
Avaliação das informações nutricionais dos rótulos dos pães integrais comercializados em hipermercados, atacadistas e supermercados do município de Taubaté/SP

Evaluation of nutritional information on the labels of whole bread breads sold in hypermarkets, wholesalers and supermarkets in the municipality of Taubaté/SP

Aline Cristina Pannace¹, Maria Amélia Antunes Gonçalves Nunes¹

¹Curso de Nutrição do Instituto Taubaté de Ensino Superior – ITES, Taubaté-SP, Brasil.

Resumo

Objetivo — Avaliar as informações nutricionais dos rótulos dos pães integrais comercializados em hipermercados, atacadistas e supermercados do município de Taubaté/SP. **Métodos** — O método de procedimento empregado foi uma pesquisa de observação de forma a se obter dados relacionados a informações nutricionais dos rótulos dos pães integrais quanto a quantidade de fibras e sódio em porção de 50g e a denominação “integral” no rótulo, bem como o percentual de ingredientes integrais, diante das RDCs nº 54; nº 90, nº 259 e nº 360. **Resultados** — Foram encontrados 36 rótulos de 7 marcas diferentes de pães integrais. Todos os pães continham a farinha de trigo integral como o primeiro ingrediente na lista de composição, 50% apresentavam na composição além da farinha de trigo integral a farinha enriquecida ou fortificada com ferro e ácido fólico. Quanto ao percentual de farinhas e grãos de cereais integrais, observou-se inconformidade à RDC nº 90 em 58,3%, quanto ao sódio, observou-se que 86% das amostras possuem valores acima da atribuição “baixo teor” de sódio representando quantidade maiores que 80mg de sódio por porção. **Conclusão** — Das 36 versões de pães integrais, 5 se enquadram em todos os requisitos. 100% dos pães avaliados estão adequados quanto à obrigatoriedade de declarar as informações das quantidades do valor energético dos nutrientes, avaliados. Ressalta-se a importância de fiscalização e de novas legislações que determinem valores padronizados de sódio e % de ingredientes à base de farinhas integrais para que fique claro ao consumidor no momento da escolha.

Descritores: Rótulos, Rotulagem de alimentos; Informação nutricional; Fibras e sódio; Fibras na dieta.

Abstract

Objective – To evaluate the nutritional information on the labels of wholegrain breads sold in hypermarkets, wholesalers and supermarkets in the city of Taubaté/SP. **Methods** – The method of procedure was an observational survey in order to obtain data related to nutritional information on the labels of wholegrain breads regarding the amount of fiber and sodium in a 50g serving and the name “whole” on the label, as well as the percentage of whole ingredients, in view of RDCs nº 54; Nº 90, Nº 259 and Nº 360. **Results** – 36 labels of 7 different brands of whole-grain bread were found. All breads had whole wheat flour as the first ingredient in the composition list, 50% had flour enriched or fortified with iron and folic acid in the composition, in addition to whole wheat flour. As for the percentage of whole grain flours and grains, non-compliance with RDC Nº 90 was observed in 58.3%, as for sodium, it was observed that 86% of the samples have values above the assignment “low content” of sodium representing quantity greater than 80mg of sodium per serving. **Conclusion** – Of the 36 versions of wholegrain breads, 5 meet all requirements. 100% of the evaluated breads are adequate in terms of the obligation to declare information on the amounts of energy value of the evaluated nutrients. We emphasize the importance of inspection and new legislation that determine standardized values of sodium and % of ingredients based on wholemeal flours so that it is clear to the consumer at the time of choice.

Descriptors: Labels; Food labelling; Nutritional information; Fiber and sodium; Fibers in the diet

Introdução

É crescente a solicitação por alimentos saudáveis e funcionais e o interesse das pessoas em buscar por esses alimentos, a adição de ingredientes integrais funcionais como fibras, cereais e grãos, tem ampliado bastante o horizonte das indústrias de panificação¹.

O baixo consumo de fibras, vitaminas e minerais é frequente na população brasileira, várias alternativas têm sido propostas, como o emprego de novos ingredientes em alimentos tradicionais, um exemplo é o pão de forma tradicional e o pão de forma integral com várias versões disponíveis².

Segundo a Portaria 398, de 30 de abril de 1999, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alimento funcional é todo aquele alimento ou ingre-

diente que, além das funções metabólicas normais básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produza efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para o consumo sem supervisão médica³.

Destacam-se as fibras como compostos bioativos com características de auxiliarem na manutenção da saúde e prevenção de doenças. As fibras são classificadas como fibras solúveis, viscosas ou facilmente fermentáveis no cólon, como a pectina, e fibras insolúveis com ação no aumento do volume do bolo fecal, mas com limitada fermentação no cólon, e não são solúveis em água, capaz de ativar a liberação no intestino de hormônios envolvidos na regulação da ingestão de alimentos^{4,5}.

As fibras podem ser fornecida através da ingestão de alimentos como frutas, verduras, grãos integrais, legumes, nozes e sementes, que além de fibras, também são ricos em prebióticos ⁶.

As fibras dão origem a géis que cobrem a parede estomacal, desacelerando o esvaziamento gástrico e o processo digestório onde adquirem a função de ajudar a reduzir a absorção de gorduras e glicose, o que contribui para inúmeros benefícios no organismo como perda de peso bem como reduzir os riscos de doenças cardiovasculares e evitar a síndrome metabólica que é uma condição que predispõe a ocorrência da diabetes mellitus do tipo 2 ⁷.

As recomendações atuais de ingestão de fibra alimentar na dieta variam de acordo com a idade, o sexo e o consumo energético, sendo a recomendação adequada em torno de 14 gramas (g) de fibras para cada 1.000 quilocalorias (kcal) ingeridas ⁸.

Segundo a ANVISA através da Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) N° 54, de 12 de novembro de 2012, para o alimento ser considerado fonte de fibras, ele deve conter na sua composição 2,5 gramas por porção ou 3 gramas de fibras em 100 ml /100 g de alimentos líquidos ou sólidos ⁹.

O pão integral, segundo a RDC n° 90, de 18 de outubro de 2000, é definido como “produto preparado, obrigatoriamente, com farinha de trigo e farinha de trigo integral e/ou fibra de trigo e ou farelo de trigo” e deve ser declarado, no rótulo, o percentual destes ingredientes ¹⁰.

No entanto, devido à falta do estabelecimento de quantidades mínimas de farinha integral, qualquer quantidade, mesmo com baixo teor, a rotulagem alegará como sendo farinha integral em sua composição ¹¹.

Os alimentos industrializados que são ingeridos pela população em geral têm uma grande quantidade de ingredientes que devem ser observados no ato da compra e outro ingrediente não menos importante é a quantidade de sódio, especialmente na forma de sal de cozinha ¹².

O sal de cozinha é um composto, quimicamente denominado de Cloreto de Sódio (NaCl), compondo 60% de cloro (Cl) e 40% de sódio (Na)¹³.

O sódio tem sido amplamente utilizado devido as suas propriedades de conservação dos alimentos, sendo encontrado em grande concentração em alimentos industrializados, produtos cada vez mais consumidos pela população em geral devido a praticidade. Isto fez com que a quantidade diária de sal ingerida por um adulto chegasse a valores entre 10 e 12 g/dia, visto que a recomendação de ingestão para um adulto saudável não deva passar de 6 g/dia, o que equivale a 2400 mg de sódio¹⁴.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) lançou novas metas para ajudar os países das Américas a reduzirem o consumo de sal na população. Os países concordaram em reduzir o consumo global de sal em 30% até 2025, a estratégia passa pela reformulação de produtos processados e ultraprocessados, de onde vem a maior parte do sódio consumido na dieta. As metas

estabelecem reduções graduais no teor de sódio em alimentos embalados frequentemente consumidos, o que ajudará a reduzir a ingestão de sal para menos de cinco gramas por pessoa por dia, o recomendado pela OMS ¹⁵.

Segundo a ANVISA através da RDC N° 54, de 12 de novembro de 2012, para o alimento ser considerado baixo teor de sódio, deverá conter na sua composição o máximo de 80mg de sódio em 50 gramas por porção, para ser considerado muito baixo teor de sódio, deverá conter máximo de 40mg de sódio em 50 gramas⁹.

É importante a avaliação dos rótulos dos pães integrais antes do seu consumo, pois podem apresentar propagandas enganosas, levando o consumidor ao engano ¹⁶.

A busca por uma melhor qualidade de vida na sociedade moderna requer acesso a maiores informações acerca dos riscos à saúde. Desse modo, o rótulo torna-se uma ferramenta de informação e segurança alimentar para as pessoas ¹⁷.

A legislação brasileira no Decreto-Lei 986/69 define rótulo qualquer identificação impressa ou litografada, bem como os dizeres pintados ou gravados a fogo, por pressão ou decalcação aplicados sobre o recipiente, vasilhame envoltório, cartucho ou qualquer outro tipo de embalagem do alimento ou sobre o que acompanha o continente ¹⁸.

Na regulamentação da ANVISA, de acordo com a RDC N° 259, de 20 de setembro de 2002 todo alimento embalado posto à venda, deve veicular em sua rotulagem a lista de ingredientes por ordem decrescente de sua quantidade na composição do produto, e uma tabela padronizada com declaração da quantidade e valor energético dos nutrientes, nos termos da RDC N° 360, de 23 de dezembro de 2003 ^{19,20}.

Considerada a maior inovação da norma, a Diretoria Colegiada da Anvisa aprovou por unanimidade no mês de outubro de 2020, a rotulagem nutricional frontal que é um símbolo informativo na parte da frente do produto. A ideia é esclarecer o consumidor, de forma clara e simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde. Para tal, foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deverá ser aplicado na frente do produto, na parte superior, por ser uma área facilmente capturada pelo nosso olhar. A norma entrará em vigor 24 meses após a sua publicação ²¹.

Métodos

O método de procedimento empregado foi uma pesquisa de observação de forma a se obter dados relacionados a informações nutricionais dos rótulos de pães integrais quanto a quantidade de fibras e sódio em porção de 50g e a denominação “integral” no rótulo, bem como o percentual de ingredientes integrais, diante das RDCs n° 54, n° 90, n° 259 e n° 360.

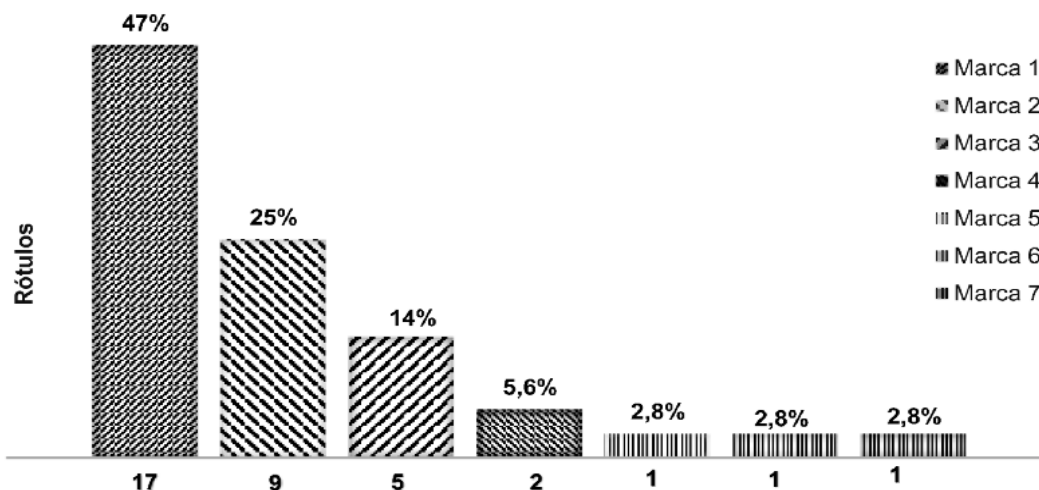


Gráfico 1. Quantidade de rótulos encontrados em cada marca. Fonte Autor, 2021

Tabela 1. Percentual de Adequação à Legislação Vigente em relação aos rótulos dos pães integrais e primeiros ingredientes da lista analisados no município de Taubaté- SP, 2021

Variável	n (%)	
Farinha de trigo integral como 1º ingrediente	Sim	36 (100)
	Não	0
Pão com farinha de trigo integral e farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico	Sim	18 (50)
	Não	18 (50)
Declaração do % farinha utilizada conforme RDC nº 90	Declarado	15(41,7)
	Não declarado	21(58,3)

Fonte: Autor, 2021

Resultados

Foram encontrados 36 rótulos de 7 marcas diferentes de pães integrais entre os meses de agosto e setembro de 2021. Conforme exposto no gráfico 1, os pães integrais da marca 1 representam neste trabalho maior quantidade de rótulos na pesquisa com 47%, seguido da marca 2 (25%), marca 3 (14%), marca 4 (5,6%), marca 5, 6 e 7 (2,8%).

A partir da análise dos rótulos dos pães integrais, observou-se que 100% (n=36) dos pães avaliados estão adequados quanto à obrigatoriedade de declarar as informações das quantidades do valor energético dos nutrientes, sódio e fibras conforme à RDC nº 360/2003. Os rótulos constam que a farinha de trigo integral se destaca como sendo o primeiro ingrediente lista de composição, cuja ordem decrescente corresponde a

maior quantidade no produto. Do total dos rótulos dos pães integrais, 50% (n=18) apresentou em sua composição além da farinha de trigo integral a farinha enriquecida ou fortificada com ferro e ácido fólico. Mas segundo a RDC nº 90 - diz: "Pão integral: produto preparado, obrigatoriamente, com farinha de trigo e farinha de trigo integral e ou fibra de trigo e ou farelo", não normalizando a ordem. Porém, preconizando a RDC nº 259, que diz "todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente, da respectiva proporção". Na análise dos rótulos quanto ao percentual de farinhas e grãos de cereais integrais, observou-se inconformidade à RDC nº 90 em 58,3% conforme descrito na tabela 1.

Quando comparado o teor de fibras à RDC nº 54/2012, observou-se que 92% (n=33) dos pães integrais são "fonte" de fibras pois contém em sua

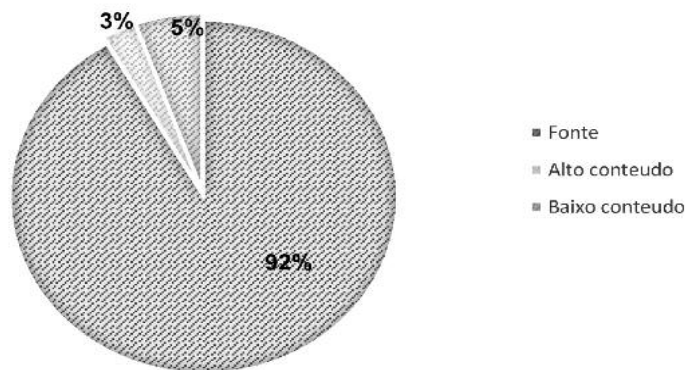


Gráfico 2. Demonstração do conteúdo de fibras encontrados nos pães integrais. Fonte Autor, 2021

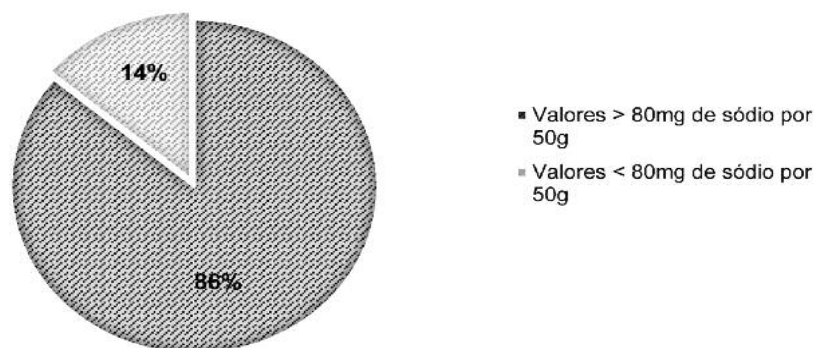


Gráfico 3. Percentual de adequação à legislação de sódio em relação aos rótulos dos pães integrais. Fonte Autor, 2021

composição valores acima de 2,5g que corresponde ao mínimo exigido pela legislação, 3% (n=1) contém “alto conteúdo” 5,6g de fibras e 5% (n=2) não contém a quantidade mínima, contendo 2,0g de fibras na porção de 50g de pão integral, conforme ilustra o gráfico 2.

Quanto ao sódio, segundo a RDC nº 54, na presente pesquisa observou-se que 86% (n=31) das amostras possuem valores acima da atribuição “baixo teor” de sódio o que representa a quantidade maior que 80mg de sódio por porção e 14% (n=5) contém valores referenciados pela legislação vigente (< 80mg), conforme demonstra o gráfico 3.

Conclusão

No presente estudo foi possível observar que todas as marcas de pães integrais apresentam na rotulagem as informações nutricionais com as quantidades de valores energéticos de fibras alimentares e sódio conforme preconiza a RDC nº 360, e usavam a expressão “integral” na embalagem, pois, contém como primeiro ingrediente da lista a farinha de trigo integral. Foi observado que a maioria dos pães contém quantidades de fibras na porção acima do valor mínimo podendo ser considerado “fonte” de fibras de acordo com a RDC nº 54. Percebeu-se ainda que somente 41,7% das marcas

analisadas continham em seu rótulo a expressão 100% integral, informação obrigatória, de acordo com a RDC nº 90. Em relação ao sódio, a presente pesquisa foi insatisfatória, contendo a maioria dos produtos analisados alto teor de sódio na porção.

Referências

1. Miranda LLS, Soares CS, Almeida CSF, Almeida DKC, Gregório EL, Amaral DA. Análise da rotulagem nutricional de pães de forma com informação nutricional complementar comercializados no município de Belo Horizonte – MG. *HURevista*.2017;43(3);211-7.
2. Oliveira DASB, Müller PS, Franco TS, Kotovicz V, Waszczynskyn. Avaliação da qualidade de pão com adição de farinha e purê da banana verde. [Internet]. 2015 [acesso em 5 jul. 2020] ;37(3):699-707. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbf/a/wWdM7TBmrtZVFcXgjMD7kHB/?format=pdf&lang=pt>
3. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Portaria nº 398, de 30 de abril de 1999. Aprova o regulamento técnico que estabelece as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saude-legis/anvisa/1999/prt0398_30_04_1999.html
4. Teixeira MG. Fibras Funcionais. MGT Nutri transformando alimentação em saúde; [Internet]. 2020. [acesso em 18 out 2017]; Disponível em: <https://mgtnutri.com.br/termoglossario/fibras-funcionais/>

5. Silva GM, Duarte EB, Assumpção D, Barros MBA, Corona LP. Elevada prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares em idosos e fatores associados: um estudo de base populacional. [Internet]. 2019 [acesso 5 set 2019]; Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rbepid/2019.v22/e190044/pt>.
6. Sousa VBB, Vasconcelos LPF, Araújo DGS, Lemos JOM. Constipação intestinal em crianças e a importância das fibras alimentares: uma revisão da literatura. REAS [Internet]. [acesso 28 set 2020]; 21:e561. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/561>.
7. Mazetto M. Quero viver bem: 8 benefícios do pão integral: veja receita exclusiva! [Internet]. 2019 jan. Disponível em: <https://www.queroviverbem.com.br/8-beneficios-do-pao-integral>.
8. Bernaud FSR, Rodrigues TC. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo [Internet]. 2013 [acesso 2020 ago]. Disponível em: <https://scielo.br/pdf/abem/v57n6/01.pdf>.
9. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Resolução da Diretoria Colegiada nº 54, de 12 de novembro de 2012. Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. [Internet]. 2019. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054_12_11_2012.html
10. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Resolução de Diretoria Colegiada – RDC Nº 90, de 18 de outubro de 2000. Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade do pão. [Internet]. 2000. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2000/rdc0090_18_10_2000.html.
11. Nascimento CC, Guimarães PRV. Conhecimento de portadores de hipertensão arterial sistêmica sobre a presença de sódio em alimentos industrializados. [Internet]. 2017 [acesso em 2 set 2021]; 16(1):2-7. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/733/1601>
12. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Quatro estados terão campanha para redução de sal. [Internet]. 2015 jun. 26. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/anos-anteriores/quatro-estados-terao-campanha-para-reducao-de-sal>
13. Martelli A. Redução das concentrações de cloreto de sódio na alimentação visando a homeostase da pressão arterial. Rev Eletr Gestão, Educ Tecnol Digital. 2014;18(1): 428-36. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/regist/article/view/File/12486/pdf>.
14. Hartmann V, Both J, Werlang S, Alves ALS, Bertolin TE. Redução parcial de sódio em pão de forma. 2017;35(2). Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/60337>
15. Organização Pan Americana De Saúde (BR). Atualiza metas para reduzir consumo de sal e prevenir doenças cardiovasculares. [Internet]. 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/156104-opas-atualiza-metas-para-reduzir-consumo-de-sal-e-prevenir-doencas-cardiovasculares>.
16. Ministério da Saúde Biblioteca Virtual em Saúde (BR), Rótulos de alimentos: Orientações ao consumidor. [Internet]. 2015. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2112-rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor>.
17. Goncalvez IS. Análise de rótulo de pães e biscoitos produzidos por pequenas e médias indústrias das regiões do Recôncavo e Sudoeste da Bahia e comercializados em Cruz das Almas-BA. 2014 [acesso em fev 2020]. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/16234>.
18. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969. Institui normas básicas sobre alimentos. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/decreto-lei-no-986-de-21-de-outubro-de-1969.pdf/view>
19. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). 2002. Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. [Internet]. 2002. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/resolucao-rdc-no-259-de-20-de-setembro-de-2002.pdf/view>
20. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). 2003. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. [Internet]. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/resolucao-rdc-no-360-de-23-de-dezembro-de-2003.pdf/view>.
21. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). 2020 Anvisa aprova norma sobre rotulagem nutricional. [Internet]. 2020 out. 07. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/aprovada-norma-sobre-rotulagem-nutricional>.

Endereço para correspondência:

Aline Cristina Pannace
Rua Cacilda Fernandes Lopes Ribeiro, 54 – Jardim Garcez
Taubaté-SP, CEP 12061-280
Brasil

E-mail: lipannace@hotmail.com

Recebido em 29 de novembro de 2021
Aceito em 12 de janeiro de 2022