

AValiação da Informação Nutricional Contida nos Rótulos de Biscoitos do Tipo Recheado Sabor Chocolate

Thays Muniz Barreto Magalhães (1); Mariana Souza Menezes (1); Maria Tereza Sarmiento da Fonseca (2); Deyzi Santos Gouveia (3).

Universidade Federal de Campina Grande, thaysmunizmagalhaes@hotmail.com, mariana_menezes09@hotmail.com, mfonseca18@gmail.com, deyzigouveia2012@gmail.com.

INTRODUÇÃO

O Brasil é o segundo maior produtor mundial de biscoitos, com 1,2 milhão de t, sendo superado apenas pelos Estados Unidos (1,5 milhão de t). O biscoito está presente em 98% dos domicílios (SIMABESP, 2008).

O biscoito é um produto composto principalmente por farinha de trigo, gordura e açúcar, com teor de umidade bastante baixo, o que lhe proporciona uma longa vida de prateleira, principalmente se acondicionado em embalagem eficiente na proteção de umidade (MONTEIRO, 1996).

A mudança no estilo de vida urbano das pessoas, baseado na praticidade juntamente com a falta de tempo e a influência pela midiática, tem causado alterações nas relações de pessoas com alimentos. Ocasionalmente mudando nos hábitos alimentares, devido ao consequente crescimento de pessoas com problemas de obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardíacas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a ingestão diária de gordura trans deve ser igual ou inferior a 2g baseada em uma dieta de 2000 kcal. A presença dessa informação é extremamente relevante pela associação entre o consumo de elevados teores de ácidos graxos trans o que proporciona maior risco de doenças cardiovasculares e pré-eclâmpsia.

Em detrimento disso, é importante que a rotulagem nutricional dos alimentos permita ao consumidor o acesso às informações nutricionais e aos parâmetros indicativos de qualidade e segurança do seu consumo. Ao mesmo tempo, o acesso a essa informação atende às exigências da legislação e impulsiona investimento, por parte da indústria, na melhoria do perfil nutricional dos produtos cuja composição declarada pode influenciar o consumidor quanto à sua aquisição.

A veracidade das informações apresentadas pelo rótulo nutricional em alimentos deve ser garantida para que essa ferramenta cumpra o objetivo de auxiliar ao consumidor em suas escolhas e aos profissionais de saúde, na orientação para a composição da dieta. Para isso ao longo dos anos foram elaboradas leis direcionadas aos alimentos.

De acordo com a RDC 360/03, devem ser incluídos na rotulagem nutricional obrigatória, até 31 de julho de 2006, o teor de ácidos graxos trans e a medida caseira da porção informada. Além disso, o valor energético diário deve ser reduzido para 2000 kcal (BRASIL, 2000).

Atualmente pesquisas são realizadas com ênfase nas gorduras trans que são e estão relacionadas diretamente com muitas doenças, e por este motivo tal item foi incluso na rotulagem obrigatória brasileira, para permitir que o consumidor possa controlar seu consumo, pois excessivamente pode causar: aumento do colesterol total e ainda do colesterol ruim, redução dos níveis de colesterol bom.

Diante do exposto, justifica-se a realização de estudo para levantamento do consumo de ácidos graxos trans e das concentrações destes em alimentos com alto teor (biscoitos recheados sabor chocolate), segundo a rotulagem nutricional.

A partir dos dados obtidos, busca-se avaliar a informação nutricional contida nos rótulos e sua fidedignidade nos biscoitos recheados sabor chocolate, de acordo com a RDC 360/2003 da ANVISA, estimando a quantidade de ácidos graxos trans, sódio e gorduras totais ingeridas provenientes de alimentos.

De acordo com a manual Rotulagem Nutricional Obrigatória do Ministério da Saúde (BRASIL, 2005), a importância da rotulagem nutricional dos alimentos para a promoção da alimentação saudável é destacada em grande parte dos estudos e pesquisas para a redução do risco de doenças crônicas.

No guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2006), há uma diretriz específica para gorduras, açúcares e sal, pois o consumo frequente e em grande quantidade destes, aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração, por isso é necessário que o indivíduo faça adaptações necessárias dentro das suas necessidades nutricionais específicas. (MORAES et al, 2010)

Este estudo foi baseado na rotulagem de um produto muito popular, presente na maioria das mesas brasileiras, o biscoito recheado sabor chocolate. Entretanto a formulação deste biscoito com massa crocante e recheio cremoso é o risco de doenças através da utilização das gorduras.

Para tanto analisou a conformidade dos dados nutricionais presentes em rótulos de 09 amostras de biscoito recheado sabor chocolate de marcas diversas de acordo com a RDC 360/03, obtido através de cálculos dos teores de gorduras totais, saturadas, trans e fibras alimentares, observando a qualidade da informação disponível ao consumidor.

METODOLOGIA

O delineamento deste estudo é uma análise descritiva dos rótulos de biscoito do tipo recheado sabor chocolate, coletados no comércio local de Campina Grande- PB no período de março/2016, onde foi feita uma avaliação dos dados de valor nutricional declarados obrigatoriamente nos rótulos dos referidos produtos. A coleta de dados foi iniciada com a escolha aleatória de 09 (nove) amostras de biscoitos do tipo recheado sabor chocolate de diferentes marcas.

Em sequência, foi realizada uma avaliação para verificar se os rótulos estavam de acordo com legislação vigente da ANVISA (RDC 360/03), observando-se a existência de informações sobre o tamanho da porção e a medida caseira, como também foram realizados cálculos para

verificação se a quantidade apresentada do valor energético e porcentagem de valores diários corretos, e se estavam baseadas numa dieta de 2000 kcal diárias.

Uma avaliação acerca dos teores de gorduras totais, gorduras saturadas, trans e fibras com suas respectivas quantidades apresentadas no produto foi realizada, por se tratarem de nutrientes, que se consumidos em excesso, prejudicam a saúde. As amostras foram comparadas, de acordo com estes dados, para uma melhor observação a cerca de seus componentes nutricionais.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos dados analisados das marcas de biscoitos, foi constatado que todos os rótulos apresentavam adequação quanto ao uso da porção e dieta diária baseada em 2000 kcal, o que preconiza a RDC 360/2003 sobre a tabela de referência de porções de alimentos e bebidas embalados. Subsequente a isso, verificou-se que todas as embalagens apresentavam informações de forma legível ao consumidor, e todos os itens exigidos pela legislação presentes.

Porém, quanto aos cálculos observou-se que havia algumas inadequações ao valor energético, e ao comparar as amostras observaram-se algumas diferenças significativas, conforme pode ser observado na Tabela 01.

Amostra Nutrientes	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Valor Energético	132kcal 128 kcal**	136kcal 135kcal**	139kcal	133kcal 135kcal**	134kcal 136kcal**	140kcal 141kcal**	135kcal 140kcal**	140kcal	140kcal 143kcal**
Carboidratos	18g	20g	21g	21g	21g	20g	21g	21g	21g
Proteínas VD%	1,5g	1,7g	1,9g	2,5g	1,7g	2,2g	1,8g	1,9g	1,5g
Gorduras Totais	5,5g	5,4g	5,3g	4,5g	5,0g	5,8g	5,4g	5,4g	5,9g
Gorduras Saturada	1,2g	2,7g	2,9g	1,4g	2,5g	3,4g	1,1g	1,5g	1,8g
Gorduras Trans	1,1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Fibra Alimentar	1,0g	1,2g	0,6g	0,7g	0,6g	0g	1,1g	0g	0g
Sódio	36mg	79mg	77mg	63mg	79mg	89mg	76mg	78mg	104mg

Tabela 01: Comparação entre todos os itens do rótulo nutricional de acordo com a RDC 360/2003

VD: Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ.

* a amostra refere-se a uma porção de 30g (3biscoitos)

** os valores em negrito, referem-se aos valores reais que deveriam constar no rótulo do produto.

Após analisado os dados, percebeu-se que do total das 09 amostras, apenas 02 não apresentaram discrepância em relação ao valor do rótulo e o valor encontrado nos cálculos, relacionado ao valor energético. As amostras 04, 05, 06, 07 e 09 apresentaram valor energético menores em seus rótulos, do que os obtidos nos cálculos. E as duas restantes amostras, 01 e 02 apresentaram valor energético maior do que o obtido nos cálculos em seus rótulos.

Um item inserido na nova rotulagem que esteve presente nas embalagens de todas as amostras, foi o teor de gorduras trans que conforme o analisado, apenas a amostra 01 apresentava em seus componentes nutricionais.

Calculado as porcentagens de valores diários, percebeu-se que todos os produtos encontram-se com valores em porcentagens semelhantes, com relação a carboidratos, proteínas e sódio, obtendo teores dentro do intervalo de 6 a 7% para carboidratos, 2 a 3% proteínas, 2 a 4% sódio.

Mas a se referir aos valores de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras estas apresentavam disparidade em algumas amostras, conforme mostra a Tabela 02.

Nutriente Amostra	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibras
1	10%	5%	5%	4%
2	10%	12%	0%	5%
3	10%	13%	0%	2%
4	8%	6%	0%	3%
5	9%	11%	0%	2%
6	11%	15%	0%	0%
7	10%	5%	0%	4%
8	10%	7%	0%	0%
9	11%	8%	0%	0%

Tabela 02: Comparações entre os itens gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras.

Analisando as porcentagens de gorduras totais, temos uma pequena variação de 8% a 11%, possuindo a amostra 04 com menor teor de gordura total e a amostra 06 com o maior teor de gordura total, mostrando disparidade com as demais.

Nas gorduras saturadas, temos as amostras 01 e 07 com as menores porcentagens (5%), contrapondo a amostra 06 (15%), mostrando disparidade com as demais. A porcentagem do valor de fibra alimentar varia entre as amostras de 0% (amostras 06, 08 e 09) a 5% com (amostra 02).

MORAS, et al., 2010, em seu estudo sobre rótulos de biscoitos do tipo cream cracker, também observaram disparidade nos valores de gorduras saturadas entre suas amostras, obtendo diferença de 7% entre a maior e a menor amostra com valor de porcentagem desta gordura.

Ao se tratar de gorduras trans, apenas uma amostra constava no rótulo sua presença, as demais amostras afirmarem não contê-las, o que não significa que ela esteja ausente, pois a RDC 360/2003, prevê como isentos de gorduras trans, os alimentos que contiverem valores menores ou iguais a 0,2 g, por porção.

Vale ressaltar que todos estes valores estão em apenas 30g dos produtos, que corresponde apenas a 3 unidades, podendo ser portando, consumido uma porcentagem maior do que a recomendação diária, em uma pequena fração da alimentação diária.

Outro fato que também que deve ser levado em consideração é a credibilidade por parte do consumidor, nas informações nutricionais, que segundo entrevistados para o artigo de MARINS, et al., 2008, a rotulagem não corresponde à realidade, e as informações não são claras, e esta incompreensão configura a falta do hábito da leitura, como também a falta de noções básicas sobre nutrição comprometendo o entendimento sobre as informações dos rótulos. (MORAES, 2010)

CONCLUSÃO

Pode-se verificar através desse estudo que nem sempre a rotulagem nutricional apresenta-se fiel aos teores do seu respectivo produto, o que é preciso o desenvolvimento e aprimoramento da rotulagem que forneçam valores composicionais mais fidedignos e adequados ao produto, através da utilização de metodologias padronizadas, bem como, é essencial para a formulação da rotulagem nutricional, a qual permite a seus consumidores uma fonte de informações quanto à composição do alimento e promove o incentivo às práticas alimentares mais saudáveis e equilibradas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos. Brasília, 2005, 44p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, CGPAN. Guia Alimentar Para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável. Brasília, 2006. Série A. Normas e Manuais Técnicos. 210p.

MARINS, B.R.; JACOB, S.C.; PERES, F. Avaliação quantitativa do hábito da leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. **Ciência e Tecnologia de Alimentos, Campinas**, v. 28, n. 3, p. 579-585, jul-set, 2008.

MONTEIRO. R.A., COUTINHO. J.G., RECINE. E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por frequentadores de supermercados em Brasília, Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, v. 18, n. 3, p. 172-177, 2005

MONTEIRO, A.G.R. **Produção de biscoitos**. São José do Rio Preto, UNESP, 1996. 56p. (Relatório de Estágio Supervisionado - apresentado ao departamento de engenharia e tecnologia de Alimentos).

SINDICATO DA INDÚSTRIA DE MASSAS ALIMENTÍCIAS E BISCOITOS DO ESTADO DE SÃO PAULO - SIMABESP. **Setor de Biscoitos Cresce em 2008 o Equivalente a uma Nova Fábrica.** Disponível em: <http://www.simabesp.org.br/site/escolha_releases_simabesp.asp?id=4> . Acesso em: 21 abril 2016.

MORAES, G.M.D.; MOURA, I.C.; CAVALCANTE, I.; MORAIS, B. Avaliação da informação nutricional contida nos rótulos de biscoitos do tipo cream cracker. **Sistema de Gerenciamento de Conferências – Congresso Norte- Nordeste de Pesquisa e Inovação (OCS)**, Alagoas, 2010.

DIAS, J.R.; GONÇALVES, E.C.B.A. Avaliação do Consumo e Análise da rotulagem Nutricional de alimentos com alto teor de ácidos graxos trans. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 29, n. 1, p. 177-182, jan-mar, 2009.

Resolução RDC Nº. 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Brasil: ANVISA, 2003. Disponível em: <<http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=9059&word=>>. Acesso em: 04 abril. 2016

Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de alimentos. Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/rotulo/manual_industria.pdf>. Acesso em: 04 abril. 2016