



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO**

CRYSTIAN DA SILVA VASCONCELOS

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS RÓTULOS DE “BISCOITOS TIPOS
INTEGRAIS” ENCONTRADOS PARA COMERCIALIZAÇÃO NO MERCADO
LOCAL**

BELÉM-PA

2021

CRYSTIAN DA SILVA VASCONCELOS

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS RÓTULOS DE “BISCOITOS TIPOS
INTEGRAIS” ENCONTRADOS PARA COMERCIALIZAÇÃO NO MERCADO
LOCAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
para obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição pela Universidade Federal do Pará.

Orientadora: Luísa Margareth da Silva
Carneiro.

Co-orientadora: Prof Ana Lúcia da Silva
Rezende.

BELÉM-PA

2021

CRYSTIAN DA SILVA VASCONCELOS

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS RÓTULOS DE “BISCOITOS TIPOS
INTEGRAIS” ENCONTRADOS PARA COMERCIALIZAÇÃO NO MERCADO
LOCAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição
pela Universidade Federal do Pará.

BANCA EXAMINADORA:

Luísa Margareth da Silva Carneiro
(UFPA – Orientador)

Ana Lúcia da Silva Rezende
(UFPA– Co-orientador)

Nome do Membro 1
(Origem – Membro)

Nome do Membro 2 (Origem – Membro)

Dedico esta monografia primeiramente a Deus, que me sustentou durante a trajetória, e aos meus pais Simone Cristina da Silva Vasconcelos e Clístenes da Silva Vasconcelos, por serem meu apoio, por sempre acreditarem e torceram por mim.

AGRADECIMENTOS

No decorrer desses anos de graduação (uma verdadeira saga!!), inúmeras pessoas foram de grande importância para a conclusão de minha formação, e merecem agora o devido crédito.

Agradeço aos meus pais Simone Cristina da Silva Vasconcelos e Clístenes da Silva Vasconcelos, que me ajudaram com todo amor e me deram o suporte necessário para iniciar essa tão sonhada trajetória.

Não poderia deixar de mencionar minha grande "amiga de fé, minha irmã camarada": Darlene do Socorro Silva das Neves, agradecendo pelas palavras de incentivo, pelo apoio e pelo ombro amigo sempre que precisei.

Aos professores que muito enriqueceram minhas reflexões. Dentre eles cito minhas orientadoras, professora Luísa Margareth da Silva Carneiro e Professora Ana Lúcia da Silva Rezende, minha imensa gratidão, ao incentivo e apoio incomensurável durante todo o processo de formação acadêmica.

“Julgue seu sucesso pelas coisas que
você teve que renunciar para conseguir.”

(Dalai Lama)

RESUMO

Os alimentos integrais são aqueles que passam levemente por um processamento, mantendo o seu interior de fibras e nutrientes. Nesta perspectiva, a classificação nutricional consiste num importante meio de contato entre o produto e o consumidor, tornando-se a preservação de dados seguros e verdadeiros. O objetivo deste estudo foi avaliar os teores de fibras e a lista de ingredientes presente em rótulos de biscoitos integrais comercializados no município de Belém - Pa, com base na legislação vigente sobre os termos nutricionais. Os dados obtidos nos rótulos foram relacionados com os princípios de alimentação e nutrição no ponto de vista do DHAA e SAN. Constatouse que a maior parte das marcas avaliadas usa inicialmente como ingrediente o mix de cereais. E na hora em que foram relacionadas entre si, alguns sabores de biscoitos trazem discordância entre seus tipos de fibras. Percebe-se então que, a origem de legislações próprias para esses produtos é de extrema importância,

pois garante o direito do consumidor e colabora favoravelmente em sua liberdade de desempenhar boas escolhas alimentares.

Palavras-chave: Rotulagem nutricional; Biscoitos integrais; Políticas de alimentação.

ABSTRACT

Whole foods are those that go through a light processing, keeping their fiber and nutrients inside. In this perspective, a nutritional classification is an important means of contact between the product and the consumer, making the preservation of safe and true data. The aim of the study was to evaluate the fiber content and a list of ingredients present on the labels of wholegrain cookies sold in the city of Belém - Pa, based on the current legislation on nutritional terms. The data collected were related to the principles of food and nutrition from the point of view of DHAA and SAN. It was found that most brands evaluated use formula as an ingredient in the cereal mix. And when they were related to each other, some biscuit flavors bring disagreement between their fiber types. It can be seen then that the origin of the legislation for these products is extremely important, as it guarantees the consumer's right and favors their freedom to choose good food choices.

Keywords: Nutritional labeling; Wholemeal cookies; Food Policies

LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

ABRANDH	Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
DHAA	Direito Humano à Alimentação Adequada
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
NEPA	Núcleo de Estudos e pesquisas em Alimentação
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
RDC	Resolução da Diretoria Colegiada
SAN	Segurança Alimentar Nutricional
VET	Valor Energético Total

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFERENCIAL TEORICO	12
2.1 LEGISLAÇÃO DE ROTULAGEM DE ALIMENTOS	12
2.2 INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	13
2.3 ROTULAGEM NUTRICIONAL DE BISCOITO INTEGRAL	13
3 METODOLOGIA	15
3.1 TIPO DE ESTUDO	15
3.2 LOCAL DE ESTUDO E OBTENÇÃO DAS AMOSTRAS	15
3.3 ANÁLISE DAS ROTULAGENS	15
3.4 ANÁLISE DOS DADOS	15
4 RESULTADO E DISCUSSÃO	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERENCIAS	

1 INTRODUÇÃO

Informações contidas nos rótulos de alimentos são considerados o principal meio de comunicação entre indústria produtora e consumidores, detalhando aos mesmos através de tabelas os ingredientes, a quantidades e a qualidades de nutrientes, como proteínas, carboidratos, fibras alimentares e etc (CAVADA, 2012). O Código de Defesa do Consumidor assegura que as informações acerca dos alimentos sejam confiáveis, a fim de garantir opções mais saudáveis (BRASIL, 2019). A Política Nacional de Alimentação e Nutrição destaca a relevância dos dados nutricionais como forma de auxiliar na pesquisa e escolha do consumidor (BRASIL, 2013).

Em se tratando dos alimentos integrais, estes vem ganhando cada vez mais destaque entre consumidores que buscam um estilo de vida mais saudável (NASCIMENTO & SOUZA, 2018). Segundo o Ministério da Saúde são considerados alimentos integrais todos aqueles em que não há processamento ou processamento ou são levemente processados e que mantêm em perfeitas condições seu conteúdo em fibras e nutrientes (BRASIL, 2008).

Nesse sentido é interessante que os consumidores analisem os rótulos destes alimentos antes de adquiri-los, uma vez que estes podem se apresentar como integral, como no caso de biscoitos integrais, em que ao ler os ingredientes pode não estar incluso a farinha de trigo como primeiro ingrediente, inclusive, alguns diz ser com baixo valor energético ou zero açúcar, mas no rótulo esses valores podem ser elevados, não estando de acordo com as legislações vigentes.

Portanto, o objetivo principal deste trabalho será verificar o grau de conformidade da rotulagem de biscoitos integrais, com base na legislação vigente sobre os termos nutricionais, comercializados em um supermercado de médio porte no município de Belém- Pa. Além de examinar os critérios obrigatórios estabelecidos por algumas das principais legislações vigentes no Brasil, sendo elas: RDC nº 359/2003. Para se chegar em tal objetivo, foi delimitado os objetivos específicos: a) Levantar a variedade de biscoitos integrais colocados para comercialização nos estabelecimentos selecionados; b) Descrever a composição dos rótulos de diversas marcas de biscoitos integrais; c) Comparar a composição dos rótulos com o estabelecido nas normas legais vigente.

A descrição nutricional é conceituada o meio de comunicação entre o produto e o consumidor. As informações incluídas nos rótulos precisam ser condizentes com as informações mostradas na embalagem dos alimentos, com a finalidade de transmitir a veracidade mediante ao produto adquirido (CAVADA et al., 2012). Neste ponto de vista, a informação sobre alimentação e rotulagem de alimentos é uma considerável ferramenta para a população, pois possibilita que o consumidor tenha autonomia em suas preferências, facilitando hábitos alimentares mais saudáveis e apropriados (LINDEMANN et al., 2016).

Torna-se fundamental observar o rótulo de biscoitos comercialmente vendidos como integrais. Visto que existem alguns que indicam o termo integral na embalagem, no entanto ao examinar o conteúdo do rótulo identifica-se que os ingredientes integrais estão em menor proporção em comparação aos demais (BRASIL, 2008; BRASIL, 2019). Tal fato desfigura classificação do alimento como integral, afeta a autenticação da legitimidade do produto vendido ao consumidor assim como diminui a liberdade para a realização de escolhas verdadeiramente saudáveis.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 LEGISLAÇÃO DE ROTULAGEM DE ALIMENTOS

As regulamentações sobre rotulação alimentar são medidas legislativas apontadas como importantes em relação à promoção da saúde. O consumidor tem direito a obter informações referentes a propriedade e composição nutricional dos alimentos que adquire, principalmente os industrializados, os quais se são denominados de processados e ultraprocessados (GARCIA et al., 2015).

A primeira norma relacionada à rotulagem de alimentos no âmbito do Ministério da Saúde foi o Decreto-Lei nº 986, de 1969, por este decreto foram instituídas normas fundamentais sobre alimentos ao determinar que “Não devem ser descritos no rótulo vocábulos, sinais, denominações, emblemas, ilustrações ou qualquer representação gráfica que possam tornar a informação falsa, insuficiente ou confusa, induzindo o consumidor a engano” (BRASIL, 2019).

Conforme a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 259 de 2002, rotulagem é: “Toda inscrição ou legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo ou litografada ou colada sobre a embalagem do alimento” (BRASIL, 2002). Assim, os rótulos satisfazem ao interesse dos consumidores em conhecer os produtos quanto à diversas informações como: lista de ingredientes, quantidade, data de fabricação, validade e informação nutricional, estas precisam ser acessível e objetiva.

A Resolução RDC N° 360 de 2003 refere-se à rotulagem nutricional sendo obrigatória segundo as regras decretadas, com o intuito de garantir a segurança do consumidor. Sendo estabelecida por: toda descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento. Devendo este conter informações como: VET (valor energético total), macro e micronutrientes, informações nutricionais complementares (BRASIL, 2003). A Resolução RDC N° 259 de 2002, cita a obrigatoriedade de constar no rótulo de produtos alimentícios a lista de ingredientes.

Os ingredientes que compõem o alimento devem aparecer em ordem decrescente, estando em primeiro lugar aquele em maior quantidade e, em último

lugar o que apresenta menor quantidade. Deve conter também: água, aditivos químicos e ingrediente composto (BRASIL, 2002).

Outros dados nutricionais que complementam como valor energético, gorduras saturadas, gorduras trans, ácido graxos ômega 3, ácido graxos ômega 6, colesterol, sódio (sal), proteínas, fibra alimentar, vitaminas e minerais, açúcares e fibra alimentar, devem conter os requisitos da Resolução RDC N° 54 de 12 de novembro de 2012. O documento trata ainda da adequação dos termos “fonte” e “alto conteúdo” de fibras dos alimentos embalados, como os biscoitos integrais (BRASIL, 2012).

A ANVISA procura certificar que os produtos expostos nas prateleiras do comércio possuam rótulos com as informações adequadas e, portanto, obrigatórias. A obrigatoriedade das informações é garantida principalmente a partir das Resoluções de Diretoria Colegiada, às RDC's, que por lei determina aos produtores e comerciantes à presença dos rótulos nos alimentos e às informações necessárias nos mesmos. Todavia, nem sempre essas informações são observadas nos rótulos dos alimentos (FEITOZA et al., 2020).

2.2 INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Na Legislação Brasileira (RDC 360/2003), informação nutricional é toda descrição designada a informar ao consumidor sobre as características nutricionais de um alimento, mostrando o valor energético, quantidade de proteínas, gorduras (totais, saturadas e trans), carboidratos e fibra alimentar e também nutrientes, como vitaminas e minerais.

No Brasil, as informações nutricionais são de uso obrigatório nos rótulos dos alimentos e bebidas embaladas desde 2001 e seu conhecimento é essencial para se ter uma segurança com os alimentos no país. É o pilar fundamental para educação nutricional, domínio de qualidade dos alimentos e ingestão correta de nutrientes.

Sendo assim de extrema importância, é bastante utilizada em estudos e pesquisas na área de nutrição para diminuir os riscos de doenças crônicas; as autoridades de saúde pública podem determinar metas nutricionais e instruções alimentares que direcionem a uma dieta mais saudável; e também tem objetivo de ajudar os consumidores na escolha dos alimentos (BRASIL, 2005; NEPA, 2011).

2.3 ROTULAGEM NUTRICIONAL DE BISCOITO INTEGRAL

O biscoito é um produto alimentício de grande aceitação mundial e mesmo não sendo um alimento considerado básico é consumido entre diversas faixas etárias e classes sociais, possui grandes variedades sendo que o tipo de biscoito, formato, tamanho e sabor variam com a preferência de cada país (TOLEDO et al., 2017). Segundo a Legislação Brasileira, na Resolução RDC nº 263, de 22 de setembro de 2005, biscoitos ou bolachas são os produtos adquiridos pela combinação de farinha(s), amido(s) e/ou fécula(s) com outros ingredientes, expostos a processos de amassamento e cocção, fermentados ou não. Podem apresentar cobertura, recheio, formato e textura diversos (BRASIL, 2005).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BRASIL, 2020) para ser considerado integral, o produto deve possuir no mínimo 30% de ingredientes integrais, em peso seco e uma proporção de ingredientes de grãos integrais maior que de ingredientes de grãos refinados.

A ANVISA, órgão encarregado pela vistoria e padronização desses produtos, alerta que para o gênero que se apresentar como fonte de fibras efetivamente, deve conter em sua composição pelo menos 3 g de fibra por 100 g ou 100 ml em pratos preparados conforme o caso, e o mínimo de 2,5 g de fibra por porção. Já para ser considerado alto teor de fibra, deve conter o mínimo de 6 g de fibra por 100 g ou 100 ml em pratos preparados conforme o caso e o mínimo de 5 g de fibra por porção (BRASIL, 2020; COSER; PARISE, 2020).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho corresponde a um estudo quantitativo, descritivo e transversal, onde foram analisadas as seguintes variáveis: teores de fibras e o conteúdo da lista de ingredientes presentes em rótulos de biscoitos integrais, realizado do período de agosto a setembro de 2021.

3.2 LOCAL DE ESTUDO E OBTENÇÃO DAS AMOSTRAS

Supermercado de médio porte localizado no município de Belém-Pa. As amostras de biscoitos integrais serão de marcas aleatórias com informações de interesse para a presente pesquisa. Foram selecionados para a pesquisa os produtos intitulados como “biscoitos integrais” salgados ou doces (critérios de inclusão). Ao total foram selecionadas 19 marcas, mas somente 16 foram analisadas. As demais foram excluídas por não se encaixarem nos critérios de inclusão deste estudo.

3.3 ANÁLISE DAS ROTULAGENS

Serão utilizados como parâmetros a RDC nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; a RDC nº 359/2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional, em que os produtos devem informar em relação os nutrientes que compõe o alimento, na porção ou medida estabelecida para seu gênero; e a RDC nº 360/2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados na qual se torna obrigatória a rotulagem nutricional com declaração de informações acerca de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio. Além da análise comparando os resultados alcançados com outros trabalhos para que seja fossem elencadas as alterações e conformidades presentes.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados serão obtidos e organizados em planilhas do programa Microsoft Office Excel®, e gráficos para realização de análise descritiva das variáveis estudadas.

Quadro 1. Quantidade de marcas descobertas e a variedade de sabores por ordem alfabética.

Marca	Variedades (nº)	Sabor
A	Nº 4	Salgado = 1 Doce = 3
B	Nº 1	Salgado = 1
C	Nº 6	Salgado = 1 Doce = 5

D	Nº 2	Salgado = 2
E	Nº 1	Salgado = 1
F	Nº 2	Salgado = 2
G	Nº 2	Doce = 2
H	Nº 5	Salgado = 1 Doce = 4
I	Nº 5	Salgado = 2 Doce = 3
J	Nº 4	Doce = 4
K	Nº 8	Salgado = 2 Doce = 6
L	Nº 2	Salgado = 1 Doce = 1
M	Nº 2	Salgado = 2
N	Nº 1	Salgado = 1
O	Nº 1	Doce = 1
P	Nº 1	Doce = 1

As informações coletadas foram tabulados em uma planilha do *excel* e avaliados com apoio nos regulamentos técnicos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)–RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002 (Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados incluindo lista de ingredientes) e RDC nº 360 de dezembro de 2003 (Torna imprescindível a rotulagem nutricional incluindo a presença de fibras). Nesta pesquisa não houve carecimento de parecer do comitê de ética e pesquisa com seres humanos, visto que a ferramenta de trabalho foi a observação dos rótulos de biscoitos integrais. No entanto é importante esclarecer que o nome das marcas dos produtos analisados não encontra-se na pesquisa, sendo trocados por letras do alfabeto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

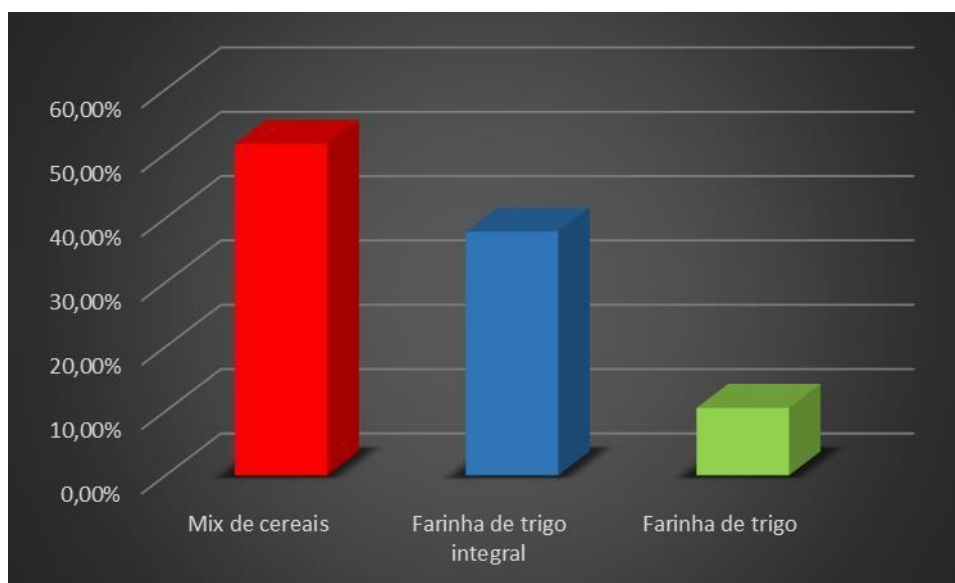
Dos 47 biscoitos examinados distribuídos entre as 16 marcas selecionadas, constatou-se o conteúdo da lista de ingredientes tal como os valores de fibras por biscoito. A tabela 1 exibe a frequência em que o ingrediente principal aparece no rótulo dos biscoitos avaliados.

Tabela 1. Frequência do ingrediente principal nas 66 variedades de biscoito analisadas

Biscoitos				
Ingrediente principal	Frequência		Quantidade de marcas	Marcas
	(n)	%		
Mix de cereais	26	51,51	7	A, D, E, F, J, L e P
Farinha de trigo integral	17	37,87	5	C, G, H, I e K
Farinha de trigo	4	10,50	4	B, M, N e O

Dentre os 47 rótulos analisados, os ingredientes mais existentes, conforme a tabela 1 foram: Mix de cereais (farinha de trigo integral, aveia em flocos, farinha de aveia integral, flocos de arroz, farinha de centeio integral e flocos de aveia), farinha de trigo integral e farinha de trigo enriquecida (Gráfico 1).

Gráfico 1. Frequência do ingrediente essencial na lista de ingredientes.



Fonte: Próprio autor.

Encontrou-se que mais da metade dos biscoitos estudados inclui como ingrediente principal o mix de cereais 51,51% (n=26) e apenas 37,87% (n=17) das amostras têm a farinha integral como ingrediente principal. A respeito de não existir uma legislação própria para alimentos integrais, que afirma a quantidade correta de cada ingrediente no alimento, a RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002 que aprova o regulamento específico sobre rotulagem de alimentos embalados diz que: “todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente, da respectiva proporção”. Isto é,

os ingredientes essenciais ou usados em maior quantidade nos alimentos tem que aparecer em primeiro lugar na lista de ingredientes.

Nesta perspectiva compreende-se que, para um produto ser intitulado como integral, à sua lista de ingredientes deve constar nos primeiros lugares farinha ou cereais integrais. Portanto, encontrou-se que 10,50% (n=4), dos biscoitos estudados, dos quais o termo “biscoito integral” continha no rótulo do produto, apresentaram apenas a farinha de trigo enriquecida na lista de ingredientes. Logo, há uma contrariedade através da propaganda do produto e a sua verdadeira composição nutricional, diante disso, farinha de trigo enriquecida ao invés de farinha ou cereais integrais.

Com relação ao teor de fibras exibidas nos rótulos foi encontrado o valor médio de 7,56 g entre os 66 sabores de biscoitos avaliados. A tabela 3 expõe os teores de fibras por biscoito analisados na base de 100g entre as 16 marcas. Além do que, os Gráficos 2 e 3 classificam e equiparam os biscoitos com maiores e menores quantidades de fibras entre as marcas por 100 gramas de produto, na devida ordem.

Tabela 3. Quantidade de fibra e ingrediente principal por variedade.

Marca	Quantidade de fibra em 100g de biscoito	Primeiro ingrediente da lista
Marca A		
Biscoito integral original	9,61	Farinha de trigo integral
Biscoito integral aveia e mel	9,33	Farinha de trigo integral
Biscoito integral frutas vermelhas	8,33	Farinha de trigo integral
Biscoito integral cacau e cereais	9	Farinha de trigo integral
Marca B		
Biscoito integral	3,33	Farinha de trigo enriquecida
Marca C		
Biscoito integral multigrãos	8,33	Mix de cereais

Biscoito integral castanha e quinoa	13	Mix de cereais
Biscoito integral leite e granola	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral maçã e uma passa	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral laranja e damasco	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral cacau, aveia e mel	8,33	Mix de cereais

Marca D

Biscoito integral tradicional	4,16	Farinha de trigo integral
Biscoito integral cebolinha	4,16	Farinha de trigo integral

Marca E

Biscoito integral sabor queijo	9,66	Farinha de trigo integral
--------------------------------	------	---------------------------

Marca F

Biscoito integral gergelim e linhaça	6,25	Farinha de trigo integral
--------------------------------------	------	---------------------------

Biscoito integral alho e orégano	6,25	Farinha de trigo integral
----------------------------------	------	---------------------------

Marca G

Biscoito integral cacau e cereais	9,66	Mix de cereais
-----------------------------------	------	----------------

Biscoito integral banana e canela	9,33	Mix de cereais
-----------------------------------	------	----------------

Marca H

Biscoito integral cacau e cereais	7	Mix de cereais
-----------------------------------	---	----------------

Marca H

Biscoito integral granola e mel	6	Mix de cereais
---------------------------------	---	----------------

Biscoito integral leite e cereais	6,66	Mix de cereais
-----------------------------------	------	----------------

Biscoito integral morango, iogurte e cereais	7,40	Mix de cereais
--	------	----------------

Biscoito integral ameixa, coco e cereais	7,40	Mix de cereais
Biscoito integral cracker gergelim	5	Farinha de trigo integral
Marca I		
Biscoito integral maisena	5	Mix de cereais
Biscoito integral granola e mel	4,66	Mix de cereais
Biscoito integral coco	4,33	Mix de cereais
Biscoito integral cacau	5	Mix de cereais
Biscoito integral cracker original	8,33	Mix de cereais
Marca J		
Biscoito integral cacau	10	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral leite e cereais	10	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral maçã com canela	10	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral cacau	10,25	Farinha de trigo enriquecida
Marca k		
Biscoito integral cereais e cacau	8,66	Mix de cereais
Biscoito integral banana, aveia e canela	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral limão e cereais	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral aveia e mel	9	Mix de cereais
Biscoito integral gergelim	6,33	Mix de cereais
Biscoito integral tradicional	5,66	Mix de cereais
Biscoito integral coco	9	Mix de cereais
Biscoito integral laranja e cenoura	8,33	Mix de cereais
Marca L		
Biscoito integral cream cracker	5,33	Farinha de trigo integral
Biscoito integral maisena	5,66	Farinha de trigo integral
Marca M		
Biscoito integral original	5,18	Farinha de trigo enriquecida

Biscoito integral grãos ancestrais	7,5	Farinha de trigo enriquecida
------------------------------------	-----	------------------------------

Marca N

Biscoito integral cream cracker	8,33	Farinha de trigo enriquecida
---------------------------------	------	------------------------------

Marca O

Biscoito integral aveia e mel	6,33	Farinha de trigo enriquecida
-------------------------------	------	------------------------------

Marca P

Biscoito integral aveia	7,66	Farinha de trigo integral
-------------------------	------	---------------------------

Gráfico 2. Classificação do biscoito com maior quantidade de fibras por marca na base de 100 gramas.

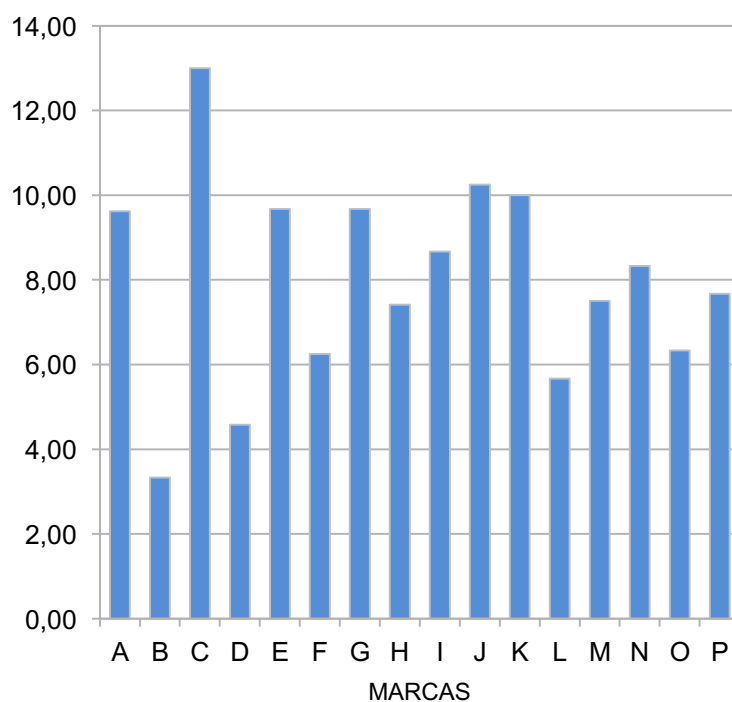
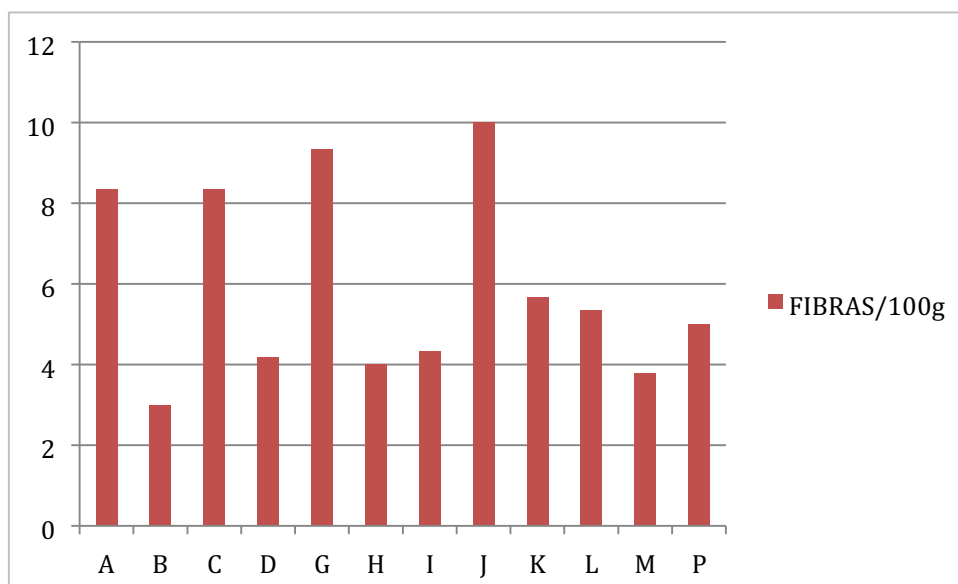


Gráfico 3. Classificação do biscoito com menor quantidade de fibras por marca na base de 100 gramas.



Observação: as letras que não são mostradas nesta figura, apresentaram as mesmas quantidades de menor e maior fibra, por esse motivo não foram citadas.

Equiparando as duas figuras acima, nota-se que ocorreu pouca variação na quantidade de fibras por marca. Porém, ao comparar os tipos de sabores de cada marca, repara-se uma diferença relevante entre os valores de fibras apresentados. As marcas A, B, D, E, F, J e L foram as que apresentaram menores distinções quando comparadas umas às outras. As marcas C, H, I, K, M e P mostraram maiores mudanças em seus valores. E as marcas N e O não apresentaram modificações de sabores.

Assim, ao fazer uma semelhança do teor de fibras de cada sabor com o ponto em que a farinha integral se encontra na lista de ingredientes, a marca J apresentou irregularidades alusivas a isso. Dentre os 6 diferentes sabores de biscoitos que a marca retrata, o maior teor de fibra encontrado foi de 10,25g em 100g de produto, entrando em incoerência com a lista de ingrediente onde, a farinha integral ocupava a quarta posição da lista em primeiro lugar continha a farinha de trigo enriquecida.

Com os resultados obtidos, entendeu-se que em duas das marcas analisadas os valores de fibras em biscoito de sabor fruta eram maiores do que os valores de biscoitos com indicação “multigrãos”, o que traz uma ideia ilusória ao consumidor. Os rótulos precisam ser claros e precisos para que o consumidor tenha autonomia no ato da escolha dos alimentos, mas, segundo a PNAN, ainda há na rotulagem nutricional a existência abundante de informações técnicas e publicitárias, interferindo na

competência de análise e decisão do consumidor, estimulando-o a fazer escolhas menos saudáveis com base em uma interpretação errada (BRASIL, 2013).

Deve-se recordar que os biscoitos não são compostos somente por fibras, seu conteúdo de ingredientes compõe também altas quantidades de açúcares, gorduras e sódio, grandes desencadeantes das DCNT. Além disso, alimento que contém proporções excessivas desses ingredientes, vai contra os princípios do DHAA, SAN e do Guia Alimentar para População Brasileira (ABRANDH, 2010).

Neste sentido, entende-se que, a insuficiência de entendimento e informações reais nos rótulos prejudica na compreensão do consumidor sobre tal produto e isso afeta a capacidade de tomar decisões e a autonomia para a tomada de escolhas alimentares corretas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da observação dos rótulos de biscoitos integrais encontrou algumas incompatibilidades como, por exemplo: a utilização da farinha de trigo tradicional como ingrediente primordial na fabricação de um alimento denominado integral e os grandes teores de fibras vistos na tabela nutricional de biscoitos que não continham a farinha integral como principal ingrediente da lista, dispondo as informações do rótulo em contradição.

Embora não tenha uma legislação cabível, que disponha as quantidades e características que os biscoitos necessitam obter para serem considerados integrais, os resultados alcançados neste estudo exibem que a maioria das marcas estudadas usa como ingrediente principal a farinha integral. Entretanto, os rótulos dos biscoitos não determinam a quantidade desse ingrediente e, essa carência de informações pode intrigar e manipular os consumidores no momento da compra.

Entende-se então que, a geração de legislações específicas para esses produtos é de extrema importância, pois garante o direito do consumidor a informações verdadeiras e colabora para o benefício da autonomia de fazer boas escolhas alimentares certificando a segurança de uma alimentação saudável e apropriada.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária -ANVISA. **Resolução RDC nº 259, de 20 de Setembro de 2002**. Aprovar o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. Diário Oficial da União. República Federativa do Brasil. Brasília, 23 de setembro de 2002.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0360_23_12_2003.html. Acesso em: 8 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **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, 23 set. 2005.

BRASIL. **RDC Nº 54 de 12 de novembro de 2012**. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., Brasília. 2013. 84 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 15 julh. 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Requisitos Sanitários para produtos de cereais, amido, farinhas e farelos**. ANVISA, 2019. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0263_22_09_2005.html. Acesso em: 8 abr. 2021.

BRASIL. Agência nacional de vigilância sanitária. instrução normativa-IN Nº 75, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020. **Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar**. <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de2020-282071143>.

CAVADA G. S.; PAIVA F. F.; HELBIG, E.; BORGES, L. R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Brazilian Journal Food Technol** v. 4 p. 84-88. 2012.

COSER, M. P. & PARISE, T. D. Biscoitos integrais: legislação pertinente e percepção do consumidor. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 39689. 2020.

FEITOZA, J. V. F.; OLIVEIRA, A. R. G.; BATISTA JUNIOR, L.; ALBUQUERQUE, G. S.; SANTOS, E. N.; FREITAS, H. F. S. Avaliação da rotulagem dos alimentos comercializados no município de Apodi - RN. **Revista Brasileira de Gestão Ambiental**, v. 14, p. 28-32. 2020.

GARCIA, M. R. et al. Avaliação nutricional e conformidade da rotulagem de “petiscos” consumidos por crianças à legislação brasileira. **Energia na Agricultura, Botucatu**, v. 30, n.1, p. 80-86. 2015.

Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - Lei 11.346 de 15 de setembro de 2006. Disponível em: <http://www.abrandh.org.br/downloads/losanfinal15092006.pdf>

LINDEMANN, I. L.; OLIVEIRA, R. R; MENDOZA-SASSI, R. A. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 599-610, 2016.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM ALIMENTOS – NEPA. Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO/NEPA – UNICAMP. – 4.ed. revisada e ampliada. – Campinas: UNICAMP. 2011.

NASCIMENTO, J. M.; SOUZA, A. O. Avaliação das informações nutricionais e ingredientes declarados em rótulos de pães integrais comercializados em supermercados de Belém, Pará. **Demetra**, v. 13, n. 4 p. 793-817. 2018.

PARISE, T. D.; COSER, M. P. Biscoitos integrais: legislação pertinente e percepção do consumidor. **Demetra** (Rio J.),15(1), p. 1-11. 2020.

TOLEDO, N. M. V; BERNO, N. D.; FONSECA, R. D.; STURION, G. L. V. **Avanços e Perspectivas mediante aos atos normativos nacionais e internacionais para o mercado de biscoito**. Série Produtor Rural - nº 64. Piracicaba 2017.