

O rótulo do alimento como veículo informativo de preceitos sobre alimentação saudável

Islandia Bezerra da Costa Teixeira – Nutricionista, especialista em Saúde Pública e Mestranda do PPGCS/UFRN: e-mail: islandia@ufrnet.br.

Célia Márcia Medeiros de Moraes – Nutricionista, Mestre em Nutrição. Professora Assistente do Departamento de Nutrição/UFRN

.

RESUMO

Objetivou-se analisar os rótulos de alimentos embalados na perspectiva do conceito de alimentação saudável com enfoque nos princípios de Segurança Alimentar. Foram analisados rótulos de alimentos embalados expostos à venda nos supermercados de Natal/RN. Todos os rótulos analisados apresentaram alguma irregularidade. Assim, cabe às indústrias reverem a legislação vigente, bem como o conceito de uma alimentação saudável para, desta forma, contribuir com mais veemência para a aquisição de novos hábitos alimentares, assegurados, evidentemente, pelas informações dispostas nas embalagens.

PALAVRAS-CHAVE: rotulagem nutricional, alimentação saudável, segurança alimentar, indústria de alimentos.

INTRODUÇÃO

Por Segurança Alimentar (SA) entende-se um conjunto de princípios, políticas, medidas e instrumentos que assegure permanentemente o acesso de todos (as) os habitantes em território brasileiro aos alimentos, a preços adequados, em quantidade e qualidade necessárias para satisfazer as exigências nutricionais para uma vida digna e saudável, bem como os demais direitos da cidadania (CONSEA, 2004).

Considerado um sub-setor específico da Saúde Pública, a Vigilância Sanitária cumpre a missão de proteger e defender a saúde, seja esta individual e/ou coletiva. Compreende um conjunto de saberes de natureza multidisciplinar, além de práticas que visam intervir, direta ou indiretamente, nas relações sociais de produção-consumo, possibilitando assim, a prevenção, diminuição ou mesmo eliminação de possíveis riscos e danos à saúde, sempre contribuindo para a qualidade de vida da população (COSTA, 1999).

É compromisso público internacional a implementação de estratégias de ação aplicadas à segurança alimentar e nutricional, incluindo aquelas que favorecem a disseminação do conceito de “alimentação saudável”. No Brasil, os órgãos de vigilância sanitária e a indústria de alimentos têm evoluído a fim de se adaptar às crescentes exigências do mercado e dos consumidores, observadas, inclusive, na alteração da legislação sanitária.

Convém ressaltar, tanto para as indústrias como para a população, a importância da rotulagem para a educação nutricional. Ensinar a população a comer adequadamente, é algo necessário em qualquer país que deseja a evolução de sua qualidade de vida. Alimentação é antes de tudo, uma questão de saúde pública, de responsabilidade de toda a sociedade, sejam governantes ou entidades privadas.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) dispõe das **Resoluções RDC Nº 39** - Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional publicadas no D.O.U. de 22/03/2001 (BRASIL, 2001a) e **RDC n.º 40** – Regulamento Técnico para Rotulagem Nutricional Obrigatória de Alimentos e Bebidas Embalados republicada no D.O.U. 22/12/2000 (BRASIL, 2000b), ambas revogadas pelas atuais **Resoluções RDC Nº 359** e **RDC Nº360** – ambas publicadas no D.O.U. de 23/12/2003 (BRASIL, 2003a), estas compreendem os principais regulamentos que regem o processo de rotulagem nutricional.

É preciso esclarecer que a rotulagem é uma chance para que todos os fabricantes possam apresentar as características nutricionais de seus produtos, de forma a melhor auxiliar o consumidor para incluí-los em sua dieta, respeitando-se os hábitos alimentares da população. Convém ressaltar que, no âmbito da ANVISA, o fortalecimento do componente relativo a alimentos e serviços de alimentação, mediante a revisão e ou adequação das normas técnicas e operacionais, enfatiza àquelas relacionadas à prevenção de agravos à saúde. Assim sendo, em conformidade com as inúmeras funções técnicas que são conferidas a Vigilância Sanitária, este trabalho se propõe analisar os rótulos de alimentos embalados na perspectiva do conceito de alimentação saudável com base nos princípios da Segurança Alimentar.

Diante do exposto, este trabalho se propõe como, objetivo geral: Avaliar o cumprimento, por parte das indústrias de alimentos, das normas estabelecidas para Rotulagem Nutricional Obrigatória e de Alimentos Embalados, conforme a Legislação vigente. E, como objetivos específicos: 1) Avaliar o cumprimento, por parte das indústrias de alimentos, das normas estabelecidas para Rotulagem Nutricional Obrigatória, conforme a Legislação vigente; 2) Analisar a adequação, quanto aos aspectos de apresentação relacionados à forma, visibilidade e legibilidade da informação, além do SAC; 3) Verificar a observância dos atributos relacionados à declaração de calorias e nutrientes, descrição da porção e medida caseira; 4) Analisar as receitas culinárias dispostas nas embalagens, sob a ótica da alimentação saudável, destacando indicadores positivos e negativos a esse preceito.

SEGURANÇA ALIMENTAR VERSUS ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA: estratégia para uma Alimentação Saudável?

A POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO - PNAN (Brasil, 2003), publicada pelo Ministério da Saúde, certamente trouxe e, continuará trazendo, avanços diretos na área de alimentação no País, assim como na regulamentação e nas proposições do monitoramento alimentar e nutricional. Dentre as suas sete diretrizes, destaca-se a 2ª:

□ ***“Garantia da segurança, da qualidade dos alimentos e da prestação de serviços:*** os alimentos consumidos no País, devem ser alvo de controle de órgãos da saúde pública, cabendo ao setor saúde atuar por meio de ações de vigilância sanitária com fiscalização permanente de várias etapas da cadeia alimentar diretamente sob responsabilidade da saúde”. Assim, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária é, hoje, uma parceria importante na Área de Alimentação e Nutrição, atuando, por exemplo, na normatização da rotulagem nutricional obrigatória de alimentos embalados e na legislação referente à propaganda, áreas de atuação importantes para a segurança alimentar do consumidor.

A PNAN apresenta diretrizes que se relacionam diretamente com a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, enfatizando a necessidade da socialização do conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação, bem como acerca da prevenção dos problemas nutricionais, desde a desnutrição – incluindo as carências específicas – até a obesidade. Considera que o direito humano à alimentação deverá sempre ser citado em todo material educativo, pois é condição indispensável à vida e à construção da cidadania. O direito à informação sobre alimentos, por meio da rotulagem nutricional, está na perspectiva deste direito, quando se estabelece que “a rotulagem nutricional serve como um instrumento básico na preservação de atributos relacionados com o valor nutricional, bem como os critérios de qualidade sanitária dos alimentos, visando sempre à proteção da saúde do consumidor, dentro da perspectiva do direito humano à alimentação e nutrição adequadas. Tal questão é particularmente importante em face, principalmente, das constantes reciclagens nas tecnologias de produção, processamento industrial, conservação, embalagens e outros aspectos que compõem o perfil da oferta e do consumo alimentar da população”.

ANVISA X DIREITOS DO CONSUMIDOR X OBRIGATORIEDADE DA INDÚSTRIA

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA - é uma autarquia sob regime especial vinculada ao Ministério da Saúde, uma agência reguladora caracterizada pela independência administrativa, pela estabilidade de seus dirigentes durante o período de mandato e pela autonomia financeira. Sua finalidade institucional é promover a proteção da saúde da população por intermédio do controle sanitário da produção e comercialização de produtos e serviços (NORONHA, 2002). O Art. 8º da Lei nº 9.782 (BRASIL, 1999) incumbe à Agência, regulamentar, controlar e fiscalizar os produtos e serviços que envolvam risco à saúde pública.

O Capítulo II da Política Nacional de Relações de Consumo, artigo 4º, do Código de Proteção e Defesa do Consumidor, cita como objetivo “o atendimento das necessidades dos consumidores, o respeito a sua dignidade, saúde e segurança, a proteção dos seus interesses econômicos, a melhoria da sua qualidade de vida, bem como a transferência e harmonia das relações de consumo...”(BRASIL, 1990a).

A regulação das relações entre produtores e consumidores, interessa à sociedade como um todo, pois as práticas abusivas contra o consumidor vão de encontro à harmonia dessas relações, podendo resultar em prejuízos contra todos: danos à saúde e perda de credibilidade nas organizações produtivas e nas instituições públicas (LIMA, 1993).

O CONCEITO DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Segundo a CARTA DE OTTAWA – I CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE – realizada em novembro de 1986, *a promoção da saúde apóia o desenvolvimento pessoal e social através da divulgação de informação, educação para a saúde e intensificação das habilidades vitais*. Esta Carta cita, ainda, que é essencial capacitar as pessoas para aprender durante toda a vida, preparando-as para as diversas fases da existência, o que inclui o enfrentamento das doenças crônicas e causas externas. Desta forma, as regulamentações sobre rotulação alimentar – informação nutricional -, são vistas como importantes atividades de promoção de saúde.

A PNAN, atualmente, está definida a partir das diretrizes básicas contempladas no conceito de Segurança Alimentar e Nutricional. O qual considera um dos seus eixos “assegurar a qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos e seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilo de vida saudáveis.

(...) é parte do Direito à Alimentação ter informações corretas sobre o conteúdo dos alimentos, sobre práticas alimentares e estilo de vida saudáveis que promovam à saúde e reduzam os riscos causados por alimentação inadequada.

Flávio Luiz Scheck Valente, 1997.

O uso da rotulagem nutricional justifica-se como modo de auxiliar as pessoas a selecionar melhor àqueles alimentos que serão inseridos nas suas refeições e, que o objetivo é garantir aos consumidores acesso à informação útil e confiável, encorajando a comercialização dos produtos mais saudáveis.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Caracterização do Estudo e Descrição da Amostra

Estudo de caso tipo exploratório, caracterizado pela avaliação de rótulos de alimentos embalados de produção nacional, expostos à venda em estabelecimentos do comércio varejistas, tipo supermercados, da cidade de Natal-RN. Para análise da rotulagem nutricional obrigatória, foi, preliminarmente, considerada a categorização definida pela ANVISA. Para a seleção dos produtos de cada grupo foi utilizado como critério a maior frequência de consumo definida na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), 2002/2003.

GRUPOS

PRODUTOS

1	Biscoito cream cracker e Farinha de mandioca
2	Milho em conserva
3	Ameixa seca em lata
4	Leite integral longa vida e Iogurte natural
5	Ovo de galinha
6	Feijão
7	Óleo de soja
8	Açúcar refinado

A inclusão do milho em conserva e ameixa seca em lata representa, respectivamente os grupos dois (2) e três (3), deveu-se ao fato da limitação da variedade de produtos disponíveis para estas categorias¹, os quais, de fato, são os produtos mais consumidos pela população brasileira, dentre àqueles relacionados nestes grupos.

Procedimentos de Análise

Consideraram-se 51 rótulos de oito categorias diferentes de alimentos expostos à venda nos supermercados de Natal/RN, os quais foram analisados conforme atributos definidos nas resoluções ANVISA. Para a seleção dos produtos de cada grupo, foi utilizado como critério a maior frequência de consumo definida na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), 2002/2003.

- COLETA DA AMOSTRA: Foram selecionadas 4 a 6 marcas de cada produto previamente determinado, conforme maior variedade disponível no mercado. Em caráter aleatório, a definição das marcas objetos de análise, deu-se por critério casual.

- ANÁLISE DOS RÓTULOS: Além da visualização das embalagens de *per si*, as imagens dos rótulos foram registradas através de um scanner. Os rótulos foram analisados quanto à (ao):

1. ROTULAGEM OBRIGATÓRIA → A lista de critérios estabelecida foi baseada na Resolução - RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002 e CDC (Código de Defesa do Consumidor) e, foi comparada com as informações contidas nas embalagens: apresentação, visualização e compreensão da mensagem, além do cumprimento dos aspectos relacionados à impressão, visibilidade/ legibilidade; SAC (Serviço de Atendimento do Consumidor).

2. RECEITAS SUGERIDAS PELOS FABRICANTES → Em relação às receitas sugeridas nas embalagens, foram determinados o Valor Energético Total (VET) e a distribuição percentual dos macronutrientes, além de colesterol e fibras totais considerando a porção recomendada pelo fabricante ou a porção usualmente consumida (ARAÚJO, GUERRA, 1995). As análises da composição química foram realizadas utilizando-se o software “Virtual Nutri” (PHILIPPI, 1996).

- Baseando-se nas orientações básicas de uma “alimentação saudável”, foram observados: densidade energética; gorduras totais; possibilidade de veículos de gorduras saturadas/ insaturadas; preparação à base de frutas e hortaliças; fibras totais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta a distribuição dos produtos, segundo categoria por grupos de alimentos e respectivas marcas.

Tabela 1. Relação das marcas e produtos submetidos à análise de rótulos segundo grupos de alimentos estabelecidos pela ANVISA (BRASIL, 2001) coletados aleatoriamente em supermercados de Natal/RN, 2005.

CATEGORIAS	PRODUTOS	MARCAS						
		A	B	C	D	E	F	(n)Total
GRUPO 1	Cream cracker	x	x	x	x	x	x	06
	Farinha de mandioca	x	x	x	x	x	-	05
GRUPO 2	Milho verde	x	x	x	x	x	-	05
GRUPO 3	Ameixa seca em lata	x	x	x	x	-	-	04
GRUPO 4	Leite integral (LV)	x	x	x	x	x	x	06
	Iogurte Natural	x	x	x	x	x	-	05
GRUPO 5	Ovo de galinha	x	x	x	x	x	-	05
GRUPO 6	Feijão	x	x	x	x	x	-	05
GRUPO 7	Óleo de soja	x	x	x	x	x	-	05
GRUPO 8	Açúcar refinado	x	x	x	x	x	-	05
TOTAL								51

No total, foram identificados 51 produtos em oito (8) categorias diferentes. Notam-se que para os grupos 1 e 4, selecionou-se 2 diferentes tipos de rótulos, visando melhor representação das respectivas categorias de alimentos.

Quanto a Rotulagem Obrigatória de Alimentos Embalados

Quanto à presença ou não destas informações nas embalagens dos produtos analisados, verificou-se a necessidade de criar a variável –Informação Facultativa – tendo em vista a especificidade de alguns produtos por apresentarem esta informação.

Observou-se que, apenas, 39% dos produtos apresentaram o número do registro junto ao órgão competente. Dos produtos que não apresentaram registro (61%) encontram-se: farinha de mandioca (três marcas); ameixa (três marcas); ovo de galinha (duas marcas); açúcar (duas marcas). Uma das marcas de farinha de mandioca apresentou o seu registro junto ao Ministério da Agricultura e outra junto ao Ministério da Saúde.

Para o item Data de Validade, 98% dos produtos pesquisados apresentaram esta informação. Este dado pode ser considerado bastante positivo, já que reflete a preocupação da empresa em assegurar, para os consumidores, o tempo de vida útil dos alimentos lançados nas prateleiras dos mercados.

Uma das marcas do ovo de galinha não apresentou no item **Identificação de Origem**, as informações sobre o nome/ razão social e endereço completo. A ausência das informações sobre identificação de origem dos produtos evidencia, o quanto os consumidores estão susceptíveis às atuações irresponsáveis dos fabricantes, bem como aos riscos que os alimentos podem ocasionar, pois esta informação, mesmo considerada obrigatória, foi negligenciada por 61% dos fabricantes dos produtos pesquisados. Caso o consumidor venha ser acometido por algum agravo, ficará sem condições de buscar, junto ao órgão competente, seus direitos, pois o produto não dispõe da identificação do respectivo produtor. Graciano et. al. (2000) observaram irregularidades deste caráter em estudo realizado sobre a rotulagem praticada pela indústria alimentícia brasileira.

A adequabilidade, para o item **Lista de Ingrediente**, foi encontrada em 98% dos produtos pesquisados. Já para os itens denominação de venda e descrição da rotulagem facultativa, os produtos pesquisados apresentaram um percentual de adequação de 100% para o primeiro e 49% para o segundo item. Moura (2003) observou conformidade em 50% e em 20%, para o primeiro e o segundo item, respectivamente.

Para o item SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor), 25% dos produtos não apresentaram esta informação. Sendo que neste percentual estão inclusos àqueles produtos que disponibilizaram, apenas, um número do telefone para o pedido do produto, ou não apresentaram nenhum contato. Os produtos contabilizados neste percentual foram: farinha de mandioca (as cinco marcas), feijão (três marcas) e ovo de galinha (as cinco marcas).

Quanto à apresentação e distribuição da informação obrigatória, a RDC Nº 259 estabelece que o fabricante seja cauteloso na escolha do contraste de cores para que, desta forma, assegure, para o consumidor, a sua correta visibilidade. Dos produtos pesquisados, apenas uma marca de biscoito cream cracker não adaptou sua embalagem com cores favoráveis à uma correta visibilidade.

A mesma resolução também estabelece que o tamanho das letras e número, com exceção da indicação do conteúdo de líquidos, não pode ser inferior a 1mm. Dos rótulos que declararam a informação nutricional, todos os quarenta e sete (47) - 100% - apresentaram adequabilidade em relação a este item. Contudo, a legislação precisa ser mais rigorosa, estabelecendo tamanhos maiores, já que as embalagens dispõem de espaço e esse, geralmente, é utilizado para apresentar informações de interesse comercial, não presentes, inclusive, na legislação.

Quanto às Informações Nutricionais

O cumprimento, por parte das indústrias de alimentos em relação às normas estabelecidas pela ANVISA, especificamente em relação à Resolução vigente sobre Informação Nutricional está, atualmente, em processo lento e desrespeitando alguns direitos do consumidor adquiridos ao longo destes últimos anos, que é o acesso à informação.

Dos 51 produtos pesquisados, 47 (92,8%) apresentaram a informação nutricional. Destes, 34 (72,3%) apresentaram a informação nutricional completa. E, 13 (27,7%) apresentaram a informação na sua forma simplificada. De acordo com os modelos estabelecidos pela ANVISA, existem aqueles produtos que devem, de fato, apresentar a informação nutricional na sua forma mais completa como: leite integral, feijão, farinha de mandioca, iogurte integral e ovo de galinha. Porém, três destes produtos, optaram pela declaração simplificada: uma marca de leite integral, uma de feijão e uma de farinha de mandioca. A substituição da informação nutricional, na sua forma mais completa, pela forma simplificada, contribui negativamente para o processo de informação, uma vez que a ausência da declaração de micronutrientes essenciais, como ferro e cálcio, tem importante significado, dada a relevância destes alimentos, enquanto fontes dos referidos minerais.

Quando comparados os rótulos dos produtos pesquisados com aqueles que servem de referência, disponíveis no site da ANVISA, algumas observações podem ser levadas em consideração. Em 100% dos produtos pesquisados a informação nutricional não foi apresentada da maneira como deveria.

Do total, 6, 91% das embalagens que apresentaram a informação nutricional, não apresentaram a fonte. Este fato deixa dúvidas sobre a veracidade de algumas das informações e, isto faz com que o consumidor passe a desacreditar nas indústrias de alimentos. Lima (1993) preocupou-se com as práticas abusivas contra o consumidor e, neste caso, a omissão de uma informação pode ser considerada como tal, por resultar em perda da credibilidade, tanto das organizações produtivas, como nas instituições públicas. Em 34% dos rótulos a medida caseira não foi expressa corretamente e/ou foi, absolutamente, ausente. Sabe-se que esta informação é indispensável, pois é uma forma do consumidor quantificar a sua porção sem o uso de balanças ou qualquer tipo de utensílio que faça uma mensuração exata.

Em 8,5% das embalagens analisadas, a informação nutricional foi correspondente a 100g do alimento. Na legislação atual, a análise deve corresponder à porção do alimento, exatamente, para facilitar a compreensão do consumidor de quanto determinado alimento pode lhe oferecer em relação às calorias, macro e micronutrientes e fibras.

Torna-se bastante evidente que não há, por parte das indústrias de alimentos, uma preocupação na confecção dos rótulos dos seus respectivos produtos, mesmo a ANVISA, com todo o seu “*know-how*”, disponibilizando, gratuitamente, inúmeros subsídios para uma confecção correta e confiável dos rótulos.

Na maioria dos rótulos, os valores declarados de calorias, macro e micronutrientes seguiram a margem de segurança estabelecida ($\pm 20\%$) conforme procedimento metodológico adotado neste estudo. Os rótulos apresentaram-se adequados conforme a margem de segurança estabelecida para calorias (83%), para carboidratos (76%), para proteínas (64%) e para gorduras totais (83%).

Para os valores considerados superiores à margem de segurança, isto é, superestimados estão os micronutrientes: cálcio – em 29% dos rótulos analisados, ferro – em 26% dos rótulos e sódio em 24%. A fibra alimentar, também foi superestimada em 26% dos produtos analisados. Araújo; Araújo (2001), em relação aos micronutrientes cálcio e ferro, observaram que em 23% dos produtos comercializados, estes não

atendiam às especificidades legais da informação nutricional estabelecidas na legislação. Será que houve, de fato, a intenção, por parte das indústrias, de superestimar micronutrientes tão essenciais?

Todos os rótulos analisados, quanto à informação nutricional, apresentaram alguma irregularidade específica em relação aos componentes em questão: algum (ns) **superestimado** (s) outro (s) **subestimado** (s) e, algum (ns) **compatível** (eis), isto é, dentro da margem de segurança. Foi notável a variável **ausência**, da fibra alimentar, cálcio, ferro e sódio, especialmente, nos produtos óleo de soja e açúcar refinado, apesar dos fabricantes, de algumas marcas destes produtos, terem optado por apresentar a informação nutricional na sua forma mais completa. Vale ressaltar que a declaração de sódio é obrigatória, independente da sua quantidade, nas declarações completas ou simplificadas.

Quanto à visibilidade das informações, 100% dos produtos analisados apresentaram-se adequados conforme o que preconiza a RDC Nº 250 (BRASIL, 2002). Contudo, para o item de legibilidade, 19% dos fabricantes não tiveram a preocupação de apresentar de forma clara e precisa as informações nos seus rótulos. Os produtos que apresentaram esta limitação: cream cracker (uma marca); milho em conserva (duas marcas); ameixa (uma marca) e iogurte natural (as cinco marcas).

Das seis (5) marcas de feijão, quatro (4) apresentaram a informação nutricional visível e legível (A, B, C e D). Já a marca E, não apresentou nenhuma das informações relacionadas à informação nutricional. Ao invés disto, esta marca apresenta na sua embalagem uma “mensagem”², que por sua vez nada tem haver com a composição de alimentos. De fato, pode até ser considerado um gesto nobre por parte do fabricante, querer compartilhar, com os consumidores, “palavras” dotadas de tanta sabedoria, contudo este gesto não trata, de fato, das informações que o consumidor precisa saber no ato da compra de um alimento. Mas uma vez, há uma falta de seriedade e responsabilidade por parte das indústrias de alimentos e isto vai muito além da transgressão de Lei, na verdade, este fabricante está, simplesmente, retirando o direito do consumidor de ter acesso à informação.

É preciso esclarecer, especialmente as indústrias de alimentos, da importância que a informação nutricional exerce sobre a saúde de uma parcela considerável da população. E, verificar toda a composição do produto que está comprando – calorias e nutrientes – pode fazer uma grande diferença, uma vez que neste pode haver componentes que sejam prejudiciais à saúde. Na verdade, a obrigatoriedade da informação nutricional representa uma valiosa conquista do consumidor, que poderá saber o quanto um alimento representa numa dieta saudável e, assim, ter critérios para uma alimentação mais adequada, além de contribuir para o processo de educação alimentar da população. Contudo, as indústrias de alimentos precisam contribuir na sua forma mais simples, que não é somente, apresentar a informação nutricional, mas principalmente, torná-la legível e visível para, assim, despertar a curiosidade do consumidor.

Promoção à Saúde X Alimentação Saudável

Das 51 marcas pesquisadas, 13 apresentaram alguma receita, sendo que em percentual este valor corresponde a 25%. Das 13 receitas expressas, 6 delas (46%) eram sugestões de um tipo de guarnição para uma refeição principal e, as outras 7 receitas (54%) eram sugestões de lanches. A tabela 2, demonstra, separadamente, as sugestões de receitas disponíveis na embalagens dos produtos pesquisados. Convém ressaltar, que

os valores expostos de energia, carboidratos, proteínas, lipídeos, colesterol e fibras, para cada receita, correspondem à uma porção.

TABELA 2. Distribuição da composição nutricional das receitas disponíveis nas embalagens dos produtos pesquisados, relacionando por porção as quantidade de energia, macronutrientes, colesterol e fibras, Natal/RN, 2005.

ITENS DE SUGESTÃO	PORÇÃO (g)	QUANTIDADES DE NUTRIENTES/ PORÇÃO					
		ENERGIA (Kcal)	PT (g)	HC (g)	LT (g)	CT (mg)	FIBRAS (g)
LANCHES							
Pão de ló	52	150,00	4,30	28,00	3,00	118,00	0,00
Bolo preguiça	59	207,00	2,00	34,00	7,00	18,00	0,00
Bolinho de chuva	105	294,00	6,00	62,00	3,00	102,00	0,30
Rocambole de coco	150	621,00	7,00	86,00	29,00	264,00	0,00
Salada frutas	148	148,00	1,40	28,00	5,00	0,00	2,40
Pudim de clara ao creme de ovos	35	64,00	2,00	12,00	1,00	34,00	0,00
Bolinho de chuva	111	476,00	3,00	39,00	35,00	61,00	0,10
	Média	280,00	3,67	41,29	11,86	85,29	0,40
GUARNIÇÃO/ PRATO PRINCIPAL							
Feijão	108	395,00	194,00	48,00	14,00	12,00	24,40
Filé ao molho de cerveja	297	709,00	39,00	18,00	50,00	113,88	0,74
Creme de palmito	269	206,00	15,00	10,00	12,00	13,50	0,60
Lasanha de milho	226	394,00	24,00	32,00	18,00	50,30	0,20
Pirão de leite	27	119,00	2,00	25,00	1,20	0,00	0,50
Farofa de cebola	53	117,00	4,00	22,00	8,00	21,00	0,60
	Média	323,33	46,33	25,83	17,20	35,11	4,51

Fonte: Pesquisa de campo, 2005.

Dentre as sugestões de lanches nas receitas expostas nas embalagens dos rótulos estudados, foi possível observar, através da análise no - *Software* Virtual Nutri - a quantidade de energia e nutrientes, especialmente, carboidratos e colesterol, encontra-se bastante elevada. Este fato ocorre devido a sugestão, da maioria das receitas, ser frituras e/ ou preparações com alto teor de gordura. Na verdade, o conceito de “Alimentação saudável”, bem como o de Promoção à Saúde parece não ser levado em consideração por parte das indústrias de alimentos na escolha das receitas a serem expostas nas embalagens.

De todos os rótulos, apenas um, propôs como opção de lanche uma salada de fruta; os demais sugeriram bolo, rocambole de coco, pão de ló, bolinhos de chuva entre outros. Como pode ser observado na tabela 6 a densidade energética de uma única porção, é muito elevada, bem como a quantidade de colesterol, seguido de carboidratos. Estes, por sua vez, aparecem em preparações que contém altos teores de açúcares simples, em detrimento dos carboidratos complexos.

De acordo com as RDCs nº 39 e 40, o percentual de cobertura de lanches em calorias é de 10% do valor calórico total, isto é, 200 calorias. E, a média feita com as sugestões de lanches, expressas nas embalagens, foi de 280 calorias. Se a análise considerasse, apenas, cada porção de receita individualmente, teríamos lanches com 64 calorias (mínimo) e 621 calorias (máximo), sendo que 43% dessas receitas apresentaram valores acima de 200Kcal. Para a RDC nº 360 o valor do percentual calórico é de 2.000.

Quanto às gorduras, além do aspecto qualitativo em que se apresentaram nas receitas, muitos dos ingredientes eram de origem animal, sendo, portanto, os principais veículos de gorduras saturadas. Foram verificadas concentrações elevadas de gorduras totais por porção, especialmente, quando se considerou o valor de uma dieta de 2.000 Kcal e a distribuição em percentual de calorias delas provenientes (20 a 30%), o consumo máximo aceitável seria de em torno de 72g, pelo menos quatro dos itens apresentados (1/3) fornecem mais que 25% das recomendações diárias de gordura em uma única porção.

Já para os demais tipos de receitas (guarnição e/ ou prato principal), também foi considerado a análise da densidade energética do valor mínimo (117 calorias) e o máximo (709 calorias), sendo a média de 323,33 calorias.

É notável o desprestígio às frutas e hortaliças, e, conseqüentemente, de suas propriedades funcionais fundamentais à manutenção da saúde. Assim, é possível perceber o quanto às informações estampadas nos rótulos, especialmente, as sugestões de receitas devem ser utilizadas com cautela pelos consumidores, pois muitas das indústrias estão utilizando o conceito de “alimentação saudável” para estimular o consumo de seus produtos, sem, no entanto, considerar a densidade energética dos mesmos, bem como de nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras e fibras. Em todas as fases, a alimentação e nutrição devem ser abordadas sob a ótica da Segurança Alimentar e Nutricional e sob a ótica do Direito Humano à Alimentação Adequada.

O valor energético total (VET) de cada porção representa informação indispensável no planejamento da alimentação individual e coletiva, principalmente quando se objetiva alcançar balanço energético e peso saudável, premissa básica das recomendações internacionais de combate às doenças nutricionais de interesse público, seja de caráter ‘carencial’ ou ‘por excesso’ (OMS, 2004). Por si sós, alimentos/preparações não sugerem risco de consumo, pois dependem do equilíbrio da ingestão habitual. De qualquer maneira, valem destacar as preocupações atuais com alimentos de alta densidade energética, ricos em gorduras saturadas e açúcares simples e pobres em gorduras insaturadas e carboidratos complexos, como alguns relacionados nos grupos de doces, preparações mistas e gorduras animais, além de produtos cárneos (OMS, 2004; MONTEIRO, CONDE, POPKIN; 2004, BRASIL, 2003, MONTEIRO, CONDE, POPKIN, 1999, ROSADO, MONTEIRO, 2001).

Assim, diante do exposto pode-se concluir que a rotulagem dos alimentos industrializados com informação sobre sua composição, bem como a orientação sobre as possibilidades alimentares, as preparações que possam ser consumidas sem risco.

É preciso esclarecer à sociedade como um todo sobre a importância da rotulagem nutricional, não apenas àqueles portadores de alguma doença, como também para todos que desejam instituir na sua alimentação produtos capazes de estabelecer o verdadeiro equilíbrio entre alimento e nutrição.

Estabelecer a iniciativa de promoção do consumo de frutas e hortaliças requer algumas importantes considerações acerca dos atores que envolvem este processo, daí a importância das indústrias de alimentos, uma vez que nas suas sugestões de receitas as mesmas podem e devem priorizar tais alimentos.

O incentivo para o consumo de frutas e hortaliças pressupõe uma articulação, vigilância e monitoramento, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional, que aborde desde o cultivo/produção adequado e seguro até uma comercialização de menor custo. Sob este enfoque, o diálogo com os setores de agricultura e desenvolvimento agrário, comércio e indústria são estratégicos, pois também podem contribuir para a geração de emprego e renda em comunidades com tradição agrícola e pequenos agricultores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

□ Em relação à apresentação, de uma forma geral, foi constatado adequabilidade para a disposição de cores e contrastes, que, certamente, contribuíram para uma melhor visibilidade e legibilidade das informações. Quando do tamanho das letras e números grafados nos rótulos, todos se apresentaram conforme a legislação. Entretanto, caberia à vigilância sanitária estabelecer padrões maiores para este item, para, desta forma, estimular a leitura dos rótulos.

□ Foi constatado alguns nutrientes superestimados como cálcio, ferro, sódio e fibra; e outros subestimados como calorias e carboidratos. É preciso esclarecer, especialmente as indústrias de alimentos, da importância que a informação nutricional exerce sobre a saúde de uma parcela considerável da população. E, verificar toda a composição do produto que está comprando – calorias e nutrientes – pode fazer uma grande diferença, uma vez que neste pode haver componentes que sejam prejudiciais à saúde.

□ Em relação à análise das receitas culinárias, verificou-se, em sua maioria, a sugestão de ingredientes e formas de preparo que contrariam os princípios da alimentação saudável – gorduras tipo saturadas e trans e açúcares simples, sendo que também propõem o consumo de preparações alimentícias de elevada densidade energética, em detrimento de fontes de fibras e carboidratos complexos ou gorduras insaturadas. De todos os rótulos, apenas um, propôs como opção de lanche uma salada de fruta, mesmo assim com uma elevada quantidade de açúcar refinado.

Demonstra-se que as indústrias de alimentos no Brasil ainda não estão comprometidas com o incentivo à alimentação saudável, enquanto mensagens publicitárias mediante receitas culinárias, independentemente que cumpram, adequadamente, as normas sobre rotulagem nutricional obrigatória de alimentos embalados.

Diante das conclusões acima recomendamos que a ANVISA se preocupe em propor alterações nas normas, especialmente no item que se refere ao tamanho das letras e números grafados nos rótulos, para, desta forma estimular a leitura dos consumidores; que estabeleça, para o segmento industrial de alimentos, o conceito de “Alimentação Saudável” deve ser considerado como um critério para a escolha das receitas apresentadas nos rótulos. Embora o prazo de adaptação à rotulagem obrigatória ainda esteja em vigor, é preocupante que, depois de tanta prorrogação e, tão próximo de ser expirado, ainda permaneçam tantas irregularidades como estas aqui encontradas.

Ainda no contexto da promoção da alimentação saudável, a Rotulagem Nutricional é um importante instrumento. Inserida nas diretrizes da PNAN, essa ação foi iniciada no Brasil em 2002. A Rotulagem Nutricional é obrigatória para todos os produtos industrializados e embalados e tem como objetivo garantir o direito à informação do cidadão-consumidor e auxiliar na seleção e aquisição de alimentos saudáveis. Através da identificação dos nutrientes e ingredientes utilizados nos alimentos, é fomentada a autonomia decisória dos sujeitos que devidamente informados tem a liberdade e o conhecimento necessários para fazer melhores escolhas alimentares.



Figura 1: Ilustração de algumas embalagens utilizadas para análise dessa pesquisa.

NOTAS

¹ Verduras, legumes e conservas vegetais: aspargo em conserva, azeitona com caroço, azeitona enlatada, ervilha em conserva, milho em conserva, palmito em conserva, pimentão verde fresco e pimentão vermelho fresco. Frutas, sucos, néctares e refrescos de frutas: ameixa seca, uva passa sem caroço e maçã seca.

² **“EXPERIMENTE HOJE:** Agradecer a Deus os benefícios da vida e valorizar os recursos do próprio corpo. Trabalhar e servir além do próprio dever, quanto lhe seja possível. Observar, ainda mesmo por uns instantes, a beleza da paisagem que lhe emoldura a presença. Nada a reclamar. Comentar unicamente os assuntos edificantes. Refletir nas qualidades nobres de alguma pessoa com a qual os seus sentimentos ainda não se afinem. Ler algum trecho construtivo. Praticar, pelo menos, uma boa ação sem contar isso a pessoa alguma. Cultivar tolerância para com a liberdade dos outros sem atrapalhar ninguém. Atendamos diariamente a semelhante receita de atitude e, em breve tempo, realizaremos a conquista da paz.”

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, M. O. D.; GUERRA, T. M. M. *Alimentos "Per capita"*. 2 ed. Natal: editora Universitária, 1995. 217p.

ARAÚJO, A. C. M. F.; ARAÚJO, W. M. C. Adequação à legislação vigente da rotulagem de produtos lácteos enriquecidos com cálcio e ferro. **Revista Higiene Alimentar**, vol. 34 Nº 88. Setembro, 2001. p 34-49.

BRASIL, **LEI 8.078**, de 22 de setembro de 1990. D.O.U. 12/09/1990.

BRASIL, Ministério da Saúde. **LEI nº 9.782**, de 26 de janeiro de 1999. Publicada no Diário Oficial da União de 11/02/1999. Brasília, 1999.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Resolução RDC nº 39, de 21 de março de 2001**. Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Diário Oficial da União. Brasília 22 de março de 2001. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br>.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Resolução RDC nº 40**, de 22 de dezembro de 2000. Regulamento Técnico para Rotulagem Nutricional Obrigatória de Alimentos e Bebidas Embalados. **Republicada** no D.O.U. Brasília 22 de março de 2001. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br>.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Resolução - RDC nº 259**, de 20 de setembro de 2002. Publicada no D.O.U. de 23/9/2002. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br>

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Resolução – RDC nº 359/03, de 23.12.2003. Dispõe sobre o **Regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional**. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Revisada. Brasília, 2003. 48p.

CARTA DE OTTAWA. **PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE**. Ottawa, novembro de 1986.

CONSEA. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**. Textos de referência da II Conferência de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, julho 2004.

COSTA, E. A. **Vigilância Sanitária Proteção e Defesa da Saúde**. Editora HUCITEC – SOCIEDADE BRASILEIRA DE VIGILÂNCIA E MEDICAMENTOS – São Paulo, 1999.

GRACIANO, R. A. S. et. al. Avaliação crítica da rotulagem aplicada pela indústria alimentícia brasileira. **Revista Higiene Alimentar**, vol. 14 Nº 73. Junho, 2000.

LIMA, A.; GUERRA, N. B.; LIRA, B. F. Evolução da legislação brasileira sobre rotulagem de alimentos e bebidas embalados, e sua função educativa para a promoção à saúde. **Revista Higiene Alimentar**, vol. 17 Nº 110. Julho, 2003. p 12-17.

MOURA, I. M. M. et al. **Adequabilidade de rótulos de biscoitos recheados**. 5º SLACA – Simpósio Latino Americano de Ciência dos Alimentos. Campinas, SP, 2003.

MONTEIRO, Carlos A; CONDE, Wolney L.; POPKIN, Barry M. A tendência secular da obesidade segundo estratos sociais: Nordeste e Sudeste do Brasil, 1975-1989-1997. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo v. 43, n.3, p.02-13, 1999.

_____. A. The burden of disease from undernutrition and overnutrition in countries undergoing rapid nutrition transition: a view from Brazil. **American journal of Public Health**, v.94, n.3, p. 433-434, march. 2004.

NORONHA, A. B. **O Sistema Nacional de Vigilância Sanitária**. Vigilância Sanitária. TEMA – RADIS. Fiocruz, Nº 23, abril/maio de 2002.

OMS. Estratégia global para promoção da alimentação saudável, atividade física e saúde. 57ª assembléia mundial de saúde. In: 134ª Sessão do Comitê Executivo. Resoluções e outras ações da 57ª assembléia mundial de saúde de interesse do comitê executivo da OPAS, 22, 2004, Genebra. **Anais eletrônico**. Washington, D.C. 2004.

PHILIPPI, S. T. et. alli. **PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA**: guia para escolha dos alimentos. **Rev. Nutr.** Nº 12(1): 65-80. jan./abr. Campinas/SP, 1999.

Pesquisa de Orçamento Familiares (POF) 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. IBGE, 2004/2005. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br> .

ROSADO, Eliane Lopes; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende. Obesidade e a Substituição de Macronutrientes da Dieta. **Rev. Nutr.** n.2, v.14, maio. Campinas/SP, 2001.