o primeiro da lista.

Tabela 2 - Lista de ingredientes de pães com alegação de integral comercializados nos supermercados da capital Potiguar

MARCA	LISTA DE INGREDIENTES
A1	Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, açúcar mascavo, sal, fermento biológico, conservantes e emulsificantes
B1	Farinha de trigo integral, farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, açúcar mascavo, farelo de trigo, fibra de aveia, semente de girassol, grão de trigo, castanhas de caju, óleo vegetal de soja, açúcar, vinagre, sal, grão de aveia, castanha-do-Pará, nozes, extrato de malte, farinha de malte, conservantes e emulsificantes
B2	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, açúcar, fibra de trigo, óleo vegetal de soja, farinha de malte, conservantes e emulsificantes

MARCA	LISTA DE INGREDIENTES
B3	Farinha de trigo integral, glúten, semente de girassol, grão de trigo, grão de centeio, flocos de aveia, farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de centeio, vinagre, sal, semente de linhaça, grão de quinoa, gritz de soja, gergelim, grão de milheto, grão de cevada, grão de tritcale, conservantes e emulsificantes
C1	Farinha de centeio integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, extrato de malte, sal refinado iodado, corante, conservantes e emulsificantes
C2	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo, farinha de centeio, fibra de trigo, gordura de palma, glúten vital de trigo, cevada, semente de linhaça, gergelim, gritz de soja, grãos de quinoa, aveia em flocos, granola sem açúcar, conservantes e emulsificantes
C3	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fibra de trigo, farinha de centeio, flocos de aveia, flocos de milho, farinha de arroz, farinha de cevada, sementes de girassol, gergelim, grãos de quinoa, gritz de soja, semente de linhaça, granola sem açúcar, grãos de centeio, farinha de linho, fermento biológico, conservantes e emulsificantes
C4	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, flocos de aveia, farinha de aveia, extrato de malte, sal refinado iodado, semente de linhaça, conservantes e emulsificantes
C5	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo, farinha de centeio, fibra de trigo, gordura de palma, glúten vital do trigo, cevada, conservantes e emulsificantes
C6	Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, sementes de linhaça, farinha de linhaça, extrato de malte, sal refinado iodado, conservantes e emulsificantes
C7	Farinha de soja integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, sementes de girassol, soja em grãos, extrato de malte, sal refinado iodado, conservantes e emulsificantes
C8	Farinha de trigo integral, farinha de trigo fortificada com ferro ácido fólico, fibra de trigo, farinha de linhaça, cevada, sal, gordura de palma, glucose de milho, fermento, conservantes e emulsificantes
D1	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fibra de trigo, açúcar, água, fermento biológico, sal, antimoho, conservantes e emulsificantes

E1

Farinha de trigo integral, glúten, açúcar, óleo vegetal de soja, grão de trigo, inulina, vinagre, flocos de aveia, açúcar mascavo, semente de girassol, sal, gergelim, semente de linhaça, farinha de linhaça, conservantes e emulsificantes.

Zorzanello e Weschenfelder (2017) analisaram 18 rótulos de pães com denominação de “integral”, em que 5,4% das amostras não continham farinha integral na lista de ingredientes e 33% estavam em desacordo com a RDC 54/2012, pois não contém quantidades suficientes de FA para ser considerado “fonte de fibras”. Ainda nesse estudo, a farinha de trigo integral é o ingrediente mais utilizado, 94% a continham, e 61% continham fibra e/ou farelo de trigo.

No presente estudo, apenas a marca A1 não apresentou nenhum tipo de farinha integral como primeiro ingrediente da lista de ingredientes. Não há legislação específica que determina a farinha integral ser obrigatoriamente o primeiro ingrediente, mas a RDC nº259 de 20 de setembro de 2002 estabelece no item 6.2.2 que “todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente, da respectiva proporção”, ou seja, dos que contém maior quantidade para o de menor quantidade no alimento (BRASIL, 2002, p.5).

Pode-se então indagar que o pão que se denomina integral, mas na lista de ingredientes não possui farinha integral como primeiro ingrediente, este não se apresenta com uma boa quantidade deste ingrediente.

Ferraz, Cruz e Freitas (2016) avaliaram 20 rótulos de pães integrais *versus* pães sem glúten e encontraram que 15% dos rótulos estão em desacordo quanto à denominação “fonte de fibras”, visto que os mesmos não apresentam quantidades mínimas de 2,5g por porção.

No estudo realizado por Silva, Gallon e Theodoro (2014), foram avaliados os rótulos de pães integrais quanto à quantidade de fibras, sódio e adequação à legislação e 50% das amostras estavam em desacordo com a RDC nº54/2012 em relação aos termos de “fonte de fibras” e/ou “rico em fibras”. 33% apresentavam a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente. Constataram ainda que os rótulos que possuíam a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente obtiveram média maior de fibras quando comparados com aqueles que não possuíam a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente.

De acordo com Freitas et al. (2014), o consumo regular de FA contribui de forma significativa para a prevenção e o tratamento das DCNTs, tais como, diabetes *mellitus*, doenças cardiovasculares, obesidade, auxilia na perda de peso, aumenta a saciedade, promove redução de colesterol, previne constipação intestinal, entre outras funções (FREITAS et al., 2014).

Tendo em vista, tem-se aumentado a oferta de produtos que trazem em seu rótulo a alegação de integral, atraindo a população que busca estilo de vida mais saudável e para aqueles que possuem patologias e necessitam do consumo adequado de fibra alimentar visto que sua ingestão resulta em efeitos favoráveis para os indivíduos (SOUSA, 2019; SOUZA et al., 2017; FERREIRA, 2016). Entretanto, pela falta de legislação brasileira mais específica acerca dos alimentos integrais, contribui para a divulgação de informação confusa e pouco confiável, afetando negativamente o entendimento do consumidor.

Considerando a falta de legislação acerca do pão integral, em 2013 foi apresentado o Projeto de Lei – PL 5081 de 2013 que dispõe sobre o uso da expressão “integral e afins”. Decreta que para o pão ser designado como “integral” deverá constar na sua composição pelo menos 51% de grãos integrais, e o que conter adição de grão integral menor que 15% este não poderá alegar de que se trata de “pão integral” nem utilizar outra expressão que possa induzir o consumidor que aquele produto seja integral, porém em 2015 o projeto foi arquivado.

Portanto, é importante por parte da indústria que haja maior controle quanto às normas. A rotulagem nutricional é uma ferramenta essencial para fazer escolhas alimentares mais saudáveis, e em vista disso, a fiscalização deve ser rigorosa por parte dos órgãos competentes quanto ao cumprimento das normas estabelecidas a respeito da rotulagem (THOMAZI, 2019; FREITAS, 2014; FERRAZ; CRUZ. FREITAS, 2016; SILVA; GALLON; THEODORO, 2014).

4 CONCLUSÃO

Observou-se que 79% dos rótulos estavam em conformidade com a legislação vigente quanto à denominação “fonte de fibras” e/ou “rico em fibras”. Foi evidenciado que a falta de legislação específica para classificar o pão como integral

faz com que o consumidor opte por um pão rotulado como integral, e, no entanto, a quantidade de fibras presentes neste é consideravelmente baixa, uma vez que não podem nem mesmo serem considerados como fonte de fibras, pois não existe determinação clara a respeito da quantidade mínima de FA para classificá-lo como “integral”.

É importante e necessário que haja maior fiscalização a respeito da rotulagem de alimentos para que o consumidor não se sinta prejudicado e que tenha conhecimento daquilo que escolhe para consumir, além da criação de legislação específica para pão integral a fim de determinar a quantidade mínima e quais tipos de grãos integrais utilizar para a formulação do pão, e os profissionais de saúde possam indicar opções com maiores benefícios para a população. Além da importância da leitura do rótulo, para que o consumidor faça boas escolhas diante das variadas opções de pães integrais existentes no mercado.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Ilana Nogueira et al. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 200s-211s, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000700006>. Acesso em: 02 jun 2019.

BEZERRA, Ilana Nogueira et al. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 1-8, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051006750.pdf>. Acesso em: 02 jun 2019.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_impressao.pdf>. Acesso em: 02 jun 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília, 23 de setembro de 2002. Disponível em: <https://lcqa.farmacia.ufg.br/up/912/o/resoluo_rdc_n_259_2002_-_rotulagem_em_geral.pdf>. Acesso em: 12 jul 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 263, de 22 de setembro de 2005. Regulamento Técnico para Produtos de Cereais, Amidos, Farinha e Farelos. **Diário Oficial da União**, Brasília, 22 de setembro de 2005. Disponível em:

<<https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=Mjl%20wMw%2C%2C>>. Acesso em: 12 jul 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Regulamento Técnico referente à Informação Nutricional Complementar. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2012. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054_12_11_2012.html>. Acesso em: 12 jul 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Glossário temático: alimentação e nutrição/Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Secretaria de Atenção à Saúde**. – 2. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 52 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_alimentacao_nutricao_2ed.pdf>. Acesso em: 14 jul 2019.

BRASIL. Projeto de Lei no 5.081-A, de 2013. Dispõe sobre o uso da expressão “integral e afins”, na rotulagem de alimentos à base de cereais. Brasília, 2013. 10 p. Disponível em: <<http://www.camara.gov.br/sileg/integras/1066871.pdf>>. Acesso em: 10 ago 2019.

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. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0359_23_12_2003.pdf/76676765-a107-40d9-bb34-5f05ae897bf3>. Acesso em: 12 jul 2019.

FERRAZ, Elisangela Cabral; CRUZ, Maisa Moreira; FREITAS, Erlania. Avaliação dos rótulos de diferentes marcas de pães integrais versus pães sem glúten comercializados no Município de Vitória da Conquista–BA. **Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR**, v. 9, n. 1, 2016. Disponível em: <<http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/download/516/262>> Acesso em: 14 jun 2019.

FERREIRA, Isabela Borges et al. Consumo alimentar e estado nutricional de mulheres em quimioterapia. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 2209-2218, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232016000702209&script=sci_arttext&tling=en>. Acesso em: 14 jul 2019.

FREITAS, Mariana Ribeiro de. Avaliação da adequação de rotulagem para os alimentos com alegação de propriedades funcionais: fibras alimentares. 2014. 58 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição)—Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em: <<http://bdm.unb.br/handle/10483/7819>>. Acesso em: 28 jul 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro; 2011.

Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>>.
Acesso em: 02 jun 2019.

RAMOS, LETÍCIA et al. A transição da desnutrição para a obesidade. **Braz J Surg Clin Res**, v. 5, n. 1, 2014. Disponível em:
<https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140429_2131532.pdf#page=64>.
Acesso em: 02 jun 2019.

REYNALDO, Dominic Salvador; DA PENHA, Manoela Pessanha. Análise de produtos integrais de panificação com alegação de fonte de fibras/Analysis of whole bakery products with fiber source claim. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 2, p. 1483-1494, 2019. Disponível em:
<<http://www.brjd.com.br/index.php/BJHR/article/view/1379/1250>>. Acesso em: 5 jul 2019.

SILVA, Vadete Carla Pissaia da; GALLON, Carin Weirich; THEODORO, Heloísa. Avaliação das rotulagens e informações nutricionais dos pães integrais: fibras, sódio e adequação com a legislação vigente. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 9, n. 4, p. 985-1001, 2014. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/11979/11748>>. Acesso em: 14 jul 2019.

SOUSA, Vanessa Bezerra Borges et al. Constipação intestinal em crianças e a importância das fibras alimentares: Uma revisão da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 21, p. e561-e561, 2019. Disponível em: <
<https://acervocientifico.com.br/index.php/saude/article/view/561>>. Acesso em: 14 jul 2019.

SOUZA, Rita Gonçalves de et al. Avaliação do estado nutricional, consumo alimentar e capacidade funcional em pacientes oncológicos. **Braz J Oncol**, v. 13, n. 44, p. 1-11, 2017. Disponível em: < <http://www.brazilianjournalofoncology.com.br/export-pdf/13/v13n44a04.pdf>>. Acesso em: 15 jul 2019.

ZORZANELLO, Bruna Muniz; WESCHENFELDER, Simone. Pães produzidos em escala Industrial e comercializados com A denominação de “integral”: Análise da rotulagem e identificação dos ingredientes integrais e aditivos **Pc. Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR**, v. 10, n. 3, 2017. Disponível em:
<<http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/view%20File/671/354>>.
Acesso em: 15 jul 2019.

APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Local de coleta de dados: _____ **Data:** ____/____/____

INF. DO PRODUTO	Tipo de pão:	
	Nome comercial:	
	Marca:	
	Fonte ou rico em fibras? () FONTE () RICO () NÃO Obs.:	
INF. NUTRICIONAL	Da porção	Peso:
		Medida caseira:
		Valor energético (kcal):
		Fibra alimentar (g):
LISTA DE INGREDIENTES	() FARINHA DE TRIGO INTEGRAL () FIBRA DE TRIGO () FARELO DE TRIGO () NÃO Obs.: _____	
	EM QUAL POSIÇÃO NA LISTA DE INGREDIENTES? () FARINHA DE TRIGO INTEGRAL () FIBRA DE TRIGO () FARELO DE TRIGO Obs.:	

OBSERVAÇÕES: _____.