

ANÁLISE DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS DIET E LIGHT

AUTOR

FABRI, Bruna

Graduanda em Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

COSTA, Tainara

Docente do curso de Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

RESUMO

A busca por alimentos mais saudáveis estimulou a criação dos alimentos *diet* e *light*, mas apesar do grande consumo, suas funções não são bem conhecidas pela população. Este estudo teve por objetivo identificar a adequação das informações contidas nos rótulos nutricionais de produtos *diet* e *light* à legislação brasileira vigente. Para tanto, foi verificada a rotulagem de 20 produtos, 16 rótulos diets e 4 lights. Para análise dos resultados, as irregularidades foram categorizadas em “características gerais” e “características específicas”, conforme preconizado pela legislação. Todos os rótulos analisados apresentaram mais de uma irregularidade. “Presença de figuras/vocabulários que possam conduzir o consumidor a engano” (10%), “Ausência de denominação de venda” (20%) e “Ausência de identificação (INS)” (10%) foram as principais não-conformidades encontradas entre as características gerais. Entre as específicas, destaca-se Ausência da frase “Consumir preferencialmente sob orientação do médico ou nutricionista” (75%) e “Informação nutricional não expressa em 100g ou 100ml do produto pronto” (75%). Como principal conclusão é possível afirmar que tais inadequações podem implicar risco à saúde dos indivíduos e desrespeitam o direito do consumidor. É indispensável um exercício rigoroso a fiscalização acerca da rotulagem, para o efetivo cumprimento da legislação.

PALAVRAS - CHAVE

Diet. Light. Rotulagem.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, a industrialização, a urbanização crescente dos últimos anos e a adoção de estilos de vida pouco saudáveis favoreceu um crescimento no uso de alimentos industrializado pela facilidade de preparo no dia a dia. Mas, em sua maioria, possuem em sua composição, índices elevados de lipídios, açúcares e sal, prejudicando a qualidade nutricional do alimento, cujo consumo em excesso é percebido ano após ano através do crescimento contínuo de doenças como obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (GARCIA; CARVALHO, 2011; PEREIRA; FRIZON, 2017).

O comportamento em relação ao consumo de alimentos vem sofrendo mudança significativa já que consumidores no mundo inteiro procuram, cada vez mais, informações sobre os alimentos que consome, motivados por um maior nível de consciência referente aos benefícios para a saúde em decorrência da maior escolarização e do maior acesso às informações (BRAGA *et al.*, 2011; NUNES; GALLON, 2013).

Com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e o estilo de vida mais corrido, a população sai em busca de alternativas práticas e mais envolvida na busca de produtos que propiciem saúde, e os produtos *diet* e *light* são considerados alimentos que reduzem o risco de doenças e alimentos que lhe forneçam facilidade em relação a correria e falta de tempo do dia a dia, trazendo maior prazo de validade e o mínimo de preparo no momento do preparo. (BARROS *et al.*, 2012; GARCIA; CARVALHO, 2011).

No Brasil, até o ano de 1988, os produtos *diet* e *light* eram restritos à comercialização em farmácias, e se constituíam basicamente de adoçantes dietéticos. O termo *diet* somente pode ser utilizado em algumas categorias de alimentos para fins especiais, estabelecidas na Portaria n. 29/1998: alimentos para dietas com restrição de nutrientes, alimentos para controle de peso e alimentos para ingestão controlada de açúcares. Já o termo *light* é um tipo de (INC) Informação Nutricional Complementar e é sinônimo de “reduzido”, para ele ser usado no rótulo de algum alimento, sua composição deve atender aos requisitos estabelecidos na Resolução RDC n. 54/2012 para uso da Informação Nutricional Complementar (INC) comparativa “reduzido” em determinado nutriente (NUNES; GALLON, 2013; ANVISA, 2016).

O termo *diet* pode ser utilizado nos rótulos de alimentos para dietas com restrição de nutrientes e possui isenção de um dos seus componentes, podendo ser o alimento sem açúcar, como também sem gordura, sem sal, ou proteína, de forma simultânea ou não. O termo *light* pode ser utilizado em alimentos que apresentem uma redução mínima de 25% do valor calórico ou do conteúdo de algum nutriente quando comparado a um similar tradicional (BRASIL, 2008; GARCIA; CARVALHO, 2011; CAMARA *et al.*, 2008).

A rotulagem nutricional é fundamental para que os consumidores e as indústrias de alimentos estabeleçam um elo de comunicação, principalmente quanto a rotulagem de alimentos, para obter acesso as informações nutricionais de um alimento, compreendendo a declaração de valor energético, os principais nutrientes e aos parâmetros indicativos de qualidade e segurança do seu consumo para a segurança alimentar permitindo ao consumidor o acesso às informações nutricionais necessárias para avaliação dos parâmetros indicativos. Ao mesmo tempo, o acesso a essas informações atende às exigências da legislação e impulsiona investimento, por parte da indústria, na melhoria do perfil nutricional dos produtos podendo influenciar o consumidor para à sua aquisição, tornando-se ainda mais relevantes no caso dos alimentos classificados como *diet* e *light*. (NUNES; GALLON, 2013; BARROS, *et al.*, 2012; MENDES *et al.*, 2020; SANTOS *et al.*, 2013).

No Brasil a rotulagem nutricional de alimentos embalados é regulamentada pela RDC nº 360 de 23 de dezembro de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, que determina que informações como nome do produto, lista de ingredientes, quantidade apresentada em gramas ou mililitros, prazo de validade do produto e identificação da origem sejam obrigatórias (BRASIL, 2003a).

A pesquisa teve por objetivo analisar a rotulagem nutricional de alimentos *diet* e *light*, a fim de identificar se as embalagens apresentavam rótulos que cumpriam ou não com as regras impostas pelas Resoluções da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Portarias do Ministério da Saúde e ANVISA.

2. METODOLOGIA

O estudo foi realizado em um Hipermercado de São José do Rio Preto – SP. A coleta foi realizada no mês de maio de 2021. Foram selecionados 20 rótulos de alimentos distintos com designação de *diet* e *light*. A escolha dos produtos teve como base a disponibilidade dos mesmos no estabelecimento visitado, porém, foi dada a preferência para os alimentos de grande consumo para dietas com restrição de nutrientes.

Os alimentos analisados foram somente aqueles que possuíam o seu produto nas versões *diet* ou *light* de marcas e sabores distintos, para que a comparação fosse realizada para constatar a redução, isenção ou outra modificação e alteração. Deste modo, foram selecionados os rótulos de 20 alimentos industrializados, sendo estes: doce de leite, barra de cereal, pasta de amendoim, biscoito recheado, bolinho, rosquinha, gelatina, geleia, cappuccino, torrada e refrigerante.

Após a obtenção dos alimentos, os dados dos rótulos nutricionais foram registrados no programa Excel, do Microsoft Office 2007, para a construção de tabela com percentual de produtos regulares ou irregulares de acordo com os itens avaliados. Em seguida, foram confrontados com a legislação referente à rotulagem nutricional, com base em um formulário de doze questões previamente elaboradas pelos pesquisadores, relacionadas a possíveis inconformidades presentes nos produtos, no que se relaciona a legislação.

Foi utilizado como parâmetro a RDC nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados, ficando estabelecidas a obrigatoriedade da rotulagem e demais atribuições pertinentes ao rótulo; RDC nº 359/2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional, onde cada produto deve informar sobre os nutrientes constituintes do alimento na porção ou medida estabelecida para seu gênero alimentício; RDC nº 360/2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados na qual se torna obrigatória a rotulagem nutricional com declarações de informações acerca de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio; e também foram utilizadas as obrigatoriedades informadas na Portaria nº 27/1998 – Regulamento Técnico referente à Informação Nutricional Complementar, estabelecendo que um alimento seja denominado *light*, quando houver redução mínima de 25%, de algum de seus nutrientes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados os rótulos de 20 produtos alimentícios, dos quais 65% correspondiam a produtos com designação *diet* e 35% eram produtos *light*. Do total de alimentos verificados, foram constatadas irregularidades em rótulos, levando-se em consideração as duas categorias de produtos, conforme pode ser visualizado na Tabela 1.

Tabela 1. Porcentagens dos produtos por tipo características de regularidades e irregularidades dos alimentos *diet* e *light* comercializados em São Jose do Rio Preto - SP.

Características gerais	Produtos regulares	Produtos irregulares
Informação nutricional incompleta e/ou ilegível	(100%)	(0%)
Ausência do número de lote	(100%)	(0%)
Presença de figuras/vocabulários que possam conduzir o consumidor a engano, destaque para componentes intrínsecos e/ou presença de propriedades terapêuticas	(90%)	(10%)
Ilegibilidade das informações do rótulo	(100%)	(0%)
Ausência da informação sobre a presença de glúten	(95%)	(5%)
Numero de registro apresentado de forma inadequada ou ausente	(100%)	(0%)
Ausência de identificação (INS) e/ou função do aditivo alimentar utilizado	(90%)	(10%)
Ausência de denominação de venda	(80%)	(20%)
Ausência de instruções para armazenamento	(100%)	(0%)
Ausência de instrução sobre o conteúdo líquido	(100%)	(0%)
Ausência de indicação da origem e/ou fabricante	(100%)	(0%)
Ausência do prazo de validade	(100%)	(0%)

Fonte: Próprios autores, 2021.

A RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002 regulamenta que alimentos embalados não devem ser descritos ou apresentar rótulo que utilize vocábulos, sinais, denominações, símbolos, emblemas, ilustrações ou outras representações gráficas que possam tornar a informação falsa, incorreta, insuficiente, ou que possa induzir o consumidor a equívoco, erro, confusão ou engano, em relação à verdadeira natureza, composição, procedência, tipo, qualidade, quantidade, validade, rendimento ou forma de uso do alimento (BRASIL, 2002).

Confrontando os rótulos observados nesse estudo com essa Resolução, foram encontradas inconformidades em 10% dos rótulos analisados. Apesar deste índice ainda não ser satisfatório, ao compará-lo com estudos anteriores, pode-se considerar que houve uma evolução no que diz respeito à redução das irregularidades, tendo como exemplo o estudo realizado por Camara *et al.* (2008), onde foi encontrado inconformidades em 20% dos rótulos, de um total de 75 rótulos analisados e o estudo de Barros *et al.* (2012), com 12% de inconformidades em 25 rótulos analisados.

Merece destaque ainda, a RDC nº 40/2002 do MS que torna obrigatória a informação da presença de glúten e a de nº 360/2003 que se refere à rotulagem nutricional. Foi identificada em 5 % dos produtos a ausência da advertência sobre a presença de glúten, informação é fundamental, pois a presença de glúten é prejudicial para portadores da doença celíaca, que é classificada como uma intolerância permanente ao glúten (proteína do trigo, cevada e centeio), que agride e danifica o intestino, prejudicando a absorção dos alimentos. A menor prevalência desta irregularidade foi observada no estudo de Camara *et al.* (2008) que foi de 5,3% e uma maior incidência no estudo de Braga *et al.* (2011) que foi de 11,1%, o que pode expressar preocupação com os possíveis impactos da falta desta informação junto aos portadores desta doença.

Os aditivos alimentares são ingredientes adicionados intencionalmente aos alimentos, sem propósito de nutrir e com o objetivo de apenas modificar características físicas, químicas ou biológicas do produto. Sua

utilização necessita da indicação do número do Sistema Internacional de Numeração (INS). Embora esta informação seja importante para os órgãos fiscalizadores, pode não ser relevante para o consumidor, uma vez que o mesmo desconhece seu significado. Nos rótulos pesquisados 10% estavam indicados de forma irregular esses aditivos.

A denominação de venda, nome específico que indica a natureza e a característica do alimento, esteve ausente em 20% dos rótulos analisados. Marcas fortes, com denominações comerciais amplamente difundidas, verificaram que os rótulos apresentavam falhas, sendo as principais inadequações a abreviação ou ausência da denominação de venda dos produtos, a ausência da lista de ingredientes e da origem do produto, e utilizam a maior parte do espaço disponível na embalagem para reforçar essa difusão, informando, em segundo plano e com letras de tamanho muito reduzido, a verdadeira designação do alimento. Estudos como de Martins *et al.* (2005) e de Camara *et al.* (2008) evidenciaram irregularidades de 22% em denominação de venda se assemelhando a este presente estudo.

Para analisar os produtos cuja responsabilidade de fiscalização é do Ministério da saúde (MS) , foram utilizadas as RDC nº 259, 40 e 360 e as Portarias nº 27 e 29 (BRASIL, 2002a; 2002b; 2003; 1998a; 1998b) que permitiu identificar erro em produtos *light* e em produtos *diet* apresentados na Tabela 2 sendo possível verificar a porcentagem dos produtos segundo o tipo de irregularidade.

Tabela 2. Porcentagem de produtos por tipo de irregularidade x características específicas.

Características específicas	Produtos regulares	Produtos irregulares
Produtos Diet	100% (16 produtos)	
Não especificação dos mono e dissacarídeos presentes	(75%)	(25%)
Ausência de justificativa para o uso da denominação diet	(87,5%)	(12,5%)
Ausência da frase "Consumir preferencialmente sob orientação do médico ou nutricionista"	(25%)	(75%)
Ausência de alerta sobre efeito laxativo do produto	(62,5%)	(37,5%)
Ausência de informação sobre presença de fenilalanina	(93,75%)	(6,25%)
Produtos Light	100% (4 produtos)	
Informação nutricional não expressa em 100g ou ml do produto pronto	(25%)	(75%)
Desrespeito aos atributos "reduzido em" ou "baixo em"	(75%)	(25%)
Ausência de justificativa para uso da denominação light	(75%)	(25%)
Não identificação do produto utilizado para comparação	(100%)	(0%)

Fonte: próprios autores, 2021.

Nos produtos *diet* a inadequação que apresentou maior frequência em 75% dos rótulos foi a ausência da frase "Consumir preferencialmente sob orientação do médico ou nutricionista". Por exigência da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), todo produto *diet* deve conter no rótulo a frase "Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico", pois algumas substâncias como os carboidratos se ingeridos erroneamente e em quantidades elevadas prejudicam a saúde de pessoas com diabetes mellitus, e só um profissional capacitado para poder explicar sobre o risco dos produtos.

Nos alimentos *light*, a inconformidade de maior frequência foi a ausência de informação nutricional expressa em 100g/ml do produto pronto para o consumo, presente em 75% dos produtos analisados, pois de

acordo com a Portaria nº 27, toda Informação Nutricional Complementar deve ser apresentada por 100g ou ml do produto, e não por porção, como nas demais descrições nutricionais, uma vez que a utilização de medidas caseiras representa um modelo de compreensão mais fácil para a população que a “gramatura” proposta pela portaria.

Outras irregularidades encontradas em menor porcentagem foram a ausência de justificativa para o uso da denominação *light* e *diet*, a ausência do alerta sobre o efeito laxativo e da presença de fenilalanina. Essa última informação, sobre presença de fenilalanina, é fundamental para portadores de fenilcetonúria, doença caracterizada pela falta da enzima que metaboliza e elimina o aminoácido fenilalanina que em excesso no sangue, este aminoácido é tóxico, atacando particularmente o cérebro e podendo resultar em deficiência mental (MONTEIRO; CANDIDO, 2006).

Dos 4 produtos *light* analisados, 25% não respeitam os atributos “reduzido em” ou “baixo em” determinados por lei. Tal determinação refere-se ao fato que, além da redução de 25% do valor calórico, esses alimentos necessitam “reduzir ou baixar” quantidades específicas de nutrientes. A análise dos rótulos permite afirmar que muitos produtos não respeitaram esse atributo, utilizando, portanto, incorretamente o termo *light*. Ao comparar com outros artigos, apesar da quantidade de produtos analisado serem muito distintos, de acordo com Câmara *et al.* (2008) dos 51 produtos *light* analisados, 21,5% não respeitam esses atributos.

4. CONCLUSÃO

A rotulagem possui um papel muito importante, desde que as informações prestadas estejam corretas, em relação a educação alimentar, pois o consumidor, através da leitura do rótulo, torna-se apto a escolher o produto adequado a sua realidade.

A falta de acesso a informações priva o consumidor da possibilidade de uma escolha adequada às suas necessidades nutricionais e/ou metabólicas. A ausência de informações, como o número do lote, impede o rastreamento do produto que ocasione danos à saúde da população, por exemplo, e configura-se, portanto, um grave problema de saúde pública capaz de inviabilizar a adoção de medidas necessárias à contenção de episódios de exposição individual e coletiva a alimentos potencialmente danosos.

A partir destas informações, torna-se indispensável uma fiscalização acerca dos rótulos dos alimentos para averiguar as informações, já que qualquer informação mal formulada ou até mesmo errônea, pode agravar o estado de saúde de quem consome o alimento, principalmente quando este se encontra na formulação diferenciada de *diet* e *light*, na qual é imprescindível o uso correto da rotulagem nutricional.

É inegável a contribuição do conjunto de normas e leis brasileiras à rotulagem de alimentos industrializados, no entanto, o direito do consumidor a escolhas alimentares mais adequadas à sua saúde ou estilo de vida, além de instrumentalizar o consumidor para que ele próprio possa exercer a vigilância sobre o que compra e, sobretudo, o que consome. Reafirma-se, a importância de uma efetiva fiscalização sobre o cumprimento da legislação vigente

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANVISA. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Produtos Diet e Light. 2016.

BARROS, N. V. A. *et. al.* Análise da rotulagem de alimentos diet e light comercializados em Teresina-PI. **Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde** Vol. 16, Nº. 4, Ano 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.17921/1415-6938.2012v16n4p%25p>>. Acesso em: 12 out 2021.

BRAGA, M. M., *et. al.* Avaliação dos Rótulos de Alimentos Diet E Light Comercializados Em Um Empório Da Cidade De São Paulo (SP). **Rev. Simbio-Logias**, v.4, n.6, Dez/2011. Disponível em: < <https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/AvaliacaodosRotulosdeAlimentosDieteli ght.pdf>>. Acesso em: 12 out 2021.

BRASIL (b), 2003. **Resolução da Diretoria Colegiada** nº 360, 23 de dezembro de 2003. Regulamento técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360_23_12_2003.html>. Acesso em: 12 out 2021.

BRASIL, 2002. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 259, de 20 de setembro de 2002. **Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados**. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2002/259_02rdc.htm>. Acesso em: 12 out 2021.

CAMARA, M.C.C., *et. al.* Análise crítica da rotulagem de alimentos diet e light no Brasil. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, 16 (1): 35 - 52, 2008. Disponível em: < <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/5311>>. Acesso em: 11 out 2021.

GARCIA, P. P. C.; CARVALHO, L. P. S. **Análise da rotulagem nutricional de alimentos diet e light**. Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde Vol. 15, Nº. 4, Ano 2011. Disponível em: < <https://doi.org/10.17921/1415-6938.2011v15n4p%25p>>. Acesso em: 11 out 2021.

LOHN, S.K., *et al.* Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. Centro Universitário Estácio de Santa Catarina, São José – SC; **Revista Higiene Alimentar**, v. 31, n. 264/265, p. 30-37, 2017. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-832657>>. Acesso em: 13 out 2021.

MARTINS, B.R., *et al.* A rotulagem de alimentos praticada pelo estabelecimento fracionador. Será que obedece à legislação vigente? **Hig Aliment**, 2005; 19(137): 121-6. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/vti-13388>>. Acesso em: 13 out 2021.

MENDES, A.L.N., *et al.* Avaliação de conformidade da rotulagem de biscoito salgado do tipo cream cracker comercializados em Aparecida – PB. **Revista de Agroecologia no Semiárido (RAS)** - (Sousa - PB), ISSN-2595-0045, v. 4, n.5, p.1-9, 2020. Disponível em: < <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/ras/article/viewFile/4674/pdf11>>. Acesso em: 10 out 2021.

MONTEIRO, L.T.B; CANDIDO, L.M.B. Fenilcetonúria no Brasil: evolução e casos. **Rev. Nutr.** 19 (3) • Jun 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000300009>>. Acesso em: 12 out 2021.

NUNES, S. T.; GALLON, C. W. Conhecimento e consumo dos produtos diet e light e a compreensão dos rótulos alimentares. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, SP, v. 38, n. 2, p. 156-171, ago. 2013. Disponível em: < http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/392.pdf>. Acesso em: 11 out 2021.

OLIVEIRA, K.G.; VILELA, L.B.F. **Conhecimento e utilização de produtos diet e light por pacientes diabéticos atendidos em um centro de tratamento**. TCC (Graduação) – Curso de Graduação em Nutrição, Universidade de Rio Verde – GO, 2016. Disponível em:

<<https://www.unirv.edu.br/conteudos/fckfiles/files/CONHECIMENTOUEUTILIZCAODEPRODUTOSDIETELIGHTPORPACIENTESDIABETICOSATENDIDOSEMUMCENTRODETRATAMENTO.pdf>>. Acesso em: 13 out 2021.

PEREIRA, J.; FRIZON, E. Adesão ao tratamento nutricional de portadores de diabetes mellitus tipo 2: uma revisão bibliográfica. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 8, n. 2, p. 58-66, Jul-Dez. 2017. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/330>>. Acesso em: 06 out 2021.

SANTOS, C.M., *et al.* **Avaliação Da Informação Nutricional Contida Nos Rótulos De Biscoitos Água e Sal, Sopas Industrializadas**. INTESA (Pombal – PB – Brasil) v.7, n.1, p. 209 - 216 jan – dez de 2013. Disponível em: <<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/INTESA/article/view/2535>>. Acesso em: 10 out 2021.