ANÁLISE E COMPARAÇÃO DE RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PARA CONSCIENTIZAÇÃO DO CONSUMIDOR

FIGUEIREDO SILVA, Ketlyn Natty 1
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Aparecida de Goiânia

PRATES DE ALMEIDA, Priscilla 2
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Aparecida de Goiânia

ALMEIDA SILVA, Lourival 3
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Aparecida de Goiânia.

O presente projeto de iniciação científica teve como objetivo analisar e comparar os rótulos de produtos alimentícios industrializados, com ênfase em biscoitos integrais e cookies, visando contribuir para a conscientização dos consumidores sobre a composição dos alimentos e a interpretação das informações disponibilizadas nas embalagens. A pesquisa foi desenvolvida por meio de análise documental dos rótulos de dez produtos comerciais, considerando as listas de ingredientes, as informações nutricionais, as alegações presentes nas embalagens e os percentuais de ingredientes integrais declarados pelos fabricantes. A análise considerou os requisitos estabelecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), especialmente a RDC nº 712/2022, que dispõe sobre os requisitos de composição e rotulagem dos alimentos contendo cereais para sua classificação e identificação como integral. Também foram considerados os aspectos relacionados à rotulagem nutricional estabelecidos pela RDC nº 429/2020 e pela IN nº 75/2020. Os produtos analisados apresentavam em sua rotulagem alegações como “integral” e/ou “rico em fibras”. Com exceção de um produto, os rótulos informavam o percentual de ingredientes integrais,

com valores declarados entre 31% e 69%. Foram observadas diferenças entre os produtos quanto ao valor energético e aos teores de carboidratos, açúcares, proteínas, gorduras totais e saturadas, fibras alimentares e sódio. A análise das listas de ingredientes também evidenciou diferentes combinações de farinhas integrais e refinadas, cereais, açúcares, gorduras vegetais e aditivos alimentares. Os resultados demonstram que produtos que utilizam alegações relacionadas à integralidade ou ao conteúdo de fibras podem apresentar diferenças importantes em sua composição e informação nutricional. Dessa forma, a análise integrada da lista de ingredientes, das informações nutricionais, das alegações presentes na embalagem e dos requisitos de rotulagem constitui uma ferramenta relevante para a educação alimentar e o consumo consciente, contribuindo para ampliar a capacidade dos consumidores de interpretar criticamente as informações disponibilizadas nos rótulos.

Palavras-chave

rotulagem de alimentos; alimentos integrais; fibras alimentares; informação nutricional; consumo consciente.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás.