

AVALIAÇÃO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL E TEOR DE FIBRAS ALIMENTARES DE BARRAS DE CEREAIS

Andressa Mayra Sousa¹
Eduarda Emanuela Silva dos Santos²
Lucicreres Araújo Medeiros³
Maria do Socorro Rocha Melo e Peixoto⁴

RESUMO

A demanda por alimentos nutritivos e seguros está crescendo mundialmente, os consumidores procuram por alimentos convenientes, práticos e saborosos que satisfaçam o apetite momentaneamente até a próxima refeição. Diante dessas premissas este trabalho teve como objetivo, realizar um estudo descritivo, prospectivo com abordagem quantitativa em supermercados no município de Campina Grande, PB, visando avaliar as barras de cereais comercializadas se estão em adequação a Resolução Nº 54/2012. O critério de seleção adotado para a análise dos rótulos das barras industrializadas foi à existência do produto na versão tradicional, a fim de garantir a fidedignidade da pesquisa, pois as barras da versão light e diet contêm maior teor de fibra alimentar devido à utilização de polidextrose em sua formulação. Foi observada a classificação adequada do teor de fibra alimentar, e se o consumo das mesmas contribui significativamente para atingir os valores da ingestão diária recomendada. Foram avaliados 20 rótulos de barras de cereais de marcas distintas. Após avaliação apenas 4 marcas estavam classificadas como fonte de fibras de acordo com a RDC nº 54 e, mesmo assim possuíam 13,6 g/dia do teor de fibra, valor este que está abaixo do recomendado. Diante dos resultados obtidos, fica evidente e imprescindível a leitura do rótulo dos alimentos a fim de identificar se a composição do produto é fidedigna à descrição. Entretanto observa-se que há necessidade de mais fiscalização, pelo órgão competente, no setor industrial para o cumprimento das legislações.

Palavras-chave: Fibras na dieta. Composição de alimentos. Avaliação nutricional.

¹ Graduação em Nutrição pela Universidade de Fortaleza-UNIFOR - Fortaleza-CE e Aluna do Programa de Pós-graduação em Nutrição Clínica e Estética do Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde.

² Graduação em Nutrição pela Faculdade Maurício de Nassau- Campus Campina Grande-PB (2013). Título de Especialista em Saúde Pública pela Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão- FURNE (2014).

³ Graduação em Nutrição pela Faculdade Maurício de Nassau- Campus Campina Grande-PB e Aluna do Programa de Pós-graduação em Nutrição Clínica e Estética do Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde. E-mail: lucimedeirosnutri@hotmail.com

⁴ Graduação em Farmácia e Bioquímica pela Universidade Estadual da Paraíba (1989). Título de Especialista em Análises Clínicas pela UEPB (1999). Título de mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela Universidade Federal da Paraíba (2003). Doutora em Recursos Naturais pela Universidade Federal de Campina Grande (2011). Atualmente é Bioquímica do Hospital Regional de Emergência e Trauma Dom Luiz Gonzaga Fernandes. Professora titular da Universidade Estadual da Paraíba. Professora de Parasitologia da Faculdade Maurício de Nassau, Campina Grande. Tem experiência na área de Farmácia e em Bioanálise, atuando principalmente nos seguintes temas: Enteroparasitoses, Saúde e meio ambiente.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é um processo essencial no organismo para a manutenção das funções vitais e tornou-se gradativamente um elemento da cultura na população. Uma alimentação saudável é aquela que atende aos princípios da variedade, qualidade, quantidade, equilíbrio, moderação e prazer; e valoriza a segurança sanitária (BRASIL, 2014).

A demanda por alimentos nutritivos e seguros está crescendo mundialmente, os consumidores procuram por alimentos convenientes, práticos e saborosos que satisfaçam o apetite momentaneamente até a próxima refeição (BURN, 2007).

Segundo Mello et al (2012), as barras de cereais foram introduzidas no mercado brasileiro há cerca de uma década como uma alternativa saudável de confeito, de forma retangular, vendidas em embalagens individuais e têm proporcionado ao consumidor maior praticidade de armazenamento e consumo. Os principais aspectos considerados na sua elaboração incluem a escolha do cereal, a seleção do carboidrato, o enriquecimento com nutrientes e sua estabilidade no processamento (PAULO et al, 2013). Sendo o teor de fibras o principal diferencial desse produto. Fibra alimentar (FA) é a porção de carboidratos análogos comestíveis de origem vegetal que não são hidrolisados pelas enzimas endógenas do trato digestivo humano (FRANCISCO et al, 2001).

O consumo de FA traz benefícios na diminuição do colesterol sérico; prevenção da constipação; prevenção e tratamento de diverticulite; manejo do diabetes tipo 1, aumento da saciedade; redução do risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 2002).

De acordo com a VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, a recomendação de ingestão de FA total para adultos é de 20 a 30 g/dia. Para alcançar essa quantidade, é necessário que a informação nutricional presente nos rótulos seja clara e auxilie o consumidor na escolha adequada dos alimentos (DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO..., 2010).

Atualmente, existem dois principais modos de transmissão de informações de caráter nutricional nos rótulos. Uma é a Informação Nutricional Complementar (INC) que utiliza denominações como “rico em fibras”, entre outras, as quais aparecem na maioria das vezes na parte anterior e mais visível da embalagem de acordo com a Resolução N° 54/2012 (GIRALDI et al, 2014). A outra é a informação nutricional obrigatória ou absoluta, usualmente na parte posterior da embalagem e relata sobre calorias, carboidratos, proteínas, gorduras totais saturadas e trans, teor de fibras, sódio, entre outros nutrientes (CELESTE, 2001).

Os órgãos de vigilância devem estar sempre preocupados com o monitoramento da rotulagem, e também possuir instrumentos legais para promover a fiscalização, a fim de tornar o produto fidedigno à descrição do rótulo (FREITAS et al, 2006). No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos, ele estabelece as informações que um rótulo deve conter através de Resoluções da Diretoria Colegiada (RDC) nº 54 (ANVISA, 2012).

No contexto mundial, somente outros países do Mercosul (Argentina, Uruguai, Chile, Bolívia e Paraguai), os Estados Unidos, o Canadá, a Austrália, Israel e a Malásia dispõem de legislação semelhante (MONTEIRO, 2001).

Diante do exposto e considerando a importância das informações apresentadas, o presente estudo tem como finalidade, avaliar se os rótulos das barras de cereais disponíveis em mercado já atendem a Resolução Nº 54/2012, em relação à adequada classificação do teor de FA, e se o consumo dos mesmos contribui significativamente para atingir os valores da ingestão diária recomendada.

2 MÉTODO

Realizou-se um estudo descritivo, prospectivo com abordagem quantitativa, no qual se avaliou 20 rótulos de barras de cereais de diferentes fabricantes com sabores distintos. As amostras foram coletadas em supermercados da região central no município de Campina Grande – PB, em outubro de 2014. 20 de barras de cereais de diferentes fabricantes com sabores distintos

O critério de seleção adotado para a análise dos rótulos das barras industrializadas foi à existência do produto na versão tradicional, a fim de garantir a fidedignidade da pesquisa, pois as barras da versão light e diet contêm maior teor de FA devido à utilização de polidextrose em sua formulação. Levou-se em consideração a disponibilidade dos mesmos nos estabelecimentos visitados.

Não foi incluso na pesquisa as barras de: sementes, fibras, crocante, frutas e proteínas. As barras de cereais importadas também não participaram da amostragem por não apresentar etiqueta em português.

Após a obtenção das amostras, os rótulos nutricionais foram registrados no programa Word, do Microsoft Office 2007, em forma de tabelas. Em seguida, foram confrontados com a legislação da RDC Nº 54 de 12 de novembro de 2012, que dispõe sobre o Regulamento

Técnico sobre a Informação Nutricional Complementar (INC). Não foi permitida a divulgação de qualquer informação que pudesse identificar o produto ou o seu fabricante.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após avaliação dos rótulos de 20 barras de cereais de diferentes marcas avaliadas, apenas 4 marcas estavam classificadas como fonte de FA (marcas, D, H, M e O), de acordo com a RDC nº 54 de 12 de novembro de 2012 (Tabela 1). Ainda em relação a Tabela 1, as demais amostras não atendiam aos critérios de classificação que estabelece o teor mínimo de 2,5% de fibra no alimento para o uso da alegação “fonte de fibra” e o teor mínimo de 5% para o uso da alegação “alto teor de fibra”. Assim, 20% dos rótulos das barras de cereais comercializadas podem utilizar a alegação “fonte de fibra” e 0%, a alegação “alto teor de fibra”.

Dentre as dos rótulos de 20 barras de cereais avaliadas apenas 4 marcas estavam classificadas como fonte de FA (marcas, D, H, M, O), de acordo com a RDC nº 54 de 12 de novembro de 2012 (Tabela 1). As demais amostras não atendiam aos critérios de classificação que estabelece o teor mínimo de 2,5% de fibra no alimento para o uso da alegação “fonte de fibra” e o teor mínimo de 5% para o uso da alegação “alto teor de fibra”. Assim, 20% dos rótulos das barras de cereais comercializadas podem utilizar a alegação “fonte de fibra” e 0%, a alegação “alto teor de fibra”.

Resultados semelhantes foram descritos por Capriles e Arêas (2010), ao analisar 138 barras de cereais comercializadas em São Paulo, eles afirmaram que as formulações apresentaram elevado teor de FA, cerca de 28%. Diferentemente dos achados de Paulo et al, (2013), que em sua pesquisa não encontrou em nenhuma das marcas avaliadas, barras de cereais que sejam fonte, ou mesmo com alto teor de fibras, conforme indicado na embalagem, ver tabela 1.

Tabela 1: Fabricante, peso, teor de fibras e classificação das barras de cereais avaliadas.

Fabricante	Peso (g)	Fibras (g)	Classificação
A	25	1,1	-----
B	22	1,0	-----
C	25	1,0	-----
D	20	3,4	Fonte de Fibras
E	25	- 1,0	-----
F	25	1,4	-----
G	22	0,6	-----
H	20	2,7	Fonte de Fibras
I	22	1,1	-----
J	25	2,2	-----
K	25	2,1	-----
L	25	1,7	-----
M	25	3,2	Fonte de Fibras
N	20	0,8	-----
O	22	2,5	Fonte de Fibras
P	22	0,8	-----
Q	22	0,6	-----
R	20	0,5	-----
S	22	2,0	-----
T	25	2,0	-----

Fonte: pesquisa realizada em supermercados no município de Campina Grande-PB no dia 10/10/2014

As empresas fiscalizadas pela ANVISA tiveram o prazo de até o dia 1º de janeiro de 2014 para promover as adequações necessárias de acordo com a RDC nº 54 de 12 de novembro de 2012. Ao analisar o rótulo das barras de cereais, percebe-se que quatro (4) fabricantes descumpriam essa disposição, classificando erroneamente o produto pesquisado.

Gutkoski et al (2007), em seus trabalhos afirmaram que as barras de cereais pesquisadas apresentavam a alegação de alimento funcional, pois obtiveram em sua formulação um teor de fibras acima dos estabelecidos pela legislação. O que diverge dos resultados encontrados nesse estudo, revelando uma discreta variação, de 0,5 a 3,4g de fibra/porção, não podendo assim, utilizar a alegação de alimento funcional atribuída a FA.

A disponibilidade de informações sobre o teor de FA dos alimentos é importante, pois permite calcular com mais segurança a sua ingestão, servindo para embasar estratégias para estimular o consumo de alimentos fonte de FA. Já que a transição nutricional nos aponta o maior consumo de produtos industrializados em substituição ao feijão, pão e arroz (CATALANI et al, 2003).

Em relação à recomendação média de ingestão de fibra alimentar total para adultos que é de 25 g/dia, verifica-se que a barra de cereais encontrada com maior fonte de fibras, corresponde a 13,6% das necessidades diárias, conforme a Figura 2.

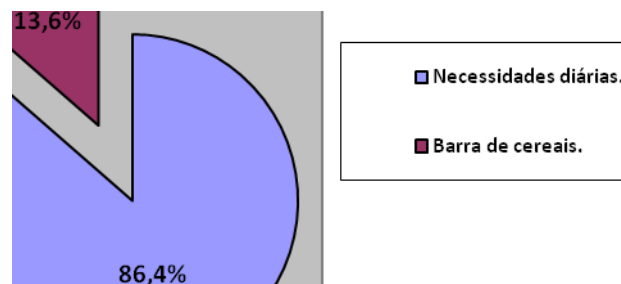


Figura 2 - Ingestão média das necessidades diárias recomendadas e teor de fibra alimentar encontrado na barra de cereais

Fonte: Dados do autor (2014)

É importante que a população seja informada da variação nutricional existente entre as barras de cereais, principalmente em relação ao teor de fibras, à quantidade a ser ingerida e, não só, em termos calóricos, pois a partir dessas informações permite calcular com mais segurança a sua ingestão. Em média a barra tradicional apresenta teor de lipídeo maior que o de fibra (CAPRILES; ARÊAS, 2010)

As fibras auxiliam o funcionamento do intestino e devem ser associadas a uma dieta equilibrada. Muitos dos alimentos regionais podem ser considerados como uma alternativa saudável de FA. Frutas como o sapoti (9,98%), a goiaba (6,01%) e a fruta-do-conde (5,62%) podem ter seu consumo incentivado, para atingir as necessidades diárias, uma vez que, contém quantidade bastante significativa de fibra (GIUNTINI et al, 2003). Desta forma, torna-se necessário a criação de campanhas que incentivem o consumo desses alimentos, como também de outras fontes de FA.

4 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos conclui-se que algumas barras de cereais, que foram analisadas nesta pesquisa, apresentavam quantidades consideráveis de fibras, em torno de 13,6%, por isso é imprescindível a leitura da composição nutricional para nortear a melhor escolha do produto.

O estudo também revelou que, apesar da Legislação Brasileira tornar obrigatória algumas informações, as indústrias insistem em descumpri-las. Os recursos publicitários de

sedução e indução ao consumo levam a população, muitas vezes ao erro, no momento da compra de um produto, independente de ser um equivoco ou um engano, a observância deste aspecto poderá levar ao comprometimento do estado nutricional dos seus usuários. Dessa forma sugere-se aos órgãos responsáveis pela fiscalização desses produtos, um rigor maior nos aspectos citados no estudo, a fim de resguardar os direitos do consumidor para prevenção de danos a saúde dos consumidores.

EVALUATION OF NUTRITIONAL LABELING AND DIETARY FIBER CONTENT OF CEREAL BARS

ABSTRACT

The demand for nutritious and safe foods is growing worldwide, consumers look for convenient, practical and tasty foods that satisfy your appetite momentarily until the next meal. Given these assumptions this study aimed, conduct a descriptive, prospective study with a quantitative approach in supermarkets in the city of Campina Grande, PB, to evaluate the cereal bars marketed if they are in adequacy Resolution nº. 54/2012. The adopted selection criteria for the analysis of the labels of industrialized bars was the existence of the product in the traditional version, in order to ensure the reliability of research, since the bars of light version and diet contain higher levels of dietary fiber due to the use of polydextrose in its formulation. It was observed the proper classification of dietary fiber, and the consumption thereof significantly contributes to achieving the values of the recommended daily intake. Evaluated 20 labels of different brands cereal bars. After evaluation only 4 brands were classified as source of fiber according to RDC No. 54 and still had 13.6 g / day of fiber, this amount is below the recommended. Based on these results, it is evident and essential to read the label of food in order to identify whether the product composition is faithful to the description. However it is observed that there is need for further inspection, by the competent organ in the industrial sector to comply with the legislation.

Keywords: Nutrition Assessment. Dietary fiber. Food. Food composition.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 102, p. 993-1000, 2002.

ANVISA. Resolução da diretoria colegiada - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Disponível em: <
http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/630a98804d7065b981f1e1c116238c3b/Resolucao+RDC+n.+54_2012.pdf?MOD=AJPERES>. Acesso em: 30 nov. de 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre a Informação Nutricional Complementar. **Resolução n. 54**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BURN, D. On the rise. **Food in Canada**, v. 67, n. 1 p. 28–32, 2007.

CAPRILES, V. D.; ARÊAS, J. A. G. Barras de amaranto enriquecidas com frutanos: aceitabilidade e valor nutricional. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, Caracas, v. 60, n. 3, set. 2010.

CATALANI, A. L. et al. Fibras alimentares. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 18, p. 178-182, 2003.

CELESTE, R. K. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. **Saúde Pública da USP**, São Paulo, v. 35, p. 217–223, 2001.

DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro**, v. 95, n. 1, p. 1-51, 2010. Suplemento. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2014.

FRANCISCO, A.; SÁ, R. M. de. B-glucanas: localização, propriedades e utilização. In: LAJOLO, F. M. et al (Org.). **Fibra dietética em Iberoamérica: tecnología y salud**. São Paulo: Varela, 2001.

FREITAS, D. G.; MORETTI, R. H. Caracterização e avaliação sensorial de barras de cereais funcional de alto teor proteico e vitamínico. **Revista Ciência Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 26, n. 2, 2006.

GIRALDI, C.; MÜCKE, N.; CÂNDIDO, L. M. B. Informação nutricional complementar: estudo comparativo entre a resolução nº 54 de 12 de novembro de 2012 e a portaria nº 27. Disponível em: <<http://www.ital.sp.gov.br/tecnolat/anais/tl230513/Arquivos/GIRALDI.pdf>>. Acesso em: 30 nov. de 2014.

GIUNTINI, E. B.; LAJOLO, F. M.; DE MENEZES, E. W. Potencial de fibra alimentar em países ibero-americanos: alimentos, produtos e resíduos. **Archivos Latino americanos de Nutrición**, Caracas, v. 53, n. 1, mar. 2003.

GUTKOSKI, L. C. et al. Desenvolvimento de barras de cereais à base de aveia com alto teor de fibra alimentar. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 27, n. 2, p. 355-363, abr.-jun. 2007.

MELLO, A. et al. Avaliação da composição centesimal e da rotulagem de barras de cereais. **Revista e-Scientia**, Belo Horizonte, v. 5, n. 2, p. 41-48. 2012.

MONTEIRO, R. A. **Propostas de estratégias de consumo saudável para o Brasil**. Brasília: Departamento de Políticas de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, 2001. (Relatório).

PAULO, K. E. A. et al. Avaliação da rotulagem de barras de cereais com relação à adequada classificação quanto ao teor de fibras alimentares. **Revista Saúde em Foco**, Teresina, v. 9, n. 7, p. 29-34. 2013.

Submetido em: 12/02/2015

Aceito para publicação em: 14/05/2015