

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA POUSO ALEGRE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

KAREN RODRIGUES AFFONSO
ÉRICA REGINA VILAS BOAS

**ROTULAGEM NUTRICIONAL: AS INFORMAÇÕES DA ROTULAGEM DE
ALIMENTOS DOS PRODUTOS DO GRUPO DOS CEREAIS INTEGRAIS
INFLUENCIAM EM MELHORES ESCOLHAS ALIMENTARES?**

POUSO ALEGRE
2021

KAREN RODRIGUES AFFONSO
ÉERICA REGINA VILAS BOAS

**ROTULAGEM NUTRICIONAL: AS INFORMAÇÕES DA ROTULAGEM DE
ALIMENTOS DOS PRODUTOS DO GRUPO DOS CEREAIS INTEGRAIS
INFLUENCIAM EM MELHORES ESCOLHAS ALIMENTARES?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário UNA
de Pouso Alegre como requisito parcial
para obtenção do grau de bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Patrícia Costa Fonseca.

AFFONSO, K. R.; VILAS BOAS, É. R. **Rotulagem Nutricional: As informações da rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais influenciam em melhores escolhas alimentares?** Pouso Alegre – MG: Centro Universitário UNA, 2021.

RESUMO: No Brasil, ainda existe uma grande dificuldade da sociedade em entender o que se encontra em um rótulo alimentar e a importância deste. A assimetria de informações entre fabricantes de produtos à base de cereais integrais e consumidores, pode induzir ao engano quanto às verdadeiras características de composição e influenciar escolhas alimentares de forma equivocada. **OBJETIVO:** Avaliar a influência da informação nutricional contida na rotulagem de alimentos do grupo dos cereais integrais sobre o entendimento dos consumidores e sua interferência nas escolhas alimentares. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo exploratório observacional transversal que foi desenvolvido com 150 indivíduos dos municípios do Sul de Minas Gerais. Para realização do mesmo, a coleta de dados ocorreu no mês de abril de 2021, através da aplicação de dois questionários aplicados remotamente. **RESULTADOS:** Foi possível observar que 64% (n=96) dos participantes consomem cereais integrais, e destes, somente 34% (n=51), conferem a rotulagem destes. O seu maior consumo, além dos hábitos alimentares de consumidores que leem a rotulagem de alimentos, está entre os indivíduos que apresentaram melhor qualidade geral da alimentação. Já em relação ao marketing, foi possível observar que para 66% (n=99) dos participantes as “embalagens influenciam em sua compra”, enquanto que, para 46% (n=69) “propagandas e/ou comerciais alimentícios influenciam em sua compra”, o que reflete nos hábitos de vida dos entrevistados. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** As informações da rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais influenciam em melhores escolhas alimentares, mesmo que, nem todos os consumidores realizam a prática da leitura da rotulagem dos alimentos e entendam as informações nutricionais presentes na mesma. Porém, ainda assim, não são suficientes para orientarem os consumidores a fazerem melhores escolhas, o que se espera como avanço diante da nova rotulagem de alimentos.

Palavras-chave: rotulagem de alimentos; informação nutricional; hábitos alimentares; publicidade de alimentos; e cereais integrais.

AFFONSO, K. R.; VILAS BOAS, É. R. **Nutritional Labeling: Does the information on the food labeling of products in the whole grain group influence better food choices?** Pouso Alegre – MG: Centro Universitário UNA, 2021.

ABSTRACT: In Brazil, there is still a great difficulty for society to understand what is on a food label and its importance. The asymmetry of information between manufacturers of whole grain products and consumers can mislead the true compositional characteristics and influence food choices in a wrong way.

OBJECTIVE: To evaluate the influence of nutritional information contained in the labeling of foods from the whole grain group on the understanding of consumers and their interference in food choices. **METHODS:** This is an exploratory, cross-sectional observational study that was developed with 150 individuals from the cities of southern Minas Gerais. To carry out the same, data collection took place in April 2021, through the application of two questionnaires applied remotely. **RESULTS:** It

was possible to observe that 64% (n=96) of the participants consume whole grains, and of these, only 34% (n=51) confirm their labeling. Its highest consumption, in addition to the eating habits of consumers who read food labels, is among the individuals with better overall food quality. Regarding marketing, it was observed that for 66% (n=99) of the participants, “packaging influences your purchase”, while for 46% (n=69) “advertising and/or food commercials influence your purchase. purchase”, which reflects on the life habits of the interviewees. **FINAL CONSIDERATIONS:** The information on the food labeling of products in the whole grain group influence better food choices, even if not all consumers perform the practice of reading the food labeling and understand the nutritional information present in it. However, even so, they are not enough to guide consumers to make better choices, which is expected as an advance on the new food labeling.

Keywords: food labeling; nutritional information; eating habits; food advertising; and whole grains.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos nossos pais e nossos companheiros, pois apesar de muitas dificuldades, sempre deram o máximo para o nosso crescimento pessoal e acadêmico, nos incentivando e acreditando em nossa capacidade.

Agradecemos a nossa orientadora Patrícia, por todas as oportunidades de nos desenvolver e por todos os conhecimentos nesta jornada, sempre confiando eminentemente em nosso potencial e trabalho.

Agradecemos uma a outra, mediante a todos os nossos esforços para que fosse possível esse estudo acontecer da melhor maneira em um período delicado de calamidade pública, apoiando e confiando em todo nosso desenvolvimento.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS	13
2.1. OBJETIVO GERAL.....	13
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
3. MÉTODOS.....	14
3.1. DESENHO DO ESTUDO.....	14
3.2. QUESTÕES ÉTICAS.....	14
3.3. ANÁLISE DE DADOS.....	15
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	36
REFERÊNCIAS	38
ANEXO A	45
APÊNDICE A.....	46
APÊNDICE B.....	50
APÊNDICE C.....	53

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Classificação dos grupos conforme a qualidade da alimentação, onde o nível baixo em alimentação saudável se encontra como grupo “Vermelho” (n=28), o nível intermediário em alimentação saudável como grupo “amarelo” (n=64) e o nível de alimentação saudável como grupo “verde” (n=58).17

Figura 2 - Respostas obtidas como “SIM” pelos participantes do estudo, grupo geral e estratificados conforme classificação da qualidade da alimentação.18

Figura 3 - Consumo de cereais (arroz, macarrão, farinha, pão) integrais e brancos pelos participantes do estudo, grupo geral e estratificados conforme classificação da qualidade da alimentação.31

LISTA DE ABREVIações

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA;
- Certificado de Apresentação de Apreciação Ética – CAAE;
- Código de Defesa do Consumidor – CDC;
- Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq;
- Descritores em Ciências da Saúde – DeCS;
- Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT;
- Educação Alimentar e Nutricional – EAN;
- Fundo das Nações Unidas para a Infância – UNICEF;
- Índice Glicêmico – IG;
- Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC;
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE;
- Instrução Normativa – IN;
- Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – MAPA;
- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA;
- Organização Mundial da Saúde – OMS;
- Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura – FAO;
- Pesquisas do Orçamentos Familiares – POF;
- Projeto de Decreto Legislativo – PDC;
- Resolução da Diretoria Colegiada – RDC;

- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO;
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TBCA;
- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE;
- Universidade de Campinas – UNICAMP;
- Universidade de São Paulo – USP.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas vem ocorrendo grandes mudanças nos hábitos alimentares da população. Segundo Philippi (2014) e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2019), no Brasil houve uma redução do consumo de cereais e os seus derivados e aumento do consumo de produtos ultraprocessados, os quais estão frequentemente presentes na vida da sociedade. Para o Ministério da Saúde (2014), ainda é comum a impressão para estes indivíduos, que uma alimentação saudável possui alto custo. Porém, as Pesquisas do Orçamentos Familiares – POF (2019), prediz que uma preparação caseira é mais acessível que uma refeição baseada nos alimentos ultraprocessados.

Ainda existe uma grande dificuldade da sociedade brasileira em entender o que se encontra no rótulo alimentar e a importância deste. Neste sentido, a Food Magazine (2014) também evidenciou que alguns consumidores passam cada dia mais a adotar hábitos alimentares rápidos e práticos, porém não tão saudáveis, enquanto outros, buscam uma alimentação o mais saudável possível diante as consequências da vida moderna. Portanto, é preciso estar consciente na escolha dos alimentos durante a compra e consumo dos mesmos, uma vez que há diversas enfermidades relacionadas a forma de se alimentar.

De fato, outra parte da sociedade vem buscando mais qualidade de vida, principalmente diante da imensurável gama de ultraprocessados nos mercados, com alimentos ricos em sal, açúcares e gorduras, refletindo uma realidade alarmante, juntamente do aumento de problemas Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT. O aumento progressivo do excesso de peso, da pressão arterial e da concentração de glicose no sangue, permitiu que alguns consumidores passassem a praticar uma alimentação mais saudável, resultando em aumento no interesse por alimentos do grupo dos cereais integrais (ARAÚJO, 2017; SIQUIERI, 2018).

De acordo com Assis (2018), os alimentos integrais tem conquistado espaço por conterem carboidratos mais completos e fibras, que contribuem para uma absorção de nutrientes mais lenta pelo organismo, e aumento da saciedade. Além disso, podem auxiliar no trânsito intestinal, no tratamento de doenças cardiovasculares e na prevenção do ganho de peso. Assim, podem estar associados

a um menor risco ao desenvolvimento de DCNT, conforme as evidências científicas, sendo importante estimular seu consumo (NEGRINI, 2015).

Para Siquieri *et al.* (2018), existe uma grande variedade de alimentos no mercado que são denominados integrais, sempre seguindo a característica de serem acrescidos ou substituídos pelos cereais integrais ou seus derivados. Entretanto, de um modo geral, muitos se denominam 100% integrais, mas utilizam farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico em sua composição, juntamente da farinha integral ou combinada com outros ingredientes fontes de fibras. Não estão dessa forma, de acordo com as informações das legislações vigentes apresentadas até o momento (BRASIL; ANVISA, 2018).

Ainda de acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, o consumo de cereais integrais tem sido associado com uma maior ingestão de nutrientes e melhora da qualidade da dieta. No entanto, a ausência de critérios de composição e rotulagem em produtos à base de cereais integrais têm caracterizado uma falha de mercado. A assimetria de informações entre fabricantes e consumidores pode induzir ao engano, além de gerar falsas expectativas por parte dos consumidores quanto às verdadeiras características de composição dos produtos e influenciar escolhas alimentares de forma equivocada (BRASIL; ANVISA, 2018).

Desta forma, é extremamente importante o consumidor ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais em geral, pois levam ao consumo de alimentos desnecessários e prejudiciais à saúde. Para Coelho (2015), as consequências da vida moderna nos hábitos alimentares dos indivíduos, bem como as novas opções de consumo de produtos alimentícios, impõem que os nutricionistas saibam se posicionar quanto às recomendações nutricionais para a população que atende, de acordo com o contexto de cada indivíduo.

O tema proposto se enquadra à essa alteração do cenário atual devido à necessidade do entendimento da população sobre a rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais. Os produtos integrais já têm conquistado espaço por conterem mais fibras e nutrientes, contribuindo positivamente para a alimentação brasileira, ao possibilitarem benefícios acerca da saúde intestinal e dos processos de digestão do organismo. São, portanto, uma alternativa influente para

melhores escolhas e hábitos alimentares. Dessa maneira, se torna importante serem incentivados continuamente por nutricionistas.

Portanto, considerando de extrema importância a rotulagem de alimentos para ações de Educação Alimentar e Nutricional – EAN e a saúde da população brasileira, a pergunta que desencadeou a presente pesquisa foi: O consumidor entende as informações nutricionais presentes na rotulagem de alimentos do grupo dos cereais integrais? E o quanto isso tem impacto em melhores escolhas alimentares?

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Avaliar a influência da informação nutricional contida na rotulagem de alimentos do grupo dos cereais integrais sobre o entendimento dos consumidores e sua interferência nas escolhas alimentares.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar se a leitura da rotulagem de alimentos é uma prática comum entre os consumidores;
- Identificar as possíveis dificuldades no entendimento da informação nutricional da rotulagem de alimentos;
- Comparar os hábitos alimentares de consumidores que leem a rotulagem de alimentos com os hábitos alimentares daqueles que não leem a rotulagem de alimentos;
- Avaliar o impacto da publicidade de alimentos nas escolhas e hábitos alimentares dos consumidores;
- Identificar quais ingredientes presentes nos alimentos do grupo dos cereais integrais interferem na opção de compra do consumidor.

3. MÉTODOS

3.1. DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo exploratório observacional transversal que foi desenvolvido com indivíduos dos municípios do Sul de Minas Gerais, dentre: Pouso Alegre, Itajubá, Santa Rita do Sapucaí e Paraisópolis, através de amostra por conveniência para com o público adulto de faixa etária entre 20 e 59 anos, de ambos os sexos, além de qualquer etnia, orientação sexual e identidade de gênero, classes e grupos sociais. A coleta de dados ocorreu no mês de abril de 2021, via Formulário on-line Google Forms, onde os entrevistados foram abordados por meio do WhatsApp. No final, os participantes puderam imprimir, salvar e/ou enviar uma cópia para seu e-mail junto do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Os procedimentos do estudo consistiram no preenchimento de dois questionários objetivos, totalizando 48 questões. O primeiro questionário, de título TESTE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, é composto de 24 questões de múltipla escolha, proveniente do Saúde Brasil e do Ministério da Saúde, o qual é estruturado acerca do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Já o segundo, de título INTENÇÃO DE COMPRA E CONSUMO DE ALIMENTOS, é composto por 24 questões, sendo duas questões dissertativas não-obrigatórias, previamente elaborado pelas autoras e constituído de perguntas em profundidade dirigida acerca do assunto.

3.2. QUESTÕES ÉTICAS

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o protocolo de Certificado de Apresentação de Apreciação Ética – CAAE 44723221.0.0000.5098.

Para ancoramento científico desse estudo, houve concentração na leitura de livros e artigos científicos pesquisados nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, nos idiomas português e/ou inglês publicados nos últimos dez anos. Os Descritores em Ciências da Saúde – DeCS utilizados foram: rotulagem de alimentos; informação nutricional; hábitos alimentares; publicidade de alimentos; e

cereais integrais. Além das publicações científicas, foi realizada busca das legislações do Ministério da Saúde e Agência Nacional de Vigilância Sanitária relacionadas à rotulagem de alimentos, cereais integrais e publicidade de alimentos.

A posse das informações obtidas na pesquisa durante toda a sua execução, são das pesquisadoras, onde todos os dados referentes aos questionários, serão exclusivos para a pesquisa em questão e de inteira responsabilidade destas, que garantem anonimato e total sigilo de todas as informações, assegurando a privacidade e o cumprimento da Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde. Ainda, os dados coletados poderão ter resultados divulgados em quaisquer situação e eventos de caráter científico. Todavia, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob forma codificada, para que a identidade dos entrevistados seja preservada e mantida sob confidencialidade.

A pesquisa tem como benefício ao entrevistado(a), o conhecimento científico e percepção atual sobre como se encontra a sua compra, consumo de alimentos e alimentação saudável, embora, este não seja diretamente beneficiado pela participação nesta. Contudo, pode haver um mínimo incômodo do Colaborador(a) ao responder às perguntas dos dois questionários. Por isso, a ocorrência se torna pequena ao entrevistado(a) correspondente, uma vez que os questionários foram previamente elaborados e pensados de forma bem objetiva, para responder em um curto período de tempo, de forma a reduzir o mínimo possível do risco de incômodo.

3.3. ANÁLISE DE DADOS

Os questionários foram avaliados através de análise estatística dos percentuais em planilha do Microsoft Excel (2019), visando alcançar os objetivos do estudo e ainda, trazer uma noção geral da qualidade alimentar do consumidor quanto à estratificação dos resultados por meio do estudo empírico das amostragens. Para melhor avaliação e estratificação do segundo questionário, foi necessário obter uma pontuação final do primeiro. No entanto, para este, a pontuação das questões, se estrutura da seguinte forma: questões de 1 a 13: [A] = 0 ponto, [B] = 1 ponto, [C] = 2 pontos e [D] = 3 pontos; e, questões de 14 a 24: [A] = 3 pontos, [B] = 2 pontos, [C] = 1 ponto e [D] = 0 ponto.

Posteriormente, há as escalas procedentes: igual ou inferior a 30 pontos: alimentação pouco saudável; entre 31 e 41 pontos: nível intermediário de

alimentação saudável; acima de 42 pontos: alimentação saudável em diversos aspectos. Sendo assim, a somatória desta pontuação, resulta de classificações como: “Você precisa mudar!” para o nível de alimentação pouco saudável; “Siga em frente!” para o nível intermediário de alimentação saudável e “Excelente!” para uma alimentação considerada saudável, conforme previamente classificado pelo Ministério da Saúde.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 150 indivíduos, sendo a maioria (71,3%) do gênero feminino. A maioria dos participantes (n=64) apresentou qualidade da alimentação considerada intermediária, representados aqui pela cor amarela. O segundo grupo mais numeroso (n=58), teve a alimentação classificada como saudável, representado pela cor verde. A alimentação pouco saudável foi identificada em um grupo menor (n=28), representado pela cor vermelha. A distribuição percentual dos participantes conforme qualidade da alimentação é apresentada na Figura 1.

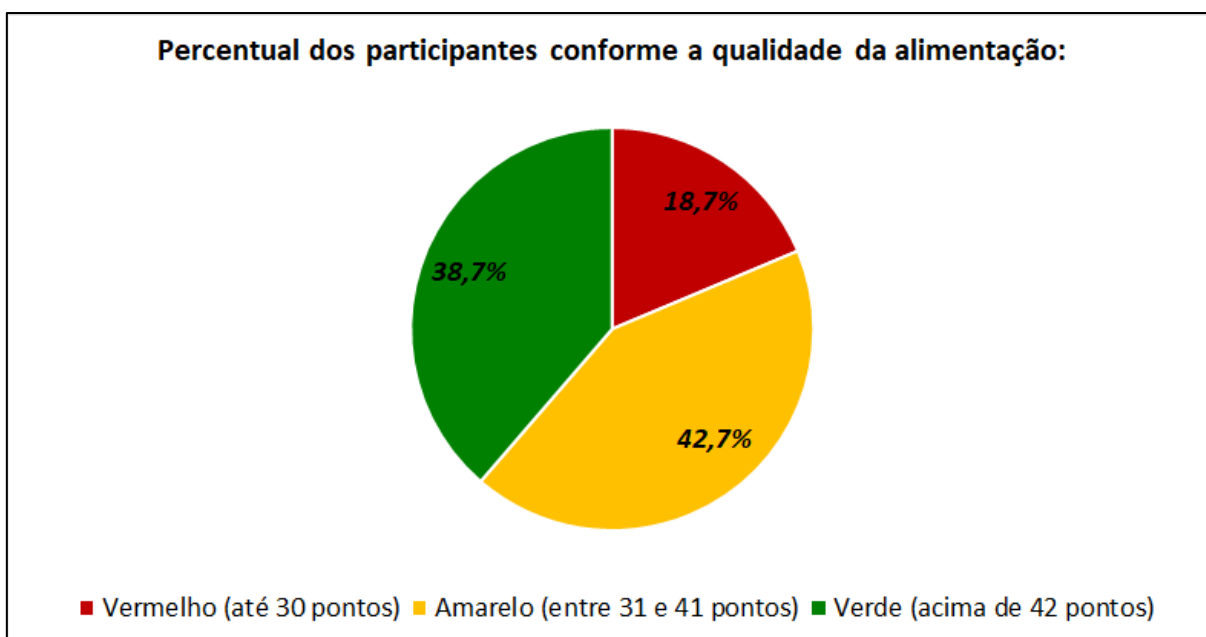


Figura 1 - Classificação dos grupos conforme a qualidade da alimentação, onde o nível baixo em alimentação saudável se encontra como grupo “Vermelho” (n=28), o nível intermediário em alimentação saudável como grupo “amarelo” (n=64) e o nível de alimentação saudável como grupo “verde” (n=58).

A seguir serão apresentados os resultados das respostas obtidas como “SIM” do Questionário 2: Intenção de Compra e Consumo de Alimentos (AFFONSO, K. R.; VILAS BOAS, E. R.), juntamente das classificações dos grupos alcançados conforme a qualidade da alimentação do Questionário 1: Teste sua Alimentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE; SAÚDE BRASIL), comparando a qualidade da alimentação dos participantes, representados pelos grupos vermelho (pouco saudável), amarelo (nível intermediário) e verde (alimentação saudável) com o perfil de consumo de cereais e aspectos relacionados ao impacto da rotulagem nutricional

na seleção dos alimentos consumidos por eles. As distribuições percentuais dos participantes estão apresentadas na Figura 2:

Percentuais dos participantes conforme as respostas obtidas como SIM	Total		Vermelho		Amarelo		Verde	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Compra/consome os alimentos do grupo dos cereais.	150	100	28	100	64	100	58	100
2. Compra/consome os cereais que são integrais.	96	64	14	50	35	54,7	47	81
3. Sabe realizar a leitura das informações nutricionais da rotulagem.	71	47,3	9	32,1	23	35,9	39	67,2
4. Confere as informações nutricionais contidas na rotulagem de alimentos.	57	38	6	21,4	18	28,1	33	56,9
5. Confere os ingredientes presentes na rotulagem destes cereais integrais.	51	34	8	28,6	16	25	27	46,6
6. Confia nas informações que as embalagens possuem.	72	48	10	35,7	33	51,6	29	50
7. Sabe quais são as informações obrigatórias que devem conter nos rótulos.	33	22	6	21,4	7	10,9	20	34,5
8. Conhece as atuais exigências do novo padrão de rótulos de alimentos.	17	11,3	5	17,9	1	1,6	11	19
9. A embalagem influencia / não influencia em sua compra.	99	66	21	75	48	75	30	51,7
10. As propagandas e/ou comerciais alimentícios influenciam na sua compra.	69	46	13	46,4	34	53,1	22	37,9
11. Presta atenção nas informações nutricionais apresentadas.	61	40,7	7	25	25	39,1	29	50
12. Compra/consome os ultraprocessados regularmente.	83	55,3	25	89,3	36	56,3	22	37,9
13. Preocupa com a quantidade de ingredientes e aditivos dos alimentos.	98	65,3	12	42,9	43	67,2	43	74,1
14. Compra/consome os alimentos <i>light</i> ou <i>diet</i> .	24	16	1	3,6	7	10,9	16	27,6
15. Encontra com facilidade os produtos que acredita serem saudáveis.	85	56,7	15	53,6	37	57,8	33	56,9
16. Pagaria a mais para ter estes tipos de produtos.	111	74	21	75	43	67,2	47	81

Figura 2 - Respostas obtidas como “SIM” pelos participantes do estudo, grupo geral e estratificados conforme classificação da qualidade da alimentação.

É possível observar que 100% (n=150) dos participantes do estudo, “compram/consomem os alimentos do grupo dos cereais”, e desses, 64% (n=96) “compram/consomem os cereais que são integrais”. Estes cereais integrais, por sua vez, são ricos em fibras e micronutrientes como minerais (principalmente ferro) e vitaminas, principalmente tiamina (vitamina B1) em maior teor, riboflavina (vitamina

B2) e niacina (vitamina B3) em menor teor, além de conter também certa quantidade de proteína. Portanto, é recomendado dar preferência ao consumo destes devido aos benefícios em seu valor nutritivo (PHILIPPI, 2014).

Resultado semelhante foi encontrado por Siquieri *et al.* (2018) ao avaliar o perfil do consumidor de alimentos integrais na cidade de Cuiabá – MT, que encontrou que 68,3% dos participantes consomem esses produtos em um grupo de pessoas praticantes de atividade física, e 75% em outro grupo de pessoas que possuem ou estão cursando uma graduação. O autor conclui que, devido uma grande parte consumir os alimentos do grupo dos cereais, pode se observar que a população estudada possui maior entendimento e discernimento de informações, ao mesmo tempo relacionadas a necessidade de um estilo de vida mais saudável.

Estratificando o consumo de cereais integrais entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 50% (n=14) dos participantes, “compram/consomem os cereais que são integrais”, enquanto o grupo “Amarelo”, foi equivalente à 54,7% (n=35) e o grupo “Verde”, foram 81% (n=47) dos participantes. Portanto, maior consumo de cereais integrais foi observado entre os indivíduos que apresentaram melhor qualidade geral da alimentação.

Considerada uma ferramenta importante no processo de EAN, a rotulagem nutricional é uma forma de comunicação entre os produtos das indústrias e os consumidores. Sendo assim, a ANVISA declara que as empresas não podem usar nos mesmos, palavras e informações falsas ou que induzam ao erro, além de demonstrar propriedades que não possuam, destacar a presença ou ausência de componentes próprios de alimentos, ressaltar em certos tipos de processados a presença de componentes que já sejam adicionados como ingredientes e/ou indicar que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; ANVISA, 2021).

Dos requisitos de composição e de rotulagem para classificação e identificação dos alimentos dados como integrais, a Resolução da Diretoria Colegiada – RDC 493 (2021) que juntamente da RDC 429 (2020) e da Instrução Normativa – IN 75, as quais devem entrar em vigor a partir de 9 de outubro de 2022, engloba que, os alimentos contendo cereais serão classificados como integrais quando requisitos de composição forem atendidos no produto tal como exposto à venda, como: o produto contiver, no mínimo, 30% de ingredientes integrais; e a

quantidade dos ingredientes integrais for superior à quantidade dos ingredientes refinados presentes no produto.

Em 2018, ao que se referia aos critérios de composição de produtos à base de cereais integrais, a ANVISA já sugeria que, para ser considerado integral, é necessário o produto possuir no mínimo 30% de ingredientes integrais, com base no seu peso seco e uma proporção de ingredientes de grãos integrais maior que de ingredientes de grãos refinados. De acordo com o Ministério da Saúde, a medida da nova rotulagem de alimentos que entra em vigor em 2022, traz, portanto, clareza das informações nutricionais presentes e visa auxiliar o consumidor a realizar escolhas alimentares mais conscientes (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; ANVISA, 2020).

Para o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC, a RDC 429 é um avanço, uma vez que a RDC 259 não contava com uma definição para o uso do termo integral. Contudo, apesar dos avanços, o instituto pondera com preocupação sobre a proposta da nova rotulagem possibilitar a expressão “integral” por produtos que não cumprem os critérios de cereais para serem considerados como tal, desde que a porcentagem destes ingredientes seja destacada próxima à expressão e também declarada na lista de ingredientes, uma vez que pode gerar confusão e engano ao consumidor (IDEC, 2020).

Em relação a esta nova rotulagem de alimentos, todos os produtos que se dizem integrais atualmente, sejam os que não cumprem a porcentagem considerável do “integral” ou os que se denominam equivocadamente 100% integrais, estariam totalmente irregulares conforme as novas legislações, tanto em relação a RDC 429 (2020), quanto à 493 (2021), sendo esta última especificamente para os cereais integrais. Pois até então, não existem critérios claros para que a expressão integral seja descrita nos rótulos.

Ainda é possível observar que 47,3% (n=71) dos participantes “sabem realizar a leitura das informações nutricionais da rotulagem de alimentos”, enquanto destes, 38% (n=57) “conferem as informações nutricionais contidas na rotulagem” e 34% (n=51), “conferem os ingredientes presentes na rotulagem destes cereais integrais”. Estes dados são semelhantes aos descritos por Liberti *et al.* (2018), ao avaliar a compreensão da rotulagem de alimentos embalados por consumidores do Rio de Janeiro – RJ, onde foi encontrado que 63,79% possuíam o hábito de leitura sobre a rotulagem de alimentos, mas 38,87% não compreendiam as informações lidas.

Siqueira *et al.* (2014), ao avaliar o entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória – ES, encontrou 60,2% dos participantes tinham hábito de ler as informações da rotulagem de alimentos. No entanto, o grau de escolaridade influenciou nesta leitura, sendo que, 72% dos participantes possuíam formação de nível superior, os quais afirmaram consultar mais informações acerca da alimentação. Por outro lado, indivíduos aposentados tinham maior conhecimento sobre as informações nutricionais.

Gonçalves *et al.* (2015), ao avaliar a rotulagem de alimentos e consumidor em São Vicente – SP, encontrou que 54,28% dos participantes possuíam o hábito de leitura sobre a rotulagem de alimentos, independente se compreendiam ou não as informações lidas. E que, apesar de grande parte dos consumidores terem o hábito da leitura, apenas uma pequena parcela utilizava esta informação no momento da compra. Contudo, havia o desejo destes participantes em melhorar a qualidade da alimentação, mas também havia a dificuldade em compreender os dados para uma correta escolha dos alimentos.

Enquanto Cavada *et al.* (2012), ao avaliar a rotulagem de alimentos em Pelotas – RS, encontrou que 48,13% dos participantes possuíam sempre o hábito de leitura sobre a rotulagem de alimentos e 24,07% possuíam às vezes. Ainda, encontrou que a leitura era predominante entre o gênero feminino adulto e também com nível de escolaridade elevado, como demonstrado em vários outros estudos. Para os autores, a rotulagem de alimentos tem por função orientar o consumidor sobre os constituintes dos mesmos, mas que não significa que os participantes estejam utilizando como ferramenta.

Estratificando a realização e aferição da leitura das informações nutricionais da rotulagem de alimentos entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 32,1% (n=9) dos participantes, “sabem realizar a leitura das informações nutricionais da rotulagem de alimentos”, mas apenas 21,4% (n=6) destes, “conferem as mesmas” e 28,6% (n=8), “conferem os ingredientes presentes dos cereais integrais”. Enquanto o grupo “Amarelo”, foi equivalente à 35,9% (n=23), onde apenas 28,1% (n=18) “conferem as mesmas” e 25% (n=16) “conferem os integrais”. E o grupo “Verde”, foram 67,2% (n=39), onde apenas 56,9% (n=33) “conferem as mesmas” e 46,6% (n=27) “conferem os integrais”.

Neste contexto, as respostas dissertativas de alguns dos participantes que conferem nos produtos integrais, se deu principalmente ao tipo de farinha, onde grande parte se preocupa em conferir se o primeiro ingrediente é de fato a farinha de trigo integral e se há a presença de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico. Para as respostas dissertativas acerca do conhecimento sobre rotulagem, muitos afirmam que possuem dificuldades na leitura, corroborando com os dados encontrados. Portanto, a nova RDC 429, pode favorecer o entendimento deste público, trazendo novas possibilidades em estudos deste tipo.

Para Liberti *et al.* (2018), as informações descritas na rotulagem de alimentos realmente não são de tão simples entendimento para os consumidores, o que demonstra a necessidade de ações educativas em relação à rotulagem nutricional, bem como a elaboração de uma rotulagem de alimentos com informações claras e objetivas, que facilitem a compreensão do consumidor, como preza o Código de Defesa do Consumidor – CDC, Lei nº 8.078 desde 1990. Já Gonçalves *et al.* (2015), menciona que diversas pesquisas nos últimos anos demonstram que o consumidor não compreende satisfatoriamente as informações nutricionais declaradas na rotulagem de alimentos.

O Código de Defesa do Consumidor (1990), é uma lei abrangente que trata das relações de consumo em todas as esferas, sejam civis, administrativas ou penal. O Artigo 31 do CDC prediz que “a oferta e apresentação de produtos ou serviços deve assegurar informações corretas, claras, precisas, ostensivas e em língua portuguesa sobre suas características, qualidades, quantidade, composição, preço, garantia, prazos de validade e origem, entre outros dados, bem como sobre os riscos que apresentam à saúde e segurança dos consumidores” (BRASIL, 1990; SENADO FEDERAL, 2017).

Outro ponto avaliado no presente estudo foi quanto a confiança nas informações da rotulagem de alimentos. É possível observar que 48% (n=72) dos participantes “confiam nas informações que as embalagens possuem”, ou seja, 52% (n=78) “não confiam”. Os dados do estudo descrito por Gonçalves *et al.* (2015), apresentou resultados similares, onde 51,43% dos entrevistados, não confiavam nas informações descritas. Já Liberti *et al.* (2018), foram aproximadamente 38%, seja por acreditarem que as informações são manipuladas, omitidas ou falsas, ou por achar que não sofrem fiscalização por parte dos órgãos competentes. Enquanto para Siqueira (2014), 33,8% não confiavam e 40,4% confiavam mais ou menos.

Estratificando a confiança das informações da rotulagem de alimentos entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 35,7% (n=10) dos participantes, “confiam nas informações que as embalagens possuem”. Enquanto o grupo “Amarelo”, foi equivalente à 51,6% (n=33) e o grupo “Verde”, foram 50% (n=29) dos participantes. Parte dessa resultante, pode ser influenciada pela fiscalização da rotulagem de alimentos não ser suficiente para garantir que os produtos apresentem as informações nutricionais obrigatórias pela legislação e ao mesmo tempo, para garantir a confiança destes consumidores.

Sendo assim, os resultados encontrados são reforçados diante as literaturas presentes, onde as informações nutricionais contidas na rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais realmente não são suficientes para orientarem os consumidores a fazerem melhores escolhas alimentares, mas influencia os mesmos no ato de compra, demonstrando a necessidade efetiva da nova legislação. Ainda, o fato de a fiscalização ser insuficiente corrobora com as dificuldades e inseguranças na leitura da rotulagem de alimentos por parte dos consumidores, além de contribuir para a formação de hábitos não saudáveis.

Ainda, nota-se que apenas 22% (n=33) dos participantes “sabem quais são as informações obrigatórias que devem conter nos rótulos de alimentos”, ou seja, uma pequena parcela, condizente com os resultados na avaliação da leitura da rotulagem de alimentos. De acordo com a ANVISA, as informações estabelecidas como obrigatórias na RDC 259 de 20 de setembro de 2002, estão: listagem de ingredientes, conteúdo líquido, origem do produto, lote, prazo de validade, informação e tabela nutricional de alimentos e alergênicos (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; ANVISA, 2002).

Estratificando a compreensão sobre as informações obrigatórias que devem conter nos rótulos de alimentos entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 21,4% (n=6) dos participantes, “sabem quais são as informações obrigatórias que devem conter na rotulagem de alimentos”. Enquanto o grupo “Amarelo”, foi equivalente à apenas 10,9% (n=7) e o grupo “Verde”, foram 34,5% (n=20) dos participantes. Portanto, o fato de uma grande parte destes não saberem quais informações são obrigatórias, o resultado segue condizente em relação aos hábitos de leitura da rotulagem de alimentos.

Em seu estudo, Liberti (2018), destacou que a centralidade do entendimento da rotulagem de alimentos está no prazo de validade e no modo de conservação dos

alimentos, se sobrepondo ao entendimento do valor nutricional em si, que é um dos principais objetivos da rotulagem nutricional obrigatória. Este fato evidencia a dificuldade de compreensão das informações nutricionais contidas nas embalagens, demonstrando uma contradição quanto à finalidade da rotulagem de alimentos, uma vez que as informações presentes deveriam informar o consumidor sobre o que ele pretende adquirir.

Em outubro de 2020 a ANVISA publicou novas normas sobre rotulagem de alimentos, que passam a vigorar a partir de outubro de 2022, de forma a garantir que os fabricantes tenham acesso às informações nutricionais das matérias-primas e ingredientes alimentares utilizados em seus produtos. O objetivo é facilitar a compreensão das informações nutricionais presentes e auxiliar o consumidor a realizar escolhas alimentares com mais facilidade e mais conscientes. As normas estabelecem mudanças na legibilidade, no teor e na forma de declaração na tabela de informação nutricional, além das condições de uso das alegações nutricionais, inovando ao adotar a rotulagem nutricional frontal (ANVISA, 2021).

É possível observar que apenas 11,3% (n=17) dos participantes “conhecem as atuais exigências da nova rotulagem de alimentos”. Considerando ainda, que nos critérios de exclusão para responder os dois questionários de avaliação deste presente trabalho, não estavam estudantes de nutrição ou nutricionistas, onde ambos os casos aconteceram e podem ter uma breve influência nesse percentual. Ao estratificar, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 17,9% (n=5) “conhecem as atuais exigências”, o “Amarelo”, equivalente à apenas 1,6% (n=1) e o “Verde”, foram 19% (n=11) dos participantes.

A nova RDC 429/2020, dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados na ausência dos consumidores. Esta se aplica às bebidas, os ingredientes, os aditivos alimentares e os coadjuvantes de tecnologia, inclusive aqueles destinados exclusivamente ao processamento industrial ou aos serviços de alimentação. As principais mudanças estão acerca da tabela de informação nutricional e da rotulagem nutricional frontal obrigatória com declaração padronizada simplificada do alto conteúdo de açúcares adicionados, gorduras saturadas ou sódio sejam iguais ou superiores aos limites definidos na IN 75/2020 (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; ANVISA, 2020).

A rotulagem frontal, símbolo informativo na parte da frente do produto, tem como objetivo esclarecer o consumidor, de forma clara, sobre o alto conteúdo de

destes determinantes para a saúde, dos quais há evidências de que o consumo excessivo pode trazer danos ao organismo. Além disso, foram considerados os dados de consumo da população brasileira, de forma que os nutrientes selecionados também refletissem a preocupação com o seu consumo excessivo. Ainda, possui os requisitos específicos de formatação definidos quanto à sua declaração, não podendo estar disposta em locais encobertos, removíveis por lacre ou de difícil localização.

Para tal, um modelo de lupa foi escolhido, por ser o mais alinhado ao objetivo regulatório de facilitar a compreensão da rotulagem nutricional para o consumidor brasileiro, possibilitando escolhas autônomas e conscientes, sendo o mais coerente com o papel da alimentação na saúde da população. Além do mais, antes da proposta, a ANVISA analisou os modelos adotados em mais de 40 países, realizando revisão de literatura científica e sistemática, juntamente de pesquisas com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq, anteriormente Conselho Nacional de Pesquisas, cuja sigla se manteve, onde os resultados de todos estes permitiram concluir a efetividade do modelo.

A tabela de informação nutricional também passa por mudanças significativas, onde há parâmetros específicos de formatação e tipografia definidos, cujo objetivo é afastar a possibilidade de uso de contrastes que atrapalhem na legibilidade das informações. Além disso, também foram estabelecidas regras sobre a localização da mesma, proibindo sua colocação em áreas de difícil visualização ou de modo que fiquem deformadas. Para as embalagens menor ou igual a 100 cm², a tabela de informação nutricional pode ser declarada em superfície encoberta desde que acessível ou na embalagem secundária, caso exista (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; ANVISA, 2020, 2021).

Como pode ser observado no presente estudo, 78% dos indivíduos entrevistados não sabem quais são as informações obrigatórias que devem conter na rotulagem de alimentos, sendo que esta, exerce um papel fundamental para a construção de um novo paradigma de alimentação, pois contribui para segurança alimentar e nutricional. Ainda, a importância da rotulagem se torna pertinente até o ponto em que as informações disponibilizadas são fidedignas, caso contrário, somente atenderão a uma determinação compulsória da legislação, não sendo aliadas ao consumo alimentar (ARAÚJO, 2017).

Portanto, ainda se torna imprescindível a realização e atualização de ações acerca da nutrição, como as atividades de EAN relacionadas à rotulagem de alimentos. Os profissionais da área podem fomentar melhor leitura e entendimento das informações nutricionais na rotulagem destes e de outros produtos, juntamente das legislações, tornando possível a promoção da saúde, através da disseminação em educação e segurança alimentar e nutricional. Para Gonçalves *et al.* (2015), não basta estabelecer leis às indústrias, enquanto grande parte dos consumidores não conseguem interpretar e entender as informações necessárias e importantes para contribuir com suas escolhas alimentares.

Conforme Liberti (2018), um dos fatores que a indústria utiliza para incentivar a aquisição de alimentos industrializados é o marketing. Em relação a sua influência, é possível observar que para 66% (n=99) dos participantes “embalagens influenciam na sua compra”, enquanto que, para 46% (n=69) “propagandas e/ou comerciais alimentícios influenciam”. E em seu estudo, Liberti encontrou que 63,46%, o marketing não tem influência sobre a decisão de compra de um produto e que, no entanto, 36,54% dos entrevistados consideram o marketing como um dos principais fatores determinantes na seleção de um alimento embalado.

Estratificando a influência positiva e negativa das embalagens entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, tanto para o grupo “Vermelho” (n=21), quanto para o grupo “Amarelo” (n=48), em 75% dos participantes “as embalagens influenciam na sua compra”. Enquanto o grupo “Verde”, foi equivalente à 51,7% (n=30) dos participantes. Entretanto, “as propagandas e/ou comerciais alimentícios influenciam” em 46,4% no grupo “Vermelho” (n=13), 53,1% no grupo “Amarelo” (n=34), e 37,9% no grupo “Verde” (n=22). De um modo geral, é ainda mais importante saber visualizar e entender as informações nutricionais presentes diante a chamativa publicidade de alimentos.

Em seu estudo, Siqueira *et al.* (2014) demonstrou que o acesso à internet atuou como facilitador para a consulta da rotulagem de alimentos entre os consumidores participantes, e que, ao mesmo tempo, ocasionava uma maior influência de propagandas em suas compras. Portanto, indicou uma preocupação sutil quanto aos consumidores em relação ao valor e à composição nutricional dos alimentos, e maior atenção ao que é veiculado pelo marketing alimentício das indústrias através de promoções e propagandas. E que, estas podem exercer um certo domínio e influenciar nas compras destes consumidores.

De acordo com Martins (2014), a ANVISA divulgou em 2010, apoiada na Lei Brasileira de Defesa do Consumidor, a RDC 24, que estabelecia que os alimentos com alto teores de açúcares, gorduras e sódio, fossem obrigatoriamente acompanhadas de alertas para possíveis riscos à saúde no caso de consumo excessivo. Entretanto, a mesma foi suspensa por decisões judiciais, a pedido do setor alimentício e publicitário com forte apoio de opositores do setor privado e do Projeto de Decreto Legislativo – PDC.

Nesse contexto, podendo considerar como um documento importante para o processo de regulação da publicidade e propaganda de alimentos, a medida em que tornava obrigatória a divulgação de alertas sobre os riscos à saúde ligados ao consumo de alimentos de baixo teor nutricional, se desencadeia a seguinte pergunta: Se a RDC 24/2010, não tivesse sido suspensa, os ultraprocessados teriam intensificado tanto no mercado e desencadeado de tal maneira a obesidade e doenças metabólicas nestes 11 anos?

O IDEC (2014), prediz que devido ao aumento expressivo da obesidade e de outras DCNT, muitos especialistas sugeriam que sim, a propaganda e a publicidade desses alimentos contribuem para que as pessoas tenham cada vez mais dificuldade para escolher alimentos saudáveis. A RDC 24/2010 era a primeira iniciativa organizada do Estado Brasileiro de cumprir com sua obrigação de proteger o Direito Humano à Alimentação Adequada e que a mesma não previa a proibição da publicidade de alimentos, apenas requeria que alimentos ricos em sal, açúcares e gorduras, podendo trazer risco para a saúde associado ao consumo excessivo, fosse informado no produto (FERRAZ, 2017).

Portanto, a publicidade de alimentos tem impacto tanto positivo, quanto negativo nas escolhas e hábitos alimentares dos consumidores, pois são nas embalagens e informações do produto que será despertado o interesse do consumidor e a tendências de escolhas do mesmo. Contudo, existe predisposição em relação ao entendimento do consumidor, da publicidade de alimentos e da insuficiência da fiscalização da rotulagem de alimentos. Já que, em relação ao consumo de alimentos ricos em sal, açúcares e gorduras, é possível observar que 55,3% (n=83) dos participantes “compram/consomem os ultraprocessados regularmente”.

Neste caso, estratificando o consumo de ultraprocessados entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo

“Vermelho”, 89,3% (n=25) dos participantes, “compram/consomem os ultraprocessados regularmente”, enquanto o grupo “Amarelo”, foi equivalente à 56,3% (n=36) e o grupo “Verde”, foram 37,9% (n=22) dos participantes. Portanto, o grupo vermelho, mesmo consumindo alimentos do grupo dos cereais, a proporção do consumo dos ultraprocessados é bem alarmante, o que explica parcialmente a resultante de sua classificação.

Segundo a POF (2019), os alimentos ultraprocessados, que deveriam ser evitados, somam cerca de um quinto das calorias consumidas. Para adultos, a maior participação destes produtos em relação ao total calórico, foi de 19,5%, apresentando médias de ingestão de energia de pelo menos 10% acima da média populacional e consequentemente, o conteúdo de fibras procede inferiores à média. Dessa forma, compreende que esta média do conteúdo em fibra da dieta populacional se reduziu entre os seus dois inquéritos coletados, tanto em 2007 a 2008, quanto em 2017 a 2018, em ambos os sexos e em todas as faixas etárias.

Ainda, os alimentos ultraprocessados, que, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, deveriam ser evitados, somam cerca de um quinto das calorias consumidas. Indivíduos que relataram o consumo de sucos, pizza e sanduíches, doces, biscoito doce, frios e embutidos e bebidas com adição de açúcar apresentaram médias de ingestão de energia de pelo menos 10% acima da média populacional. Os que relataram consumir pizza e sanduíches, leite e derivados, bebidas com adição de açúcar, e biscoito salgado, apresentaram médias de ingestão de fibras inferiores à média da população.

De acordo com o IDEC (2021), em 2020 o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – MAPA, pediu revisão urgente do Guia Alimentar para a População Brasileira, exigindo transparência e publicização dos processos internos. Sendo que, o Guia é uma política pública brasileira consolidada do Ministério da Saúde para uma alimentação adequada como direito fundamental do ser humano, além de ser referência para outras países. E, para o IDEC, os argumentos apresentados pelo MAPA não pautam evidências científicas ou argumentos suficientes.

Ainda, o mesmo autor acima traz que, o Guia Alimentar para a População Brasileira é reconhecido internacionalmente por organismos como o Fundo das Nações Unidas para a Infância – UNICEF, a Organização Mundial da Saúde – OMS e a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura – FAO (sigla do

inglês Food and Agriculture Organization) como um dos melhores guias alimentares do mundo, além de servir de inspiração para outros guias de diversos países das Américas e da Europa. Diante do exposto, é referido que há anos a indústria de alimentos já vem se posicionando contra o Guia, que foi a primeira ocasião em relação a um órgão federal.

Conforme os avanços tecnológicos, as indústrias buscam maior vida útil aos alimentos, gerando insegurança quanto ao consumo dos aditivos. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) prediz que, aditivos alimentares são substâncias sintetizadas, cuja função é estender a duração dos alimentos ultraprocessados e ainda, acrescer e acentuar cores, sabores, aromas e texturas, o que os torna mais atraentes, além de evitar oxidação dos alimentos, dentre outras finalidades. E, mesmo adicionados aos alimentos com um propósito tecnológico em seu processamento, pode contribuir negativamente na composição nutricional, bem como o favorecer o aparecimento de DCNT e aumentar o risco de deficiências nutricionais (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014; PICOLO E SILVA, 2013).

Segundo os mesmos autores acima, cada aditivo utilizado precisa passar por testes e ser aprovado por autoridades sanitárias. Diante disso, é possível observar que 65,3% (n=98) dos participantes desse estudo, “preocupam com a quantidade de ingredientes e aditivos na composição dos alimentos”. Ao estratificar a preocupação com a quantidade de aditivos nos alimentos entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 42,9% (n=12) dos participantes, “preocupam com a quantidade de ingredientes e aditivos nos alimentos”, enquanto o grupo “Amarelo”, foi equivalente à 67,2% (n=43) e o grupo “Verde”, foram 74,1% (n=43) dos participantes. Assim, os entrevistados que apresentaram melhor qualidade da alimentação, preocupam-se mais com a quantidade de ingredientes e aditivos nos alimentos, que aqueles que apresentaram pior qualidade da alimentação.

Por outro lado, é possível observar que 56,7% (n=85) dos participantes “encontram com facilidade os produtos que acreditam serem saudáveis”, enquanto destes 74% (n=111) “pagariam a mais para ter estes tipos de produtos”. Esses resultados demonstram que boa parte dos entrevistados que tem preocupação com a alimentação, procuram produtos mais saudáveis e pagam a mais por eles, entretanto, boa parte não consegue materializar esse interesse em uma alimentação mais saudável de fato. É possível que falte informações claras e relevantes nos

rótulos de alimentos, para provocar uma mudança real de hábito alimentar dos indivíduos, a partir de compreensão sobre uma alimentação adequada e saudável.

Estratificando a facilidade que os participantes encontram os produtos que acreditam serem saudáveis entre os grupos de diferentes níveis de qualidade da alimentação, observou-se que, no grupo “Vermelho”, 53,6% (n=15) dos participantes, “encontram com facilidade os produtos que acredita serem saudáveis”, e, 75% (n=21) “pagariam a mais por estes”. Já o grupo “Amarelo”, foi equivalente à 57,8% (n=37) que “encontram”, enquanto 67,2% (n=43) “pagariam a mais”. E o grupo “Verde”, foram 56,9% (n=33) dos participantes “encontram”, enquanto 81% (n=47) “pagariam a mais”.

A seguir serão apresentados os resultados do consumo de alimentos do grupo dos cereais do Questionário 2: Intenção de Compra e Consumo de alimentos (AFFONSO, K. R.; VILAS BOAS, E. R.), juntamente das classificações dos grupos alcançados conforme a qualidade da alimentação do Questionário 1: Teste sua Alimentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE; SAÚDE BRASIL), comparando a qualidade da alimentação dos participantes, representados pelos grupos vermelho (pouco saudável), amarelo (nível intermediário) e verde (alimentação saudável) com o perfil de consumo de cereais. As distribuições percentuais dos participantes estão apresentadas na Figura 3:

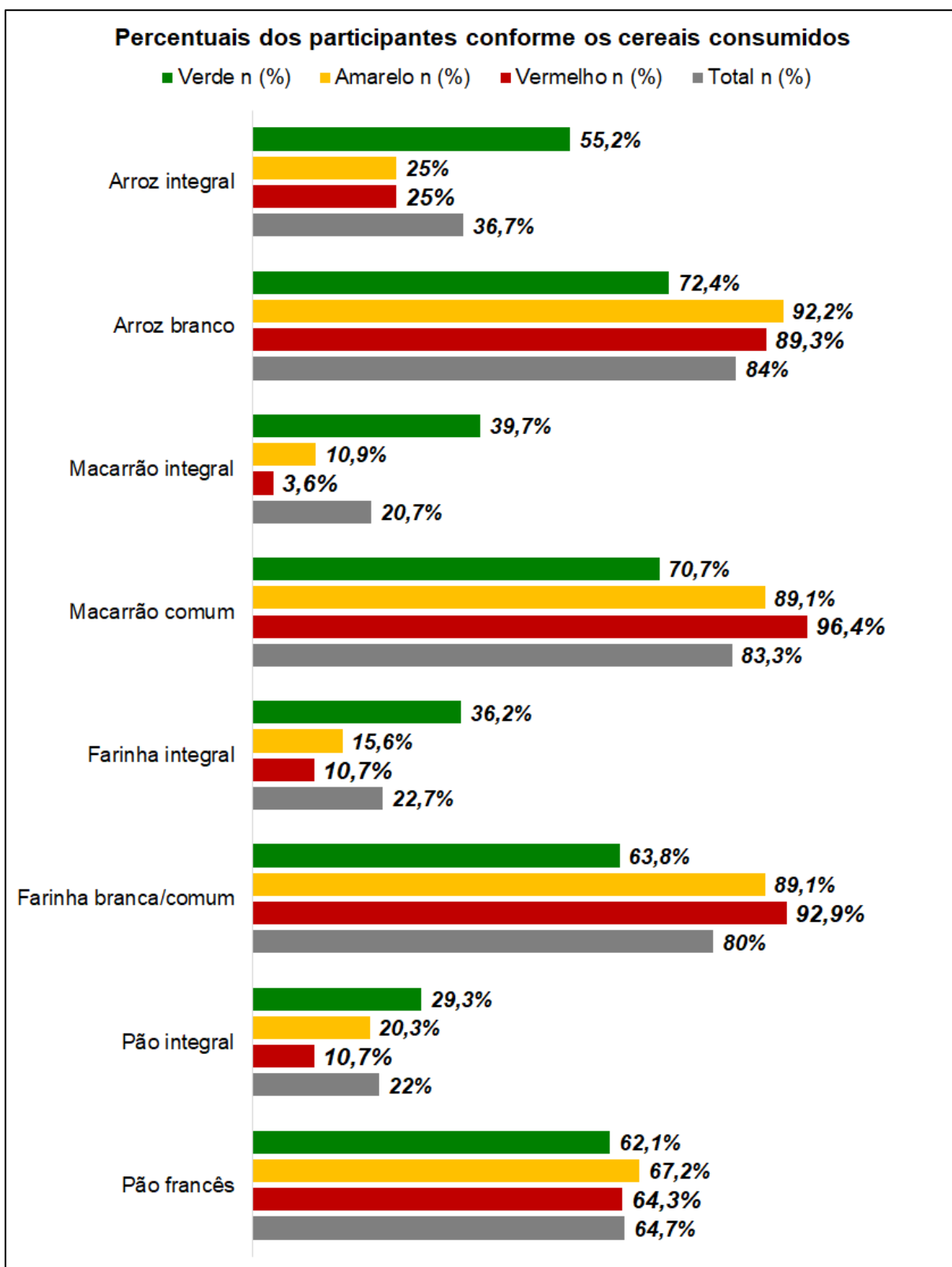


Figura 3 - Consumo de cereais (arroz, macarrão, farinha, pão) integrais e brancos pelos participantes do estudo, grupo geral e estratificados conforme classificação da qualidade da alimentação.

O arroz, consumido por todas as classes sociais e sempre presente na mesa dos brasileiros, é um hábito inquestionável. Para o consumo de mesa, são

conhecidos três principais tipos de produtos em função da forma de processamento pós-colheita: arroz integral, arroz parboilizado e arroz branco, sendo este último o mais consumido. O arroz integral, mantém as camadas externas do mesmo, o que o torna mais rico nutricionalmente. Já o arroz parboilizado, tem como sistema de processamento a maceração, o tratamento por vapor (pré-cozimento) e a secagem deste arroz. Sendo assim, ele ainda preserva alguns micronutrientes posterior ao tratamento. Enquanto o arroz branco, é obtido a partir do polimento do grão integral através de máquinas que provocam atritos, removendo proporções variáveis das camadas externas destes.

De acordo com Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), os cereais polidos demasiadamente podem diminuir o conteúdo de nutrientes dos alimentos, resultando em menor quantidade de fibras e micronutrientes, como é o caso do arroz branco. No entanto, apresenta poder de conservação superior devido a este processamento. A Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA e Universidade de Campinas – UNICAMP demonstra que, em uma porção de 100g do arroz integral cozido, contém 2,7g de fibras, enquanto 100g do arroz branco cozido, contém 1,6g de fibras (TACO; NEPA; UNICAMP, 2011).

É possível observar na Figura 3 que, apenas 36,7% (n=55) dos participantes “compram/consomem arroz integral”. Já Siquieri *et al.* (2018), ao avaliar o perfil do consumidor de alimentos integrais na cidade de Cuiabá – MT, encontrou resultados distantes, pois observou que 75% dos participantes “consomem arroz integral” em um grupo de pessoas praticantes de atividade física, e 85% em outro grupo de pessoas que possuem ou estão cursando uma graduação, o que de fato, se faz pensar nestes grupos a busca por uma alimentação mais saudável.

A POF (2019), demonstra que na região Sudeste, a frequência do consumo de arroz integral, foi de 2,5% (2008-2009) para 2,6% (2017-2018). Mais especificamente, quanto as variações domiciliares, o nível de frequência do consumo alimentar de arroz integral em relação, é de 3,7% (2008-2009) para 2,6% (2017-2018) na zona urbana e de 3,6% (2008-2009) para 0,5% (2017-2018) na zona rural. Portanto, este consumo diminuiu em ambos os casos, principalmente de acordo com as faixas etárias, representando 2,2% no público adulto.

Segundo Philippi (2014), existem muitas variedades de macarrão, as quais variam em formato, composição e ingredientes acrescentados para enriquecimento.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), considera que o macarrão é um alimento minimamente processado, uma vez que é submetido à poucas alterações em sua produção. A TACO demonstra que uma porção de 100g do macarrão integral cozido contém 2,95g de fibras, enquanto o macarrão de trigo cozido, contém 1,2g de fibras.

Como é possível observar na Figura 3, apenas 20,7% (n=31) dos participantes “compram/consomem macarrão integral”. Já Siquieri *et al.* (2018), encontrou resultados distantes, uma vez que, 65% dos participantes “consomem macarrão integral” no grupo de pessoas praticantes de atividade física, e 50% no outro grupo de pessoas que possuem ou estão cursando uma graduação.

Decorrente de uma arte antiga, a moagem do grão dos cereais visa separar o endosperma do farelo e do germe, bem como transformá-lo em partículas de tamanho reduzido, que o torna mais agradável e atraente como alimento, além de aumentar sua capacidade de conservação. É através da moagem destes grãos, que surgem as farinhas, as quais variam segundo o seu grau de extração e subdivisão, podendo ser finas ou grossas. Ainda, o valor nutricional destas farinhas é diferente do valor nutricional dos grãos.

Mantendo-se como produto inteiramente único, a farinha de trigo integral é obtida através da trituração do grão em si, ou seja, não passa por processos de refinados, preservando assim, todos os nutrientes presentes e oriundos dos grãos. Já a farinha branca, representa uma parcela muito menor de extração, uma vez que passa diversas vezes pelo processo de refinamento. Ainda, o rendimento obtido da moagem é de 30 a 60g em relação a 100g de grãos, isto é, quanto mais refinada for a farinha, menor o rendimento obtido e mais destituída de fibras, minerais e vitaminas se encontra.

A Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TBCA da Universidade de São Paulo – USP, atualmente é a única que demonstra valores de informação nutricional da farinha integral com atualização no ano de 2020. Sendo assim, a mesma refere que, em uma porção de 100g de farinha de trigo integral contém 12,75g de fibras, enquanto, a farinha de trigo comum contém apenas 2,58g de fibras. ou seja, há uma grande diferença entre ambas. No entanto, Philippi (2014), articula que por razões como estas, deve-se dar preferência ao consumo de cereais integrais e de produtos elaborados a partir destes, uma vez que possuem maior valor nutritivo.

Como é possível observar na Figura 3, apenas 22,7% (n=34) dos participantes “compram/consomem farinha integral”. Já Siquieri *et al.* (2018), encontrou resultados distantes, onde 71,6% dos participantes “consomem farinha integral”, tanto no grupo de pessoas praticantes de atividade física, quanto para o outro grupo de pessoas que possuem ou estão cursando uma graduação.

As farinhas de trigo integrais e os produtos originados destas – sendo pouco ou não processadas, favorecem digestão do amido lentamente pelo organismo ao seu consumo, melhorando o metabolismo da glicose e favorecendo à saúde dos indivíduos, principalmente dos quais portam patologias metabólicas. Enquanto as farinhas de trigo enriquecidas com ferro e ácido fólico e os produtos originados destas, são digeridos rapidamente pelo organismo, apresentando maior Índice Glicêmico – IG ao seu consumo, além do detrimento do valor nutricional, diretamente devido ao processo excessivo de refinamento (NEGRINI, 2015).

Na literatura, Philippi (2014) evidencia que o pão foi o primeiro alimento elaborado pelo homem, o qual evoluiu constantemente para uma grande variedade. Sendo então considerado um dos alimentos mais antigos relatados na história da humanidade, o pão é consumido por todas as classes sociais, desde um complemento alimentar para famílias de maior poder aquisitivo, até como uma das únicas fontes de alimentos para famílias de baixa renda. E, atualmente ocorre o inverso destas eras históricas, onde o que é integral se torna mais caro, uma vez que a qualidade de vida está cada vez mais na mira dos consumidores (CUNHA, 2012).

As variedades se devem aos diferentes tipos de farinhas empregados, massas, recheios, formatos e ingredientes acrescidos. A TACO demonstra que, em uma porção de 100g do pão integral contém 6,9g de fibras, enquanto o pão de trigo comum, contém 2,3g de fibras, ou seja, praticamente três vezes mais em relação às fibras, minerais e vitaminas. É possível observar na Figura 3 que, apenas 22% (n=33) dos participantes “compram/consomem pão integral”. Já Siquieri *et al.* (2018), encontrou resultados distantes, que 85% dos participantes “consomem pão integral” no grupo de pessoas praticantes de atividade física, e 96,6% no outro grupo de pessoas que possuem ou estão cursando uma graduação.

A POF (2019), exhibe que, no Sudeste a frequência do consumo de pão integral variou de 1,5% (2008-2009) para 4,7% (2017-2018). Quanto as variações domiciliares, o nível de frequência do consumo alimentar de pães integrais, é de

2,1% (2008-2009) para 4,2% (2017-2018) na zona urbana e de 0,9% (2008-2009) para 1,1% (2017-2018) na zona rural. Portanto, este consumo aumentou em ambos os casos, principalmente de acordo com as faixas etárias, representando 2,1% no público adulto. Ainda, por mais que em média, o conteúdo em fibra da dieta populacional se reduziu entre os dois inquéritos, essa decorrência não tem relação com os pães integrais, uma vez que seu consumo foi crescente.

Nesse contexto, é possível observar que o grupo “Verde” apresenta um maior consumo destes alimentos na versão integral em relação aos outros grupos. Sendo assim, exercem influência direta no que se refere a uma alimentação mais saudável. Pode-se concluir que as informações obtidas foram suficientes para conhecer os diferentes fatores que influenciam os participantes. Ainda, tendo em consideração, esses resultados tem ampla relação com o fato de a rotulagem de alimentos não ser suficiente para garantir que os produtos proporcionem as informações nutricionais obrigatórias. E, de modo geral, corrobora para que haja consumidores que acreditam que estejam fazendo escolhas apropriadas para uma alimentação saudável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante os últimos anos ocorreram mudanças significativas no comportamento alimentar dos indivíduos devido à fenômenos como a globalização, urbanização acelerada e industrialização massiva, que influenciaram de modo negativo os padrões globais de consumo e estilo de vida. No entanto, com o surgimento de doenças relacionadas à alimentação, maior expectativa de vida e acesso à informação, os indivíduos tendem a se conscientizar mais com relação a importância da saúde atrelada a uma alimentação saudável, o que impacta diretamente no mercado de alimentos saudáveis (CARDOSO, 2016).

O aumento do consumo de cereais integrais pode ser reflexo da crescente preocupação com a qualidade da alimentação atualmente. Ainda, os aditivos alimentares presentes na rotulagem de alimentos, mas sem informação dos seus efeitos na saúde humana, não possibilitam ao consumidor os subsídios que o Código de Defesa do Consumidor veicula. Sendo assim, dificulta a confiança dos consumidores brasileiros nos produtos e consequentemente, nas indústrias alimentícias. E nesse contexto, é possível observar a influência do marketing nutricional para compra e o consumo de alimentos, a qual reflete nos hábitos de vida do consumidor.

Até então, o fato de as novas legislações serem recentes e entrar em vigor em 2022, não existiam critérios bem definidos para que a expressão integral fosse descrita na rotulagem nutricional de alimentos. Essa lacuna, portanto, tem permitido o repasse de informações incorretas sobre o conteúdo dos alimentos, devido flexibilização de órgãos fiscalizadores e informações tendenciosas e equivocadas das indústrias ao alegarem que os seus produtos são integrais mesmo quando não possuem nenhum tipo de cereal integral, impactando fortemente nas questões de segurança alimentar e nutricional do nosso país (ASSIS, 2018).

Ainda, como pode ser visto, os hábitos alimentares de consumidores que leem a rotulagem de alimentos apresentaram melhor qualidade de alimentação quando comparado aos consumidores que não leem os rótulos de alimentos. Dessa forma, as informações da rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais influenciam em melhores escolhas alimentares, mesmo que, nem todos os consumidores realizam a prática da leitura da rotulagem dos alimentos e entendam

as informações nutricionais presentes na mesma. Porém, ainda assim, não são suficientes para orientarem os consumidores a fazerem melhores escolhas, o que se espera como avanço diante da nova rotulagem de alimentos.

Portanto, se espera eminentemente que a elaboração de rótulos com informações claras e objetivas diante à nova RDC 429, realmente facilitem a compreensão do consumidor, trazendo autonomia para suas escolhas alimentares e consequentemente uma alimentação mais saudável e qualidade de vida. No entanto, ainda há a necessidade contínua de desenvolvimento em ações educativas em relação à rotulagem nutricional de alimentos, uma vez que, a industrialização e o amplo acesso e escolhas de alimentos ultraprocessados, contribui para um consumo alimentar inadequado, onde os consumidores nem sempre buscam os carboidratos completos, como os alimentos do grupo dos cereais integrais.

É sugerido que os próximos estudos analisem a percepção dos consumidores, posteriormente a vigência das novas resoluções da RDC 429 e 493, uma vez que, se o rótulo é bem compreendido, amplia o poder de escolha e decisão dos consumidores. Outro ponto importante é fomentar ações Educativas de Alimentação e Nutrição relacionadas à rotulagem de alimentos, para que os consumidores possam compreender melhor o que significa uma alimentação adequada e saudável, e que possam ter mais autonomia e sucesso nas suas escolhas alimentares.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Alimentos à base de cereais integrais – documento de base para discussão regulatória.** Brasília – DF: ANVISA, 2018. Disponível em: <<https://pesquisa.anvisa.gov.br/upload/surveys/242871/files/Documento%20de%20Base.PDF>>. Acesso em: 29/11/2020.

ARAÚJO, W. D. R. **Importância, estrutura e legislação da rotulagem geral e nutricional de alimentos industrializados no Brasil.** Luz – MG: Revista Acadêmica Conecta FASF, v. 2, n. 1, 2017. Disponível em: <<http://revista.fasf.edu.br/index.php/conecta/article/view/49/pdf>>. Acesso em: 07/05/2021.

ASSIS, N. C. **Rotulagem de Alimentos Integrais: A Perspectiva do Ambiente Institucional.** Brasília – DF: Universidade de Brasília, 2018. Disponível em: <<http://www.propaga.unb.br/images/Dissertacoes/2016/NRIA-COSTA-ASSIS-final.pdf>>. Acesso em: 29/11/2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS INDÚSTRIAS ALIMENTÍCIAS – ABIA. **JN Destaca Mudanças nos Rótulos das Embalagens de Alimentos.** São Paulo – SP: ABIA, 2020. Disponível em: <<https://www.abia.org.br/noticias/jn-destaca-mudancas-nos-rotulos-das-embalagens-de-alimentos>>. Acesso em: 19/10/2020.

BRASIL. **Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990.** Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Brasília – DF: Código de Defesa do Consumidor, 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078.htm>. Acesso em 07/05/2021.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília – DF: MS, ed. 2, 2014. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 20/10/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília – DF: MS, 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: 21/10/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Anvisa aprova norma sobre rotulagem nutricional.** Brasília – DF: MS, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/aprovada-norma-sobre-rotulagem-nutricional>>. Acesso em: 19/10/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020.** Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Brasília – DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>>. Acesso em: 29/11/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Resolução nº 259, de 20 de setembro de 2002.** Dispõe sobre ações de controle sanitário na área de alimentos, o estabelecimento de regulamentos técnicos de rotulagem de alimentos embalados, visando a proteção à saúde da população. Brasília – DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2002. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0259_20_09_2002.html>. Acesso em: 29/11/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Resolução nº 429, de 8 de outubro de 2020.** Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados na ausência dos consumidores, incluindo as bebidas, os ingredientes, os aditivos alimentares e os coadjuvantes de

tecnologia, inclusive aqueles destinados exclusivamente ao processamento industrial ou aos serviços de alimentação. Brasília – DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>>. Acesso em: 29/11/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012.** Estabelece os coadjuvantes de tecnologia autorizados para uso na produção de alimentos e ingredientes na função de solventes de extração e processamento. Brasília – DF: Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em: 29/11/2020.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Resolução nº 493, de 15 de abril de 2021.** Dispõe sobre os requisitos de composição e rotulagem dos alimentos contendo cereais para classificação e identificação como integral e para destaque da presença de ingredientes integrais. Brasília – DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-493-de-15-de-abril-de-2021-315225504>>. Acesso em: 30/04/2021.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Rotulagem de alimentos.** Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>>. Acesso em: 05/05/2021.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Você sabe o que está comendo? Manual de orientação aos consumidores. Educação para o Consumo Saudável.** Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/arquivos/4703json-file-1>>. Acesso em: 05/05/2021.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Rotulagem de alimentos – Perguntas e respostas.** Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/rotulagem-nutricional>>. Acesso em: 06/05/2021.

CARDOSO, T. L. **Evolução dos padrões alimentares e sua influência no mercado de alimentos saudáveis.** Curitiba – PR: UFPR, 2016. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/47128/THASSIA%20LARISSA%20CARDOSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 19/10/2020.

CAVADA, G. S.; PAIVA, F. F.; HELBIG, E.; BORGES, L. R. **Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?** Campinas – SP: Revista Brazilian Journal of Food Technology, n. IV, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/bjft/v15nspe/aop_bjft_15e0115.pdf>. Acesso em: 05/05/2021.

COELHO, C. **História e antropologia da nutrição.** Rio de Janeiro – RJ: SESES, ed. 1, 2015.

CUNHA, A. O. **Cadeia produtiva do pão: fontes informacionais utilizadas no planejamento de novos produtos.** Porto Alegre – RS, 2012.

FERRAZ, M. **Carta à sociedade brasileira em defesa da regulamentação da publicidade de alimentos não saudáveis como direito de cidadania.** Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2017. Disponível em: <<https://idec.org.br/em-acao/artigo/carta-a-sociedade-brasileira-em-defesa-da-regulamentacao-da-publicidade-de-alimentos-nao-saudaveis-como-direito-de-cidadania>>. Acesso em: 11/05/2021.

FOOD MAGAZINE. **Alimentação saudável.** São Paulo – SP: Revista Food Magazine, ed. 2, 2014. Disponível em: <<https://issuu.com/ocpublicidade/docs/food-magazine-02>>. Acesso em: 19/10/2020.

GONÇALVES, N. A.; CECCHI, P. P.; VIEIRA, R. M.; SANTOS, M. D. A.; ALMEIDA, T. C. **Rotulagem de alimentos e consumidor**. São Paulo – SP: Revista Nutrição Brasil, v. 14, n. 4, 2015. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/49/65>>. Acesso em: 04/05/2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC. **Idec envia contribuições à consulta da Anvisa sobre cereais integrais**. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2020. Disponível em: <<https://idec.org.br/noticia/idec-envia-contribicoes-consulta-da-anvisa-sobre-cereais-integrais>>. Acesso em: 29/04/2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC. **Idec lança publicação sobre a regulação da publicidade de alimentos não saudáveis**. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2014. Disponível em: <<https://idec.org.br/o-idec/sala-de-imprensa/release/idec-lanca-publicacao-sobre-a-regulacao-da-publicidade-de-alimentos-no-saudaveis>>. Acesso em: 11/05/2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC. **Idec solicita esclarecimento do Mapa sobre revisão do Guia Alimentar**. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2021. Disponível em: <<https://idec.org.br/noticia/idec-solicita-esclarecimento-do-mapa-sobre-revisao-do-guia-alimentar>>. Acesso em: 18/05/2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA – IBGE; PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES 2017-2018. **Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, coordenação de trabalho e rendimento**. Rio de Janeiro – RJ: IBGE, 2020.

LIBERTI, P.; AYRES, G.; COELHO, D.; LIMA, T.; FINGOLA, Y.; LUQUEZ, L.; SOARES, N. **Avaliação da compreensão de rótulos de alimentos embalados por consumidores do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil**. Campo Mourão – PR: Revista Brazilian Journal of Food Research REBRAPA, v. 9 n. 4, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rebrapa/article/view/7477>>. Acesso em: 03/05/2021.

MARTINS, A. P. B. **Publicidade de alimentos não saudáveis: os entraves e as perspectivas de regulação no Brasil**. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Cadernos Idec – Série Alimentos, ed. 1, v. 2, São Paulo – SP: Idec, 2014.

NEGRINI, J. A. E. **Impacto do consumo de pães integrais na resposta glicêmica de voluntários saudáveis**. São Paulo – SP, 2015. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/9/9132/tde-28052015-090407/publico/Juliana_de_Almeida_Egas_Negrini_ME_original.pdf>. Acesso em: 05/05/2021.

ORNELAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. São Paulo – SP: Atheneu, ed. 8, 2013.

PICOLO, B. U.; SILVA, J. R. C. **Aditivos nutricionais: tecnologia do incremento de sódio, iodo e vitaminas**. Monte Carmelo – MG: FUCAMP, ed. 1, cap. 2, 2013.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. Barueri – SP: Manole, ed. 3, 2014.

ROCHA, N. V. S. **A influência do marketing nutricional na escolha de uma alimentação mais saudável**. Belo Horizonte: UFMG, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-9B3GYZ/1/projeto_p_s.pdf>. Acesso em: 15/10/2020.

SAÚDE BRASIL. **Teste alimentação saudável**. Brasília – DF: Ministério da Educação. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1447&catid=16&Itemid=125>. Acesso em: 04/12/2020.

SENADO FEDERAL. **Código de defesa do consumidor e normas correlatas**. Brasília – DF: Coordenação de Edições Técnicas, ed. 2, 2017. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/533814/cdc_e_normas_correlatas_2ed.pdf>. Acesso em: 10/05/2021.

SIQUEIRA, R. S. S.; HAESE, T. D.P.; CARDOSO, C.; MACIEL, J. R.; PIMASSONI, L. H. S.; MÔRO, A. S.; SENA, G. G. S. **Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo**. Vitória – ES: Nutrire, ed. 39, n. 2, 2014. Disponível em: <<http://sban.org.br/publicacoes/426.pdf>>. Acesso em 04/05/2021.

SQUIERI, J. P. A.; FILBIDO, G. S.; BACARJI, A. G. **Perfil do consumidor de alimentos integrais na cidade de Cuiabá – MT**. João Pessoa – PB: Revista Principia, Divulgação Científica e Tecnológica do IFPB, v.41. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/download/2076/888>>. Acesso em 03/05/2021.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – TBCA; UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO – USP. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA)**. São Paulo – SP: Food Research Center (FoRC), 2020. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tbca>>. Acesso em: 19/05/2021.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – TACO; NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO – NEPA; UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. NEPA/UNICAMP, Campinas – SP: ed. 4, 2011.

ANEXO A

INSTRUÇÕES PARA CLASSIFICAÇÃO DA QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DO TESTE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (Ministério da Saúde)



Pontuação das Questões:

1 a 13: [A] = 0 ponto, [B] = 1 ponto, [C] = 2 pontos e [D] = 3 pontos.

14 a 24: [A] = 3 pontos, [B] = 2 pontos, [C] = 1 ponto e [D] = 0 ponto.

Classificação (Somatória da Pontuação):

Até 30 pontos: “Você precisa mudar!”.

De 31 a 41 pontos: “Siga em frente!”.

Acima de 42 pontos: “Excelente!”.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você, residente dos municípios do Sul de Minas Gerais com faixa etária entre 20 e 59 anos, está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a), de livre e espontânea vontade, da pesquisa intitulada “Rotulagem nutricional: as informações da rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais influenciam em melhores escolhas alimentares?”, a qual poderá ter interrupção a qualquer instante. Sua participação nesta pesquisa consistirá no preenchimento de 2 questionários objetivos de 48 questões no total, sendo 24 questões cada, com apenas 2 questões dissertativas, porém não-obrigatórias. No caso de você concordar em participar, favor CLICAR em “Sim, concordo” ao final desta página.

Ao final dos questionários, poderá imprimir todas as respostas e o TCLE, assim como, enviar uma cópia para seu e-mail. Você poderá ainda, esclarecer eventuais dúvidas do projeto e de sua participação através dos telefones e dos e-mails das pesquisadoras. Sua participação não é obrigatória, e, a qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento, onde sua recusa também não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador(a) ou com a instituição. Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar o Centro Universitário UNA, através do telefone e endereço a seguir.

O documento nesta ocasião contém as informações necessárias sobre a pesquisa, a qual foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa CAAE sob o protocolo de número 44723221.0.0000.5098. Todos os dados referentes dos questionários, serão exclusivos para a pesquisa em questão e de inteira responsabilidade das pesquisadoras, que garantem anonimato e total sigilo de todas as informações, assegurando a privacidade e o cumprimento da Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

TÍTULO DA PESQUISA: Rotulagem nutricional: as informações da rotulagem de alimentos dos produtos do grupo dos cereais integrais influenciam em melhores escolhas alimentares?

OBJETIVO DA PESQUISA: Avaliar a influência da informação nutricional contida na rotulagem de alimentos do grupo dos cereais integrais sobre o entendimento dos consumidores e sua interferência nas escolhas alimentares. Para sua participação, será necessário responder dois questionários, os quais serão realizados remotamente, sobre a intenção de compra, consumo de alimentos e alimentação saudável. Ainda, a pesquisa não trará prejuízo ou risco à integridade física ou psicológica, mas pode haver incômodo ao responder às perguntas dos questionários.

JUSTIFICATIVA DA PESQUISA: No Brasil, o consumo de produtos processados e ultraprocessados estão frequentemente presentes na vida de muitos indivíduos atualmente. E, nas últimas décadas ocorreu uma mudança nos hábitos alimentares da população, devido a redução do consumo de cereais e os seus derivados (PHILIPPI, 2014). Para ANVISA, de um modo geral, existem diversos produtos alimentícios no mercado denominado integrais, mas que utilizam farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico em sua composição, juntamente da farinha integral ou utilizam farinha branca combinada com outros ingredientes fontes de fibras (BRASIL, 2018).

PESQUISADORAS RESPONSÁVEIS: Prof.^a Patrícia Costa Fonseca, Érica Regina Vilas Boas, Karen Rodrigues Affonso.

TELEFONE PESQUISADORAS: Érica (35)99833-5001, Karen (35)99209-5696

E-MAILS PESQUISADORAS: ericavilasboas.ev@gmail.com,
karenrodriguesaff@gmail.com

INSTITUIÇÃO RESPONSÁVEL: Centro Universitário UNA Pouso Alegre.

TELEFONE INSTITUIÇÃO: (35) 3112-1060.

ENDEREÇO INSTITUIÇÃO: Rua João Basílio, 420 - Centro, Pouso Alegre – MG.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: Sua participação nesta pesquisa consistirá no preenchimento de 2 questionários disponíveis através da internet, respondendo às perguntas formuladas.

RISCOS E DESCONFORTOS: Os riscos que os participantes estarão sujeitos ao responder o questionário são mínimos, podendo sentir incômodo e desconforto, por se tratar de 48 questões no total.

BENEFÍCIOS: Contribui com o conhecimento científico e percepção atual sobre como se encontra a sua compra, consumo de alimentos e alimentação saudável, embora, você não seja diretamente beneficiado por sua participação nesta.

CUSTO PARA O PARTICIPANTE: Não haverá nenhum gasto com sua participação e você também não receberá remuneração e nenhum tipo de recompensa no decorrer da pesquisa, uma vez que sua participação é voluntária e pode ter interrupção, não acarretando penalização por parte das pesquisadoras.

CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: Todos os dados referentes dos questionários, serão exclusivos para a pesquisa em questão e de inteira responsabilidade das pesquisadoras, que garantem anonimato e total sigilo de todas as suas informações, assegurando a privacidade e o cumprimento da Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde. Os dados coletados poderão ter resultados divulgados em quaisquer situação e eventos de caráter científico, sob forma codificada, para que a sua identidade seja preservada e mantida sua confidencialidade.

Por se achar plenamente esclarecido e em perfeito acordo com este termo de consentimento:

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Eu, declaro que li e compreendi a natureza e objetivo do estudo e fui devidamente informado(a) do procedimento, riscos e desconfortos, benefícios, custo do participante, confidencialidade da pesquisa, da qual concordo em participar, bem como autorizo a divulgação e a publicação dos resultados em caráter científico desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.

Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim, podendo retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem qualquer penalidade. Declaro ainda que recebi uma cópia desse Termo de Consentimento, imprimindo ou enviando para meu e-mail. Os resultados obtidos durante este estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.

Poderei ainda consultar as pesquisadoras responsáveis (acima identificadas) ou a Universidade (acima identificada) sempre que entender necessário obter informações ou esclarecimentos sobre o projeto de pesquisa e minha participação no mesmo. Portanto, por ser a expressão da verdade, concordo com responsabilidade, o presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO 1: TESTE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(Ministério da Saúde; Saúde Brasil)

1. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

2. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

3. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são orgânicos.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

4. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

5. Costumo planejar as refeições que farei no dia.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

6. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

7. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

8. Costumo comer fruta no café da manhã.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

9. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

10. Procuro realizar as refeições com calma.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

11. Costumo participar do preparo dos alimentos da minha casa.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

12. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

13. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

14. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

15. Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

16. Costumo fazer as refeições sentado(a) no sofá da sala ou na copa.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

17. Costumo pular pelo menos uma das refeições (almoço e/ou jantar).

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

18. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

19. Costumo beber sucos industrializados, como o de caixinha, em pó, garrafa ou lata.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

20. Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

21. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

22. Costumo beber refrigerante.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

23. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

24. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.

() Nunca () Raramente () Muitas Vezes () Sempre

APÊNDICE C

QUESTIONÁRIO 2: INTENÇÃO DE COMPRA E CONSUMO DE ALIMENTOS (AFFONSO, K. R.; VILAS BOAS, E. R., 2021)

1. Você compra/consome os alimentos do grupo dos cereais?
(☐) Sim (☐) Não
2. Você compra/consome os cereais que são integrais?
(☐) Sim (☐) Não
3. Você sabe realizar a leitura das informações nutricionais da rotulagem de alimentos?
(☐) Sim (☐) Não
4. Você confere as informações nutricionais contidas na rotulagem de alimentos?
(☐) Sim (☐) Não
5. Você confere os ingredientes presentes na rotulagem destes cereais integrais?
(☐) Sim (☐) Não
6. Você confia nas informações que as embalagens possuem?
(☐) Sim (☐) Não
7. Você sabe quais são as informações obrigatórias que devem conter nos rótulos de alimentos?
(☐) Sim (☐) Não
8. Você conhece as atuais exigências do novo padrão de rótulos de alimentos?
(☐) Sim (☐) Não
9. A embalagem influencia na sua compra?
(☐) Sim (☐) Não

10. As propagandas e/ou comerciais alimentícios influenciam na sua compra?

(☐) Sim (☐) Não

11. Nas propagandas, você presta atenção nas informações nutricionais apresentadas?

(☐) Sim (☐) Não

12. Você compra/consume ultraprocessados regularmente? (Ex.: salgadinhos fritos, salgadinhos/petiscos de pacote, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, comidas/refeições congeladas).

(☐) Sim (☐) Não

13. Você preocupa com a quantidade de ingredientes e aditivos presentes na composição dos alimentos?

(☐) Sim (☐) Não

14. De todos estes alimentos, você possui o hábito de consumir os que são *light* ou *diet*?

(☐) Sim (☐) Não

15. Você encontra com facilidade os produtos que acredita serem saudáveis?

(☐) Sim (☐) Não

16. Você pagaria a mais para ter estes tipos de produtos?

(☐) Sim (☐) Não

17. Quais são suas dificuldades na leitura das informações nutricionais da rotulagem de alimentos?

18. Quais são os ingredientes presentes dos produtos integrais que você confere:

19. Você possui o hábito de consumir arroz? Quais destes você compra/consome?

☐ Arroz branco ☐ Arroz parboilizado ☐ Arroz integral ☐ Arroz multigrãos
☐ Outro tipo ☐ Não consome

20. Você possui o hábito de consumir macarrão? Quais destes você compra/consome?

☐ Macarrão comum de trigo ☐ Macarrão integral ☐ Macarrão instantâneo ☐
☐ Outro tipo ☐ Não consome

21. Você possui o hábito de consumir farinha de trigo? Quais destes você compra/consome?

☐ Farinha de trigo branca [enriquecida com ferro e ácido fólico] ☐ Farinha de
trigo integral ☐ Outro tipo ☐ Não consome

22. Você possui o hábito de consumir pães? Quais destes você compra/consome?

☐ Caseiro/Artesanal ☐ Caseiro/Artesanal integral ☐ Francês ☐ Francês
integral ☐ Pão de forma ☐ Pão de forma integral ☐ Pão doce simples ☐
☐ Rosca ☐ Pão de queijo ☐ Outro tipo ☐ Não consome

23. Você possui o hábito de consumir torradas? Quais destes você compra/consome?

☐ Torrada comum ☐ Torrada integral ☐ Torrada multigrãos ☐ Outro tipo
☐ Não consome

24. Você possui o hábito de consumir biscoitos/bolachas? Quais destes você compra/consome?

☐ Biscoitos salgados [sem recheios] ☐ Biscoitos doces [sem recheios] ☐
Biscoitos salgados [com recheios] ☐ Biscoitos doces [com recheios] ☐ Outro
tipo ☐ Não consome