

Evento: XVIII Jornada de Extensão

CONVERSANDO SOBRE RÓTULOS DE ALIMENTOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

TALKING ABOUT FOOD LABELS: AN EXPERIENCE REPORT

Tainá Melissa Heinkel², Bruna Denise Torquetti³, Bruna Turra⁴, Jessica Beatriz Backes⁵, Liane Fonseca⁶, Ligia Beatriz Bento Franz⁷

¹ Trabalho realizado no Estágio em Saúde Coletiva II do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul -UNIJUI

² Aluna do Curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Vida/Unijuí. Email: taiheinkel@gmail.com

³ Aluna do Curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Vida/Unijuí. Email: brunadenise1996@hotmail.com

⁴ Aluna do Curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Vida/Unijuí. Email: bruhturra@gmail.com

⁵ Aluna do Curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Vida/Unijuí. Email: jeeh.backes@hotmail.com

⁶ Aluna do Curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Vida/Unijuí. Email: fONSECA.liane@hotmail.com

⁷ Docente do Curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Vida/Unijuí. Email: ligiafra@unijui.edu.br

É pela rotulagem que as empresas produtoras de alimentos se comunicam com os consumidores. As empresas colocam na embalagem do produto informações sobre o mesmo e os consumidores consultam a embalagem para saber o que estão comprando. A Portaria número 42, de 13 de janeiro de 1998, do Ministério da Saúde, trata da rotulagem de alimentos. O objetivo do rótulo é proteger os consumidores de declarações abusivas ou infundadas que possam induzi-lo ao erro na hora da compra (BRASIL, 2008).

O consumo alimentar é um determinante da saúde, cujo caráter positivo ou negativo depende de informações adequadas, sendo de fundamental importância intervenções de educação nutricional que auxiliem a população na escolha de alimentos mais saudáveis, como por exemplo o hábito da leitura e interpretação dos rótulos de alimentos (CAVADA, 2012).

As informações fornecidas por meio da rotulagem contemplam um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor, o qual determina que a informação sobre produtos deve ser clara e com especificação correta de quantidade, composição e qualidade, bem como sobre os riscos que possam apresentar (BRASIL, 1990).

O objetivo deste estudo é descrever a experiência vivenciada e sua importância para a população, visto que a leitura e compreensão dos rótulos de alimentos é de suma importância na hora da escolha do produto pelo consumidor, e pode refletir na sua saúde.

METODOLOGIA

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Foi realizada uma ação na praça da república do município de Ijuí-RS, durante o estágio de saúde coletiva II onde os alunos do curso de nutrição conversaram com as pessoas sobre a importância de ler os rótulos dos alimentos e a forma correta de fazê-lo. Para orientar a atividade foi utilizado banners e folders do CRN- Conselho Regional de Nutrição e do curso de Nutrição sobre rótulos de alimentos. Com os rótulos, é possível comparar os produtos na hora da compra, seja quanto à qualidade, preço, ingredientes, entre outros; por isso é de suma importância olhar os rótulos e entendê-los.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da realização desta atividade, podemos perceber que a maioria das pessoas relataram não ter o hábito de ler os rótulos dos alimentos que consomem e que não sabiam como fazê-lo de forma correta. Explicávamos a importância de se obter o hábito de ler rótulos e a forma correta de fazê-lo. Começando pela tabela nutricional, que geralmente é feita em cima de uma porção e não do total de produto presente na embalagem, como muitos acham. Este é um dos detalhes que mais confunde o consumidor na hora da leitura de rótulos.

Sobre a lista de ingredientes: é feita de forma decrescente, o primeiro item é sempre o que está em maior quantidade; esta é outra informação que muitos desconhecem. A lista de ingredientes pode “desmascarar” alimentos ditos integrais, mas que levam farinha branca na composição. Assim como também pode mostrar o uso abusivo de sal, açúcar e gordura na composição dos alimentos, estando muitas vezes nos primeiros itens da lista, já que ela é feita de acordo com os ingredientes que foram usados em maior quantidade, indo para os que foram usados em menores quantidades.

Algumas das informações que devem estar obrigatoriamente no rótulo são: Lista de ingredientes (a não ser que seja um produto único, como por exemplo leite); conteúdo líquido em peso ou volume; identificação de origem, com endereço do fabricante ou importador; identificação do lote; prazo de validade; preparo e instruções de uso e conservação; lista de ingredientes. As informações nutricionais (quantidade de calorias e nutrientes) só são obrigatórias se a embalagem fizer alguma menção às propriedades nutricionais, como, por exemplo, “rico em fibras” ou “diet” etc. Percebeu-se que um dos únicos itens levados em conta pelos consumidores na hora da compra é a data de validade, porém as outras informações contidas nos rótulos também são importantes e merecem atenção.

Com a leitura do rótulo, é possível conhecer melhor o produto. Seguir as instruções de preparo e armazenamento ajudam no rendimento e na conservação do valor nutritivo do alimento. Na hora da compra, muitos consumidores se confundem e não sabem diferenciar um produto *diet* de um *light*. Muitos pensam que o alimento *diet* não tem açúcar e que o *light* não tem gordura, o que não necessariamente é verdade. É de extrema importância compreender essa diferença, para que cada indivíduo possa fazer a seleção adequada de acordo com suas necessidades e usufruir dos benefícios de cada alimento (BRASIL, 2008).

Enquanto o termo *light* é usado para indicar uma informação nutricional de um produto de consumo geral da população, como por exemplo redução de açúcar, o termo *diet* é usado em

Evento: XVIII Jornada de Extensão

alguns produtos para fins especiais, ou seja, para condições fisiológicas ou grupos populacionais específicos, como por exemplo alimentos para diabéticos (BRASIL, 2008).

Segundo a resolução RDC 360, de 23 de dezembro de 2003, que estabelece a obrigatoriedade de declaração dos níveis de gordura TRANS nos rótulos dos alimentos industrializados (BRASIL, 2003), podem ser notificados na rotulagem como “zero TRANS” os alimentos que apresentarem máximos de 0,2 g de gorduras TRANS e de 2 g de gorduras saturadas por porção. Em muitos produtos, a gordura TRANS consta como zero, mas, na realidade, não é zero absoluto, pois se o valor for inferior a 0,2 g/porção, a empresa fica desobrigada a informar a quantidade dessa gordura no rótulo, impossibilitando a averiguação nutricional do alimento quanto a este componente. São informações como esta que o consumidor desconhece e acaba levando como verdade absoluta, muitas vezes aumentando o consumo das porções do produto, ou determinada marca, por acreditar ser um produto livre desta de algum ingrediente que pode fazer mal ao nosso organismo (PINTO, 2016).

O consumo de gordura trans deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O ideal é não consumir mais que 2 gramas de gordura trans por dia (BRASIL, 2008).

Os portadores de enfermidades (como por exemplo: diabetes melitus, hipertensão, colesterolemia, doença celíaca, etc) devem ler atentamente os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para verificar a presença de determinado ingrediente ou nutriente que não deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade (BRASIL, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se, a partir desta atividade, uma fragilidade importante na legislação brasileira, uma vez que a rotulagem e a declaração de ausência de gordura trans não podem ser consideradas completamente seguras, necessitando também a consideração da lista de ingredientes.

Além disso, o consumidor não sabe diferenciar os alimentos *diet* e *light*, acreditando ser a mesma coisa. São estes e outros problemas na legislação que confundem o consumidor e dificultam na hora da escolha do alimento. Por isso é tão importante questionar o consumidor, e conversar sobre o tema. A rotulagem dos alimentos possui dados importantes quanto às informações nutricionais de um produto. Ler e compreender as informações no rótulo constitui um fator essencial para uma escolha mais adequada e saudável.

Palavras chave: Nutrição, rotulagem de alimentos, informação nutricional

Keywords: Nutrition, Food labeling, Nutritional information

Evento: XVIII Jornada de Extensão

REFERÊNCIAS

PINTO, Ana Luisa Daibert; MIRANDA, Tânia Lucia Santos; FERRAZ, Vany Perpétua; ATHAYDE, Daniel Dornellas; SALUM, Adriane. 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.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Manual de Orientação aos Consumidores - Educação para o Consumo Saudável. Brasília- DF- 2008.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 26 dez. 2003.

BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC). Lei nº 8.078/90, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 12 set. 1990.

CAVADA, G. S.; et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Braz. J. Food Technol., IV SSA, p. 84-88, 2012.