

ANÁLISE DA NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL QUANTO AO TEOR DE AÇÚCARES ADICIONADOS E GORDURAS SATURADAS EM BISCOITOS INDUSTRIALIZADOS

Roberto Rodrigues de Oliveira

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

roberto.oliveira01@aluno.unifametro.edu.br

Priscila Pereira Pessoa

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

priscila.pessoa@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Monitoria

RESUMO

Introdução: O conhecimento para a correta interpretação da rotulagem nutricional dos produtos industrializados é de suma importância para que os consumidores possam realizar escolhas de alimentos mais saudáveis. No entanto, a grande maioria dos ultraprocessados apresentam grandes quantidades de açúcares adicionados e gorduras saturadas em sua composição, podendo contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis ao passar dos anos. **Objetivo:** Diante do exposto, este estudo tem como objetivo verificar as informações nutricionais e a especificação da nova rotulagem frontal de biscoitos industrializados com alto teor em açúcar adicionado e/ou gordura saturada. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa. Os dados de açúcar adicionado e gordura saturada foram verificados nos rótulos de diversas amostras de biscoitos. Foram realizadas análises comparativas das médias aritméticas dos valores investigados dentre as diversas marcas coletadas. **Resultados:** Foram analisadas as médias de 22 amostras de biscoitos industrializados de diferentes marcas, recheios, coberturas e sabores. A média do teor de açúcar adicionado foi de 32,86 g considerando 100 gramas do produto. A média do teor em gordura saturada foi de 8,12 g considerando 100 gramas do produto. **Considerações finais:** O estudo da rotulagem nutricional de acordo com as recomendações e legislações vigentes abordadas neste trabalho permitiu a compreensão sobre a importância da disseminação perante escolhas alimentares saudáveis tanto por parte do consumidor quanto dos profissionais da área de saúde. **Palavras-chave:** Rotulagem Nutricional; Biscoitos; Açúcares; Gorduras; Informação Nutricional.

INTRODUÇÃO

A legislação brasileira define os biscoitos ou bolachas como “produtos obtidos pela mistura de farinha(s), amido(s) e/ou fécula(s) com outros ingredientes, submetidos a processos

de amassamento e cocção, fermentados ou não; podem apresentar cobertura, recheio, formato e textura diversos” (BRASIL, 2005, p.2).

Os biscoitos industrializados são considerados alimentos ultraprocessados, cuja fabricação por indústrias de grande porte envolve técnicas de processamento e adição de muitos ingredientes como açúcar, sal, óleos, gorduras e aditivos alimentares (BRASIL, 2014).

Desta forma, sabe-se que a grande maioria dos consumidores tem dificuldade na busca por alimentos saudáveis, bem como falta de conhecimento para interpretação dos rótulos. A rotulagem nutricional dos alimentos vem como um excelente instrumento para difundir a promoção do bem-estar e da alimentação saudável. (SALES *et al*, 2019).

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC, 2021) recomenda que para indivíduos saudáveis, o consumo de gordura saturada deve ser menor que 10% do total de calorias do dia e orienta que indivíduos com algum problema cardíaco consumam menos de 7% de gordura saturada na dieta, e a gordura trans não deve ser ingerida, devido à forte associação com eventos cardiovasculares.

Assim, o consumo desses biscoitos industrializados está diretamente relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), com destaque para as doenças cardiovasculares (DCV) e a Diabetes Mellitus tipo 2, principalmente pelo alto teor de açúcares e gorduras na sua composição (IZAR *et al*, 2021).

A nova rotulagem nutricional frontal surgiu como uma advertência inovadora com o propósito de esclarecer ao consumidor de forma simples e didática sobre o alto conteúdo de nutrientes que podem impactar na saúde, representado por uma imagem de lupa na parte frontal da embalagem, que destaca o alto teor de açúcar adicionado e gordura saturada no alimento (BARBOSA, 2023).

Assim, o objetivo deste estudo compreende analisar a rotulagem nutricional frontal de biscoitos industrializados quanto aos teores de açúcares adicionados e de gorduras saturadas de acordo com as especificações vigentes da Instrução Normativa nº75/2020 da ANVISA, bem como a correta adequação dessas informações nutricionais frente ao desenvolvimento das tabelas nutricionais e devida elaboração das embalagens desses produtos ao consumidor.

METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho descritivo de abordagem quantitativa. A coleta das amostras de biscoitos foi realizada no formato de consumidor em cinco supermercados de grandes marcas

conhecidas que detêm várias unidades distribuídas nas regiões de Leste a Oeste da cidade de Fortaleza - CE, entre os meses de agosto e setembro de 2023.

As amostras desta pesquisa englobam rótulos de biscoitos industrializados como recheados, wafers, cookies e biscoitos de leite, integral e de maisena, de sabores, recheios e coberturas diversos, totalizando 22 produtos, dentre oito diferentes marcas que em sua grande maioria são de conhecimento do público em geral. Foi necessário utilizar produtos variados de uma mesma marca, pois apresentavam valores de açúcares e gorduras saturadas distintos.

Adotou-se o critério de seleção para a aquisição dos produtos no que tange ao registro da especificação “alto em açúcar adicionado” e/ou “alto em gordura saturada” descrita nas embalagens dos biscoitos industrializados e o critério de exclusão foram os que não apresentassem a lupa frontal. As marcas não foram identificadas e as amostras foram identificadas pelos seus sabores, recheios e coberturas, preservando o sigilo dos fabricantes.

Foram analisadas as quantidades de açúcares adicionados e gorduras saturadas nos rótulos dos produtos coletados, nos quais os fabricantes já se adequaram à especificação de uma coluna para cada 100 g do alimento e por porção, sendo os valores encontrados na tabela de informação nutricional comparados aos critérios definidos pela Instrução Normativa nº75/2020 da ANVISA, para rotulagem nutricional frontal de acordo com os teores limítrofes, conforme destacado na tabela 1.

Tabela 1 - Limites de açúcares adicionados e gorduras saturadas de acordo com a IN nº 75 de 2020 com relação à nova rotulagem nutricional frontal.

Nutrientes	Alimentos sólidos ou semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcares adicionados	≥ 15g de açúcares adicionados por 100g do alimento	≥ 7,5g de açúcares adicionados por 100ml do alimento
Gorduras saturadas	≥ 6g de gorduras saturadas por 100g do alimento	≥ 3g de gorduras saturadas por 100ml do alimento

Fonte: ANVISA, 2020.

Como registro dos métodos de análises, elaboraram-se tabelas e gráficos com as quantidades médias dos valores de açúcares adicionados e gorduras saturadas encontrados nas informações nutricionais dos rótulos dos biscoitos diversos, bem como o percentual de itens estudados de cada marca.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 2 estão descritas as diversas marcas de biscoitos (através de códigos) com os respectivos tipos da amostra estudada frente à especificação correta dos teores de açúcares

adicionados e gorduras saturadas em destaque na parte frontal da embalagem, a fim de averiguar se esses produtos estão de acordo com IN nº75/2020 da ANVISA.

Tabela 2 - Distribuição da amostra de biscoitos industrializados. Fortaleza, 2023.

Produtos	Marcas	Quantidade
Biscoito recheado (sabores chocolate, chocolate com baunilha, chocolate branco e limão)	A, B, C, G	7
Biscoito wafer (sabores morango, chocolate com baunilha, brigadeiro e limão)	A, C, D, E, H	6
Biscoito de leite (com cobertura de chocolate e chocolate meio amargo)	A, B, D	4
Biscoito tipo maisena	A	1
Biscoito tipo cookie (com gotas de chocolate)	A	1
Biscoito integral	B, H	2
Biscoito tipo maria	F	1
Total		22

Fonte: Dados da pesquisa.

A tabela 3 destaca a comparação dentre as diversas marcas de biscoitos frente à especificação da imagem da lupa na rotulagem frontal da embalagem com relação aos valores (em gramas) dos teores de açúcares adicionados e gorduras saturadas da amostra estudada, constatados que seguem corretamente todas as exigências da Instrução Normativa nº 75 de 2020. A média dos valores de açúcares adicionados calculados nesse estudo foi de 32,86 g, valor muito acima do limite recomendado de até 15 g por cada 100 g do alimento, justificando a presença da lupa frontal com a especificação “alto teor em açúcar adicionado” em todos os 22 produtos analisados. Já a média dos valores de gorduras saturadas calculados foi de 8,12 g, valor um pouco acima do limite recomendado de até 6g por cada 100g do alimento, relacionando à sinalização “alto teor em gordura saturada” em 13 produtos analisados.

Tabela 3 – Comparativo dos quantitativos de teor de açúcares adicionados e gorduras saturadas por marca de biscoito. Fortaleza, 2023.

Produtos	Marca	Açúcares adicionados (para 100 g do alimento)	Gorduras saturadas (para 100 g do alimento)	Lupa
Biscoito recheado sabor chocolate	B	36	3,6	Alto em AA*
Biscoito recheado sabor chocolate	G	31	5,7	Alto em AA
Biscoito recheado sabor chocolate	A	31	9,7	Alto em AA e GS**
Biscoito recheado sabor chocolate com baunilha	A	35	8,9	Alto em AA e GS

Biscoito recheado sabor chocolate com baunilha	B	38	5,9	Alto em AA
Biscoito recheado sabor chocolate branco	A	32	9,1	Alto em AA e GS
Biscoito recheado sabor limão	C	34	8,6	Alto em AA e GS
Biscoito wafer sabor chocolate com baunilha	A	39	14	Alto em AA e GS
Biscoito wafer sabor chocolate branco	H	35	12	Alto em AA e GS
Biscoito wafer sabor chocolate	D	52	9,3	Alto em AA e GS
Biscoito wafer sabor morango	C	48	11	Alto em AA e GS
Biscoito wafer sabor brigadeiro	C	41	10	Alto em AA e GS
Biscoito wafer sabor limão	E	37	16	Alto em AA e GS
Biscoito de leite tradicional	B	32	4	Alto em AA
Biscoito de leite com cobertura sabor chocolate	A	27	14	Alto em AA e GS
Biscoito de leite com cobertura sabor chocolate	D	34	12	Alto em AA e GS
Biscoito de leite com recheio sabor brigadeiro	A	33	3,8	Alto em AA
Biscoito tipo maisena tradicional	A	24	4,1	Alto em AA
Biscoito tipo cookie com gotas de chocolate	A	25	10	Alto em AA e GS
Biscoito integral sabor banana, aveia e canela	B	21	2,7	Alto em AA
Biscoito integral sabor avelã com cacau	H	19	2,7	Alto em AA
Biscoito tipo maria tradicional	F	19	1,5	Alto em AA
		32,86 g	8,12 g	

Legenda: *(AA) Açúcares adicionados em (g); **(GS) Gorduras saturadas em (g).

Fonte: Dados da pesquisa.

Sobre os modelos de lupa frontal encontrados nas embalagens dos biscoitos industrializados estudados na pesquisa, todas as marcas seguiram corretamente o layout e as exigências frente à Instrução Normativa nº 75 de 2020.

Sobre os quantitativos de açúcares adicionados e gorduras saturadas analisados nos rótulos nutricionais dos biscoitos estudados, a maior média de açúcar adicionado pertence à marca D (52g) de biscoito tipo wafer de sabor chocolate por 100 g do alimento, já a maior

média de gordura saturada pertence à marca E (16g) de biscoito tipo wafer de sabor limão por 100 g do alimento.

A Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (Abimapi) divulgou em 2022 que durante a pandemia de Covid-19, o consumo de biscoitos e pães teve alta no Brasil, quando comparado com momentos anteriores à crise sanitária.

Outro estudo feito por Lopes *et al.* (2018) constatou que de um total de 545 crianças de 0 a 24 meses, 41% das crianças acima de 1 ano consumiam biscoitos industrializados, fato preocupante que remete à falta de educação nutricional adequada às famílias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os rótulos dos biscoitos industrializados avaliados nesse estudo estão em conformidade com as legislações vigentes, no entanto são indispensáveis as fiscalizações constantes pois muitas empresas ainda estão se adequando às novas exigências quanto à rotulagem frontal nas embalagens dos alimentos.

Observou-se, no entanto, que 3 marcas (A, B e G) apresentaram embalagens chamando a atenção de crianças pela presença de personagens ou desenhos infantis, com carinhas e animais bastante coloridos, e alguns com denominações “fonte de vitaminas”, induzindo a compra pelos consumidores que pensam ser escolhas saudáveis e adequadas na alimentação. Salienta-se, desta forma, que é necessário disseminar o conhecimento aos pais e responsáveis que alimentos ultraprocessados, como os biscoitos estudados consumidos em demasia podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas.

O estudo das recomendações e legislações abordadas neste trabalho permitiu a melhor compreensão sobre a sua importância tanto para o consumidor como para os profissionais de saúde, para que ambos possam fazer escolhas saudáveis durante a leitura dos rótulos e ingredientes dos produtos industrializados, ponto em que a educação alimentar e nutricional contínua da população em geral reforça ainda mais o papel de extrema relevância do profissional nutricionista nesse contexto.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, C. V. P. et al. Rotulagem nutricional frontal de produtos embutidos. **Repositório Universitário da Ânima**. São Paulo, 19 de jun. 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/36383/1/ROTULAGEM%20NUTRICIONAL%20FRONTAL%20DE%20PRODUTOS%20EMBUTIDOS.pdf>. Acesso em: 27 set. 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Instrução Normativa - IN nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília/DF, out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>. Acesso em: 21 ago. 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). **Manual de orientação aos consumidores: educação para o consumo saudável**. Brasília/DF, 2008. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/arquivos/4703json-file-1>. Acesso em: 07 set. 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução – RDC nº 263, de 22 de setembro de 2005. Aprova o regulamento técnico para produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos. **Diário Oficial da União**, Brasília/DF, 23 de set. 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0263_22_09_2005.html. Acesso em: 21 ago. 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução – RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília/DF, 09 out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>. Acesso em: 21 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de atenção à saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília (DF): 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 23 ago. 2023.

CARDIOL. **Ácidos graxos saturados podem aumentar risco cardiovascular**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/post/%C3%A1cidos-graxos-saturados-podem-aumentar-risco-cardiovascular>. Acesso em: 08 set. 2023.

Consumo de biscoitos e pães registra alta no Brasil. Disponível em: <https://stories.cnnbrasil.com.br/economia/consumo-de-biscoitos-e-paes-registra-alta-no-brasil/>. Acesso em: 27 set. 2023.

IZAR, M. C. O. et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 116, n. 1, p. 160–212, 2021. Disponível em: <https://abccardiol.org/article/posicionamento-sobre-o-consumo-de-gorduras-e-saude-cardiovascular-2021/>. Acesso em: 20 set. 2023.

LOPES, W. C. et al. Consumption of ultra-processed foods by children under 24 months of age and associated factors. **Revista paulista de pediatria**, v. 38, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32074226/>. Acesso em: 19 set. 2023.

SALES, A. P. B.; RODRIGUES, W. B. C.; PESSOA, P. P. Análise de rótulos de macarrões integrais de acordo com a legislação em relação ao teor de fibra e informações obrigatórias. **Brazilian Journal of Food Research**, v. 10, n. 2, p. 143–157, 2019.