

Paloma Popov Custódio Garcia

Faculdade Anhanguera de Brasília
unidade Taguatinga
palomapopov@yahoo.com.br

Leiliane Pereira da Silva de Carvalho

Faculdade Anhanguera de Brasília
unidade Taguatinga
leilianepere@gmail.com

ANÁLISE DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS DIET E LIGHT

RESUMO

A busca por alimentos mais saudáveis estimulou a criação dos alimentos *diet* e *light*, mas apesar do grande consumo, suas funções não são bem conhecidas pela população. Esta pesquisa objetivou analisar a rotulagem nutricional dos alimentos *diet* e *light*. Foi verificada a rotulagem de 27 produtos entre *diet's* e *light's*. Os mesmos foram confrontados com as Resoluções da Diretoria Colegiada (RDC) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) nº259/2002, nº359/2003 e nº 360/2003 e com as Portarias do Ministério da Saúde e Agência Nacional de Vigilância Sanitária nº 27/1998 e nº 29/1998. Houve irregularidades em 85,2% dos rótulos, e apenas um quesito dentre os vários avaliados, obteve 100% de adequação. É indispensável maior fiscalização acerca da rotulagem, pois o consumidor pode ter prejuízos à saúde ao ingerir alimentos com composição diferente da referida no rótulo.

Palavras-Chave: diet; light; rotulagem nutricional; consumidor.

ABSTRACT

The search for more healthful foods stimulated the creation of foods diet and light, but although the great consumption, its functions well are not known by population. This research objectified to analyze the nutritional label of foods diet and light. The label of 27 products between diet and light was verified. The same ones had been confronted with the RDC of the ANVISA nº 259/2002, nº 359/2003 and nº 360/2003 and with regulation of the Health department and ANVISA nº 27/1998 and nº 29/1998. It had irregularities in 85.2% of the labels, and only one question amongst the several evaluated, got 100% of adequacy. It is indispensable to increased enforcement concerning the labeling, therefore the consumer can have damages to the health when ingesting foods with different composition of the related one in the label.

Keywords: diet; light; nutritional labeling; consumer.

Anhanguera Educacional Ltda.

Correspondência/Contato
Alameda Maria Tereza, 4266
Valinhos, São Paulo
CEP 13.278-181
rc.ipade@aesapar.com

Coordenação
Instituto de Pesquisas Aplicadas e
Desenvolvimento Educacional - IPADE

Artigo Original
Recebido em: 07/09/2011
Avaliado em: 02/10/2011

Publicação: 23 de março de 2012

1. INTRODUÇÃO

Com um estilo de vida cada vez mais corrido, a população sai em busca de alternativas práticas em todos os momentos de suas vidas, principalmente no que se trata de alimentação. Em busca de praticidade, as pessoas optam por alimentos que lhes forneçam facilidade, maior prazo de validade, e o mínimo trabalho no momento do preparo. Visando atender a toda esta demanda, o mercado de alimentos criou os conhecidos alimentos industrializados, estes por sua vez, ocupam um espaço cada vez maior nas prateleiras dos supermercados (AQUINO; PHILIPPI, 2002, p.655).

A maioria dos alimentos industrializados possui em sua composição, índices elevados de lipídeos, açúcares e sal, prejudicando a qualidade nutricional do alimento (AQUINO; PHILIPPI, 2002, p.655). O consumo excessivo destes alimentos é percebido ano após ano, deste modo observa-se também o crescimento contínuo de doenças como a obesidade, diabetes mellitus, e hipertensão arterial, onde uma grande parcela destas enfermidades tem como causa relacionada à ingestão indiscriminada de alimentos industrializados com grande aporte calórico, bem como o uso excessivo de gordura saturada, carboidratos simples e sódio (GONZÁLEZ-CASTELL et al., 2007, p.346).

Tendo-se a má alimentação como causa relacionada ao aparecimento cada vez mais exacerbado de doenças crônicas não-transmissíveis, foi observada a necessidade do consumo de alimentos que propiciassem uma melhor qualidade de vida. Criou-se, portanto os alimentos para fins especiais, os *diet's* e *light's*, que possuem em sua formulação a retirada ou diminuição de algum nutriente, visando melhorar a qualidade de determinado alimento para indivíduos que possuem alguma restrição. Desta forma é indispensável a informação correta acerca do alimento a ser comprado a fim de que se estabeleça segurança ao consumidor (DÍAZ, 2006, p.1).

A presente pesquisa teve por objetivo analisar a rotulagem nutricional de alimentos *diet's* e *light's*, a fim de identificar se as obrigações acerca das rotulagens, impostas pelas Resoluções da Diretoria Colegiada (RDC) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Portarias do Ministério da Saúde e ANVISA estão sendo realmente cumpridas, ou se o consumidor está sendo lesado ao comprar um produto alimentício, cuja suas características essenciais estão sendo omitidas, subestimadas ou superestimadas.

2. DOENÇAS RELACIONADAS A HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS

Sabe-se atualmente, que o crescimento de doenças crônicas não-transmissíveis vem aumentando consideravelmente, alcançando elevados níveis a cada ano, fato este, que gera grande problema de saúde pública. Dentre as doenças que mais se destacam estão a hipertensão arterial sistêmica (HAS), que é definida como uma síndrome multifatorial, onde os níveis de pressão sanguíneos aumentados estão associados a fatores, como o sedentarismo, stress, tabagismo, envelhecimento, história familiar, raça, sexo, peso e fatores dietéticos (CESARINO et al., 2004, p.146).

O Brasil tem aproximadamente 36 milhões de pessoas adultas portadoras da síndrome, e provavelmente, cerca de 50% das mortes causadas por doenças cardiovasculares tem a hipertensão arterial como causa associada (CIPULLO et al., 2009, p.2).

Outra doença de grande importância na atualidade é o diabetes mellitus, que é caracterizada como uma doença metabólica, causada pelo aumento anômalo de glicose no sangue, decorrente da falta total ou parcial do hormônio insulina (ORTOLANI et al., 2008, p.1). Segundo Wild et al. (2004, p.1047), “o número total de pessoas acometidas pelo diabetes deve subir de 171 milhões em 2000 para 366 milhões em 2030, em todo o mundo”.

Ainda dentre as doenças crônicas não-transmissíveis de maior importância, tem-se a obesidade, conceituada como o excesso de acúmulo de gordura corpórea originada do desequilíbrio crônico entre a energia consumida e a energia gasta (LOPES et al., 2004, p.327), tendo fatores como o distúrbio nutricional e metabólico, associados ao aumento de peso corporal (RAMOS; FILHO, 2003, p.663).

3. CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Com a globalização, a economia cresceu de forma exagerada se alastrando por diversos países, e com o “superaquecimento” do mercado consumidor, melhora das condições financeiras da população, ingresso da mulher no mercado de trabalho e um estilo de vida cada vez mais agitado, percebeu-se a necessidade da criação de meios que se adequassem ao novo estilo de vida das pessoas, principalmente no quesito alimentação, onde o menor tempo de preparo, durabilidade e praticidade, foram decisivos para a elevação do consumo de alimentos industrializados (MONTEIRO et al., 2000, p.254).

A alimentação é fator decisivo para o estado nutricional de um indivíduo, e o consumo excessivo de alimentos industrializados, pode comprometer de forma

prejudicial à saúde daqueles que fazem o uso exagerado destes produtos (GONZÁLEZ-CASTELL et al., 2007, p.346).

Aquino e Philippi (2002, p.656), afirmam que

[...] os vários alimentos industrializados comercializados atualmente, contêm altíssimos teores de gordura, sódio e carboidratos refinados, além de possuírem elevado valor energético e baixíssimo ou nenhum teor de fibras, colaborando desta forma, para o aparecimento da obesidade, hipertensão arterial, diabetes e dislipidemias.

Segundo Pinheiro, Freitas e Corso (2004, p.523), “a obesidade é causada por fatores genéticos e ambientais”. Já Mendonça e Anjos (2004, p.252), destacam que a obesidade está relacionada a quatro fatores: “migração interna, alimentação fora de casa, crescimento na oferta de refeições rápidas e ampliação do uso de alimentos industrializados/processados”.

A causa da hipertensão está fortemente ligada a fatores nutricionais. Uma dieta equilibrada, variada, rica em frutas e verduras e pobre em gorduras é bem aceita, pois previne e equilibra os níveis elevados da pressão arterial (MOLINA et al., 2003, p.2).

No caso do diabetes mellitus, Ortolani et al. (2008, p.7), enfatizam que a doença tem como causa relacionada: a aderência a estilos de vida prejudiciais como o sedentarismo, dieta incorreta e obesidade.

3.1. Alimentos *Diet e Light*

Em meados de 1970, iniciaram-se diversas novidades no ramo produtivo da alimentação, propondo assim, mudanças de valores com ênfase no corpo magro, beleza e aspectos cada vez mais voltados à prevenção e manutenção da saúde. Estudos científicos atuais mostram que uma alimentação saudável pode auxiliar na prevenção de doenças, como também na potencialização da estética, o que despertou nos consumidores a corrida pela busca de alimentos que contribuam para a longevidade (LIMA-FILHO; OLIVEIRA; WATANABE, 2009, p.81).

Com o aumento de doenças crônicas não-transmissíveis, a população está envolvida cada vez mais na busca de produtos que propiciem saúde, e os produtos *diet e light* são considerados alimentos que previnem doenças, principalmente as DCNT (doenças crônicas não-transmissíveis), sendo definidos por muitos consumidores como prováveis soluções para suas várias carências e desejos (FILHO; HALL, 2006, p.4).

Nesse contexto, surgiram os primeiros produtos *diet*, que foram criados com foco específico aos portadores de diabetes (ORTOLANI et al., 2008, p.20). Alimentos conhecidos como “*diet*” e “*light*”, que há pouco ocupavam somente as prateleiras de

farmácias, em pouquíssimo tempo começou a ganhar espaço especial nos supermercados, tornando o seu consumo aumentado de forma vertiginosa por uma parcela cada vez maior da população (FAGUNDES et al., 2001, p.25).

Dados da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos (ABIAD), mostraram que o mercado de *diet* e *light* cresce cerca de 25% a cada ano a nível nacional. A média passou de 40 para 180 produtos *light* e *diet* por ano na última década, quando foram criadas 750 versões de alimentos com tais características, das quais 75% classificadas como *light* (SOUZA, 2006, p.14).

Conforme afirmam Filho e Hall (2006, p.1) “os alimentos *diet* e *light*, antes de serem considerados alimentos para doença, são alimentos para saúde e se posicionam como uma possível solução para muitas necessidades dos consumidores”. Fato que reafirma a grande procura destes tipos de produtos pela população.

Todo produto alimentício designado como *diet* ou *light*, é classificado como alimento para fins especiais. De acordo com (BRASIL (b), 1998), os alimentos para fins especiais são os alimentos nos quais são modificados alguns nutrientes no momento em que são formulados ou processados, sendo indicados em dietas diferenciadas atendendo as necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas (TEBALDI; CARVALHO, 2006, p.2).

O termo *diet* é utilizado para se referir ao alimento que possui isenção de um dos seus nutrientes, podendo ser o alimento sem açúcar, como também sem gordura, sal, ou proteína, de forma simultânea ou não. Alimentos *light*, são aqueles que sofrem uma redução de no mínimo 25% em algum de seus nutrientes, sejam eles açúcares, gorduras totais, sódio ou colesterol total, podendo ser *light* em um ou mais componentes simultaneamente (BRASIL, 2008).

Diante da grande utilização de produtos *diet* e *light* atualmente, informações contidas nos rótulos destes alimentos, são de extrema importância para o consumidor, uma vez que estes são indicados a indivíduos com necessidades nutricionais distintas (PAIVA; HENRIQUES, 2005, p.41). Segundo Câmara; Marinho e Guilam (2008, p.35), a rotulagem de produtos *diet* e *light* necessitam de tratamento especial, pois estes alimentos apresentam modificações em seu conteúdo de nutrientes, atendendo necessidades de pessoas com condições fisiológicas e metabólicas diferenciadas.

De acordo com Araújo; Araújo (2001, p.52), eventuais inadequações nos rótulos, além de infringir o direito do consumidor, podem acarretar um problema de saúde pública, principalmente quando o produto é indicado ao consumo de portadores de

alguma enfermidade como o diabetes, onde a redução de açúcares é recomendação indispensável.

4. ROTULAGEM

O Decreto-Lei Federal nº 986/1969, descreve rótulo como “qualquer identificação impressa, dizeres pintados ou gravados a fogo, por pressão, aplicados sobre o recipiente, vasilhame, outro tipo de embalagem ou sobre o que acompanha o continente” (BRASIL, 1969). Já para Pontes et al. (2009, p.103), “rótulo é qualquer informação referente a um produto que esteja transcrita na embalagem”.

A rotulagem nutricional é toda descrição destinada a informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo sobre a declaração de valor energético e de nutrientes. A rotulagem nutricional de alimentos embalados no Brasil é regulamentada pela RDC nº 360 de 23 de Dezembro de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, que determina que informações como nome do produto, lista de ingredientes, quantidade apresentada em gramas ou mililitros, prazo de validade do produto e identificação da origem, são obrigatórias (BRASIL (b), 2003).

É também indispensável a disponibilização de informações quanto à quantidade de porção e porcentagem do valor diário (%VD) dos seguintes componentes: Valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares, e sódio, além da advertência “Contêm Glúten” ou “Não Contêm Glúten”, (NEVES; CANESSO; MERÇON, 2009, p.35). Declarações de valores de vitaminas e minerais passam a ser facultativo de acordo com a RDC nº 360, assim como também valores para ferro, cálcio e colesterol, a partir de 2003 (FERREIRA; LANFER-MARQUEZ, 2007, p.88).

A RDC nº 259 de 20 de Setembro de 2002, regulamentada pela ANVISA, estabelece que os alimentos embalados, não devem apresentar rótulos que atribuam efeitos ou propriedades que não possam ser demonstradas, indiquem propriedades medicinais ou terapêuticas, ou ainda aconselhem seu uso como estimulante, para melhorar a saúde, e para prevenir doenças ou com ação curativa (BRASIL, 2002).

“Por ser a rotulagem nutricional um elo entre o consumidor e a indústria alimentícia, sua informação deve ser precisa e clara no que se diz respeito aos dados que veicula para que o consumidor a receba de forma adequada” (DÍAZ, 2006, p.1). Araújo e Araújo (2001, p.55) afirmam que a rotulagem é o instrumento pelo qual se estabelece uma ponte de comunicação entre as indústrias de alimentos e os consumidores que desejam

informações sobre os produtos que consomem. Dentre vários objetivos, a obrigatoriedade da rotulagem visa proteger os consumidores de informações infundadas ou enganosas que possam induzi-los a errar.

O consumidor cria habilidade, por meio dos rótulos, para avaliar se o produto atende às suas necessidades nutricionais, principalmente quando algum membro da família é portador de alguma doença relacionada à alimentação ou está com peso acima ou abaixo do desejado (MARINS; JACOB; PERES, 2008, p.580).

A rotulagem nutricional possibilita a introdução e adaptação de alternativas alimentares, e assim como qualquer outra fonte de informação, é componente de uma etapa educativa, devendo ser estimulada a fim de que sirva como instrumento para a educação na saúde (MONTEIRO; COUTINHO; RECINE, 2005, p.176).

Faz-se necessário que os empresários do ramo alimentício garantam aos consumidores o acesso a informações úteis e confiáveis sobre o produto que estão possuindo. Para que a confiança do cliente seja conquistada, as indústrias alimentícias precisam atender às exigências legais dos regulamentos técnicos de rotulagem de alimentos (YOSHIZAWA et al., 2003, p.170).

5. METODOLOGIA

O referido estudo foi realizado em dois hipermercados do Distrito Federal, situados nas cidades satélites de Ceilândia-DF e Taguatinga-DF. A coleta foi feita entre a última semana do mês de fevereiro de 2011 e a primeira semana do mês de março de 2011.

Foram selecionados 27 rótulos de alimentos distintos com designação *diet* e *light*. A escolha dos produtos teve como base a disponibilidade dos mesmos nos estabelecimentos visitados para coleta, porém, foi dada preferência para os alimentos de grande consumo e classificados como alimentos para dietas com restrição de nutrientes. Os alimentos observados foram: manteigas, molho de soja, sopa, macarrão instantâneo, sal, biscoitos salgados, biscoito recheado, açúcar, suco, chá, refrigerantes, chocolate, leite, requeijão, creme de leite, torrada, sorvete e iogurte.

Os alimentos analisados foram somente aqueles que possuíam o seu produto tradicional e suas versões *diet* ou *light* de mesma marca e sabor, para que a comparação fosse realizada de forma correta, constatando assim a redução, isenção ou outra modificação e alteração, para garantir fidedignidade à pesquisa.

Após a obtenção dos alimentos, os rótulos nutricionais foram registrados no recurso Word do Microsoft Office 2007, em forma de tabelas, seguindo a ordem:

informações nutricionais do alimento tradicional e logo após, o registro das informações de sua versão *diet* ou *light*. Feito isto os rótulos foram confrontados com a legislação referente à rotulagem nutricional.

Foi utilizado como parâmetro a RDC nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados, ficando estabelecidas a obrigatoriedade da rotulagem e demais atribuições pertinentes ao rótulo; RDC nº 359/2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional, onde cada produto deve informar sobre os nutrientes constituintes do alimento na porção ou medida estabelecida para seu gênero alimentício; RDC nº 360/2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados na qual se torna obrigatória a rotulagem nutricional com declarações de informações acerca de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Também foram utilizadas as obrigatoriedades informadas na Portaria nº 27/1998 - Regulamento Técnico referente à Informação Nutricional Complementar, estabelecendo que um alimento é denominado *light*, quando houver redução mínima de 25%, de algum de seus nutrientes e Portaria nº 29/1998 - Regulamento Técnico referente a Alimentos para Fins Especiais, onde em produtos com característica de restrição de sacarose, frutose e ou glicose, outros mono- e ou dissacarídeos, gorduras, sódio devem conter no máximo 0,5 g do nutriente analisado por 100g ou 100ml do produto final a ser consumido, ou ainda produtos que devem ser totalmente isentos do componente associado ao distúrbio, como o sódio, proteína, sacarose, frutose e ou glicose.

Diante dos resultados da análise dos rótulos, os recursos do Microsoft Office 2007, como Word e Excel foram utilizados para a construção de tabela demonstrativa.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Porcentagem de produtos por tipo de irregularidade.

Irregularidades	Produtos* com irregularidades	
	Light (24 produtos)	Diet (3 produtos)
Não obedece à redução mínima de 25% do valor energético ou de nutrientes específicos	25%	#
Ausência na adequação da quantidade máxima 0,5g de nutriente reduzido ou restringido para cada 100ml ou 100g de produto final pronto para consumo	25,9%	3,7%
Ausência da quantidade de adoçantes utilizados em substituição ao açúcar e da frase de advertência “Pode conter efeito laxativo”	11,1%	7,4%
Uso de vocábulos, sinais, emblemas, ilustrações que acarretem informação falsa, incorreta, ou induzam o consumidor a erro, confusão ou engano em relação à natureza, composição, tipo, qualidade, quantidade, validade, rendimento ou forma de uso do alimento	33,3%	3,7%
Uso de porções, medidas caseiras, fração ou unidade de forma errônea	18,5%	11,1%
Ausência de informações de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio	0%	0%
Erros quanto à diferenciação da composição do alimento para fim especial e o produto convencional de natureza similar	3,7%	0%
Ausência de detalhamento dos diferentes tipos de carboidratos quando existentes no alimento	44,4%	7,4%

*Porcentagem baseada no total de rótulos analisados (27)
Não se aplica ao produto diet.

Dos 27 rótulos de produtos alimentícios analisados, 11,1% dos produtos eram *diet* e 88,9% rótulos *light*. Do total de rótulos verificados foram constatadas inadequações em 85,2% dos rótulos entre produtos *diet* e *light*, onde 11,1% apresentaram mais de uma irregularidade havendo, portanto, diversas inconformidades perante as legislações.

Em estudo similar à análise da rotulagem de produtos alimentícios *diet* e *light*, Câmara, Marinho e Guilam (2008, p.42) verificaram os rótulos de setenta e cinco alimentos e observaram erros em 100% da amostra, onde se constatou a presença de dois ou mais erros por rótulo.

A Portaria nº 27 de 13 de janeiro de 1998, informa que um alimento para ser considerado *light*, deve possuir redução de no mínimo 25% no valor energético ou em algum de seus nutrientes quando comparado ao seu produto similar de mesma marca e características (BRASIL (a), 1998). Desta forma, dos 24 rótulos analisados com designação *light*, 25% apresentaram inadequação neste percentual de redução.

De acordo com a Portaria nº 29 de 13 de janeiro de 1998, os alimentos para dietas com restrição de nutrientes, devem conter o valor máximo de 0,5g de nutriente determinado para restrição, para cada 100 ml ou 100 g de produto pronto para consumo (BRASIL (b), 1998). No entanto, 25,9% dos produtos *light* e 3,7% dos produtos *diet*, apresentaram a irregularidade.

Ainda se tratando da Portaria nº 29 de 13 de janeiro de 2003, o rótulo deve informar a quantidade de adoçantes usados em substituição aos açúcares e ainda descrever, que o produto pode conter efeito laxativo, quando há valores acima do recomendado dos mesmos (BRASIL (b), 1998). Novamente a inadequação foi confirmada em 11,1% dos rótulos *light* e 7,4% dos rótulos *diet*.

A RDC nº 259 de 20 de Setembro de 2002, regulamenta que alimentos embalados não devem conter em seus rótulos descrições que utilizem de vocábulos, sinais, denominações, símbolos, emblemas, ilustrações ou quaisquer representações gráficas que tornem a informação falsa, incorreta, ou induzam o consumidor a erro, confusão ou engano, em relação à procedência e natureza, composição, tipo, qualidade, quantidade, validade, rendimento ou forma de uso do alimento (BRASIL, 2002).

Ao confrontar o total de rótulos com essa Resolução, foi identificada a inconformidade em 33,3% dos alimentos *light* e 3,7% dos alimentos *diet*. Tais resultados confirmaram os estudos feitos por Yoshizawa et al. (2003, p.173), que ao avaliar 220 rótulos encontraram igual inconformidade em 19,9% dos rótulos analisados, e por Câmara; Marinho e Guilam (2008, p.44), que identificaram a mesma irregularidade em 20% de um total de 75 rótulos.

A obrigatoriedade do uso do porcionamento, medidas caseiras, fração ou unidades de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional, pré-estabelecidos para cada categoria de alimentos é regulamentada pela RDC nº 359 de 23 de Dezembro de 2003, (BRASIL (a), 2003). Entretanto, durante a análise dos rótulos, observou-se a inadequação em 18,5% dos rótulos *light* e 11,1% dos rótulos *diet*.

Também relatando sobre a obrigatoriedade das informações, a disposição das informações de valor energético, valor de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gordura trans, fibra alimentar e sódio são estabelecidos pela RDC nº360 de 23 de dezembro de 2003 (BRASIL (b), 2003). Ao confrontar todos os rótulos com a legislação, verificou-se adequação em 100% da amostra.

Analisando ainda a Resolução nº 360, é obrigatório que a composição dos alimentos para fins especiais sejam essencialmente diferentes da composição dos alimentos convencionais de natureza similar, caso existam (BRASIL (b), 2003). Na

verificação, foram identificados 3,7% dos produtos *light* com irregularidade, onde um açúcar intitulado como *light*, informava que em 1 kg de seu produto tradicional a porção de 5g (1 colher de chá) possuía 5g de carboidrato, já na informação nutricional de seu produto *light* também de 1kg, a porção descrita era de 2,5g (1/2 colher de chá) contendo 2,5g de carboidrato, ou seja, ao ingerir 5g desse açúcar, tem-se a mesma quantidade de carboidrato consumida em também 5g do açúcar tradicional, não possuindo diferenciação alguma entre ambos.

Ainda de acordo com a resolução nº 360, quando for declarada a quantidade de açúcares e ou polióis e ou amido e ou outros carboidratos, presentes no alimento, esta declaração deve constar abaixo da quantidade de carboidratos, da seguinte forma: Carboidratos - xg, das quais: açúcares - xg; polióis - xg; amido - xg, (BRASIL (b), 2003). A inconformidade foi identificada em 44,4% dos alimentos *light* e 7,4% dos alimentos *diet*.

Todos os resultados obtidos das análises das rotulagens nutricionais dos alimentos *diet* e *light* estão dispostos na tabela a seguir:

7. CONCLUSÃO

A rotulagem possui um papel importantíssimo em relação à educação nutricional, pois através da leitura do rótulo, o consumidor se torna apto a escolher o produto adequado à sua realidade (desde que as informações prestadas estejam corretas).

A disposição correta das informações presentes nos rótulos contribuirá para que o consumidor tenha a real segurança quanto ao produto que leva para casa. Algumas inconformidades ainda persistem devido à falta de entendimento dos consumidores em relação aos alimentos *diet* e *light*, à insuficiência nas fiscalizações dos órgãos competentes e ainda, ao baixo comprometimento para com o consumidor por parte das indústrias de alimentos.

A partir destas informações, torna-se indispensável uma fiscalização acerca dos rótulos dos alimentos para averiguação das informações, pois qualquer informação mal formulada, ou até mesmo errada, pode agravar o estado de saúde de quem consome o alimento, principalmente quando este, encontra-se em sua formulação diferenciada (*diet* e *light*), onde é imprescindível o uso correto da rotulagem com a descrição das informações prestadas de forma adequada.

No entanto, cabe ao profissional nutricionista, estimular o hábito de leitura dos rótulos, como também prestar orientações quanto à seleção do melhor alimento através da observação correta da rotulagem, pois desta forma o indivíduo torna-se capaz de

selecionar os alimentos que melhor atendem às suas prioridades e necessidades fisiológicas e ou metabólicas.

A pesquisa para a elaboração do artigo foi limitada apenas pela obtenção dos produtos *diet e light* e seus respectivos produtos tradicionais, uma vez que a maioria dos alimentos disponíveis era das versões modificadas. Para a elaboração de trabalhos semelhantes, é necessário ler e entender minuciosamente o que diz cada legislação sobre rotulagem, para posteriormente ir à busca dos produtos e confrontá-los com as obrigatoriedades referidas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A.C.M.F.; ARAÚJO, W.M.C. Adequação à legislação vigente, da rotulagem de alimentos para fins especiais dos grupos alimentos para dietas com restrição de carboidratos e alimentos para dieta de ingestão controlada de açúcares. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 52, 2001. Disponível em:

<<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=284179&indexSearch=ID>>. Acesso em: 12 ago. 2010.

AQUINO, C.R.; PHILIPPI, T.S. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 6, p. 656, 2002. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v36n6/13518.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2010.

BRASIL. Decreto-lei nº. 986, de 21 de outubro de 1969. Estabelece normas básicas sobre alimento.

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em:

<http://www.anvisa.gov.br/legis/consolidada/decreto-lei_986_69.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2010.

BRASIL (a), 1998. Portaria nº. 27, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento Técnico referente à Informação Nutricional Complementar. **ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária**.

Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/27_98.htm>. Acesso em: 10 mar.

BRASIL (b), 1998. Portaria nº. 29, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento Técnico referente à Alimentos para Fins Especiais. **ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/29_98.htm>. Acesso em: 10 ago. 2010.

BRASIL, 2002. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 259, de 20 de setembro de 2002. Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. **ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2002/259_02rdc.htm>. Acesso em: 12 ago. 2010.

BRASIL (a), 2003. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 359, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional.

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em:

<http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2003/rdc/359_03rdc.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2010.

BRASIL (b), 2003. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 360, de 23 de dezembro de 2003.

Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. **ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Disponível em:

<http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2003/rdc/360_03rdc.htm>. Acesso em: 12 ago. 2010.

BRASIL, 2005. Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos 2ª versão atualizada. **Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária; Universidade de Brasília**. Disponível em:

<http://www.anvisa.gov.br/rotulo/manual_industria.pdf>. Acesso: 10 ago. 2010.

- BRASIL, 2008. Manual de orientação aos consumidores: Educação para o consumo saudável. **Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária; Universidade de Brasília**. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/rotulo/manual_industria.pdf>. Acesso: 10 mar. 2011.
- CÂMARA, C.C.M.; MARINHO, C.L.C.; GUILAM, R.C.M. Análise crítica da rotulagem de alimentos diet e light no Brasil. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 35, 2008. Disponível em: <http://www.nesc.ufrj.br/cadernos/2008_1/artigos/CSC_IESC_2008_1_3.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- CESARINO, B.C. et al. O autocuidado de clientes portadores de hipertensão arterial em um hospital universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 146, 2004. Disponível em: <http://www.cienciasdasaude.famerp.br/racs_ol/Vol11-3/03%20ac%20-%20id%2016.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2010.
- CIPULLO, P.J. et al. Prevalência e Fatores de Risco para Hipertensão em uma População Urbana Brasileira. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 94, n. 4, p. 2, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2010000400014&script=sci_arttext>. Acesso em: 09 ago. 2010.
- DÍAZ, L.M.A. Validação de um instrumento de avaliação do comportamento do consumidor adulto com sobrepeso/obesidade frente às informações nutricionais dos rótulos de alimentos. **Universidade de Brasília**, Brasília, p. 1, 2006. Disponível em: <http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/463/1/2006_AliciaMonicaLorietoDiaz.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- FAGUNDES, M.L.R. et al. Utilização de produtos “light” no tratamento dietético de pacientes obesos: tabela de composição centesimal. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 15, n. 90/01, p. 25, 2001. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=303860&indexSearch=ID>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- FERREIRA, B.A.; LANFER-MARQUEZ, M.U. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 1, p. 88, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732007000100009&script=sci_abstract&tlng=p>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- GONZÁLEZ-CASTELL, D. et al. Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos. **Salud Pública de México**, México, v. 49, n. 5, p. 346, 2007. Disponível em: <http://www.insp.mx/rsp/_files/File/2007/Septiembre%20Octubre/4-contribuc.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- HALL, J.R.; FILHO, L.O.D. Perfil do consumidor de produtos *diet* e *light* no Brasil. **Instituto Superior de Agronomia**, São Paulo, p. 1, 2006. Disponível em: <<http://www.isa.utl.pt/daiat/INTEngAlimentar/trabalhos%20alunos/trabalho%205%20tema%20proposto/temas%20e%20bibliografia/produtos%20light/229.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- LIMA-FILHO, O.D.; OLIVEIRA, S.D.L.; WATANABE, M.A.E. Tendências mercadológicas para o consumo de refrigerantes de baixa caloria. **Revista Perspectivas contemporâneas**, Paraná, v.4, n.2, p. 81, 2009. Disponível em: <<http://revista.grupointegrado.br/revista/index.php/perspectivascontemporaneas/article/viewFile/527/294>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- MARQUES-LOPES, I. et al. Aspectos genéticos da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n. 3, p. 327, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n3/21882.pdf>>. Acesso em: 09 ago. 2010.
- LORENZI, S.R.D. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 480, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032005000800008>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- MARINS, R.B.; JACOB, C.S.; PERES, F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**,

- Campinas, v. 28, n.3, p. 580, 2008. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/cta/v28n3/a12v28n3.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- MENDONÇA, P.C.; ANJOS, A.L. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 252, 2004. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n3/06.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- MOLINA, B.C.M. et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 6, p. 2, 2003. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102003000600009>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- MONTEIRO, A.C.; MONDINI, L.; COSTA, L.B.R. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 252, 2000. Acesso em: 10 ago. 2010.
- MONTEIRO, A.R.; COUTINHO, G.J.; RECINE, E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por freqüentadores de supermercados em Brasília, Brasil, **Revista Panamericana de Salud Pública**. V. 18, n. 3, p. 175, 2005. Disponível em: <<http://journal.paho.org/uploads/1137437848.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- NEVES, P.A.; GUIMARÃES, C.I.P.; MERÇON, F. Interpretação de Rótulos de Alimentos no Ensino de Química. **Revista Química Nova na Escola**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 35, 2009. Disponível em:
<http://qnesc.s bq.org.br/online/qnesc31_1/07-RSA-1007.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- ORTOLANI, G.B. et al. Alimentos Dietéticos. **Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo**, São Paulo. p. 1, 2008. Disponível em:
<<http://www.fcf.usp.br/Ensino/Graduacao/Disciplinas/Exclusivo/Inserir/Anexos/LinkAnexos/diabeticos.pdf>>. Acesso em: 09 ago. 2010.
- PAIVA, J.A.; HENRIQUES, P. Adequação da rotulagem de alimentos diet e light ante a legislação específica. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Bahia, v. 29, n. 1, p. 41, 2005. Disponível em:
<<http://www.saude.ba.gov.br/rbsp/pdf/Revista%20Baiana%20Vol%2029%20-%20Suplemento%201%20-%202005.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2010.
- PINHEIRO, O.R.A.; FREITAS, T.F.S.; CORSO, T.C.A. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 523, 2004. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n4/22900.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- RAMOS, P.P.M.A.; FILHO, B.A.A. Prevalência da Obesidade em Adolescentes de Bragança Paulista e Sua Relação com a Obesidade dos Pais. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 633, 2003. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000600007>. Acesso em: 09 ago. 2010.
- SOUZA, G. **Uso de adoçantes e alimentos dietéticos por pessoas diabéticas**. 2006. Dissertação (Mestrado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. p. 14. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-05022007-161856/>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- TEBALDI, P.; CARVALHO, L.S.H. Conhecimento e consumo de diet e light de adolescentes matriculados em um colégio estadual de corbélia – PR. **Faculdade Assis Gurgacz**, Paraná, p.2, 2006. Disponível em:
<<http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao/resumos2006/CONHECIMENTO%20E%20CONSUMO%20DE%20DIET%20E%20LIGHT%20POR%20ADOLESCENTES%20MATRICULADOS%20EM%20UM%20COLEGIO%20ESTADUAL%20DE%20CORBELIA-PR.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2010.
- WILD, S. et al. Global Prevalence of Diabetes. **Diabetes Care**, Estados Unidos, v. 27, n. 5, p. 1047, 2004. Acesso em: <<http://care.diabetesjournals.org/content/27/5/1047.full>>. Acesso em: 09 ago. 2010.
- YOSHIZAWA, N. Rotulagem de alimentos como veículo de informação ao consumidor: adequações e irregularidades. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, Curitiba, v. 21, n. 1, p. 170, 2003. Disponível em:

<<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/alimentos/article/view/1157/958>>. Acesso em: 10 mar. 2011.

Paloma Popov Custódio Garcia

Graduação (Bacharelado e Licenciatura) em Nutrição pela Universidade Católica de Brasília (2003), Licenciatura em Biologia pela Universidade Católica de Brasília (2009), pós-graduação em Fisiologia do Exercício, mestranda em Nutrição Humana pela UnB. Possui curso de extensão pela UnB em Didática do Ensino Superior e Planejamento de Cardápios. Atualmente é professor da Faculdade Anhanguera de Brasília (disciplinas de TCC, Nutrição Experimental, Estágio, Técnica Dietética I e II). Foi nutricionista gerente da SANOLI-Indústria e Comércio de Alimentação Ltda., por 5 anos. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Dietética.

Leiliane Pereira da Silva de Carvalho

Curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera de Brasília.