
ANÁLISE DOS RÓTULOS E INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DE PÃES INTEGRAIS

ANALYSIS OF NUTRITIONAL LABELS AND NUTRITIONAL INFORMATION OF INTEGRAL BREADS

Cláudia Alves Ribeiro Gomes Carvalho¹, Lúcia Luiza Nunes Silva¹, Ingrid Garcia de Oliveira^{2*}

¹Nutricionista pela Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.

²Docente na Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.

*Correspondente: ingryd.oliveira@fug.edu.br

Resumo

Introdução: O rótulo é um instrumento por vezes influenciador no momento da compra dos alimentos, visto que representa um elo de comunicação entre o consumidor e o produto. **Objetivo:** avaliar as informações nutricionais e ingredientes declarados em rótulos de pães integrais comercializados em supermercados da cidade de Trindade – Goiás. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo analítico, onde analisou-se 17 rótulos de marcas de pães integrais. As informações disponíveis nos rótulos foram confrontadas às disposições da resolução RDC N° 90/2000, RDC N° 360/2003 e RDC N° 54/2012. **Resultados:** Encontrou-se algumas irregularidades relacionadas às legislações brasileiras vigentes, como não apresentar a farinha de trigo como primeiro ingrediente (35,29%, n=6), alto teor de valor energético (100%), fonte de proteínas e elevado teor de sódio. **Conclusão:** apenas um dos 17 produtos analisados apresentou alto teor de fibras e proteína, baixo teor de gordura saturada e apenas o sódio obteve valor acima do considerado baixo.

Palavras-chave: Informação nutricional. Pão. Rótulos de alimentos.

Abstract

Introduction: The label is an instrument that sometimes influences when buying food, since it represents a communication link between the consumer and the product. **Objective:** to evaluate the nutritional information and ingredients declared on wholemeal bread labels sold in supermarkets in the city of Trindade - Goiás. **Methodology:** This is a descriptive analytical study, where 17 wholemeal bread brand labels were analyzed. The information available on the labels was compared to the provisions of resolution RDC N ° 90/2000, RDC N ° 360/2003 and RDC N ° 54/2012. **Results:** We found some irregularities related to current Brazilian legislation, such as not having wheat flour as the first ingredient (35.29%, n = 6), high energy content (100%), source of proteins and high

Recebido: Dez 2019 | Aceito: Mai 2020 | Publicado: Jun 2020



content sodium. Conclusion: only one of the 17 products analyzed had a high fiber and protein content, low saturated fat content and only sodium had a value above what was considered low.

Keywords: Nutritional information. Bread. Food labels.

Introdução

Problemas de saúde relacionados à nutrição, como a obesidade, diabetes, dislipidemias e síndrome metabólica, ocasionam impactos de ordem econômica, política, social e ético uma vez que se expressam no contexto das violações ao Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)¹.

O cumprimento do DHAA passa pela perspectiva do direito à informação, ou seja, escolhas alimentares saudáveis dependem da compreensão que os indivíduos têm sobre o seu alimento². Segundo o Código de proteção e defesa do consumidor (Lei 8.078/90), é através do rótulo que o consumidor pode identificar a composição, as características nutricionais e os possíveis riscos que o alimento pode oferecer. Portanto, verifica-se a necessidade de se ter informações nutricionais confiáveis para que a segurança alimentar e a saúde do consumidor sejam garantidas³.

De acordo com as Resoluções da Diretoria Colegiada (RDCs) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), órgãos regulamentadores da rotulagem no Brasil, os rótulos devem ainda especificar de maneira correta a composição e quantidade de nutrientes e qualidade dos produtos aos quais se mencionam, além das propriedades e/ou argumentações de saúde concernentes ao seu consumo⁴.

A Resolução RDC N° 360 de 23 de dezembro de 2003, é responsável pela aprovação do Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados⁵. Informações nutricionais complementares como: valor energético, gorduras saturadas, gorduras trans, ácido graxos ômega 3, ácido graxos ômega 6, colesterol, sódio (sal), proteínas, fibra alimentar, vitaminas e minerais, açúcares e fibra alimentar, devem atender às disposições da Resolução RDC N° 54 de 12 de novembro de 2012. O documento trata ainda da adequação dos termos “fonte” e “alto conteúdo” de fibras dos alimentos embalados, como o pão integral, que é o foco deste estudo⁶.

De acordo com a Resolução RDC N° 90 de 18 de outubro de 2000, pão integral, “é todo produto preparado obrigatoriamente, com farinha de trigo e farinha de trigo integral e/ou fibra de trigo e ou farelo de trigo”⁷.

Nesse contexto é fundamental ações regulamentadoras que garantam que as informações disponíveis nos rótulos alimentares especifiquem com veracidade o produto que será consumido⁸. O acesso a informação disponível nos rótulos alimentares influencia a escolha do alimentos. Assim, o rótulo se constitui enquanto um instrumento facilitador ou desafiador para a construção de hábitos alimentares saudáveis⁹.

Segundo estudo, o pão integral vem sendo uma das alternativas alimentares em crescimento no país, atraindo consumidores que procuram produtos mais saudáveis. Seu consumo no Brasil, é realizado em nível modesto, onde menos de um grama diário (0,191kg/ano), comparado aos 53g do pão francês (12,529kg/ano), representando 1,9% frente aos 63% de consumo do pão de sal de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)¹⁰.

É importante que os consumidores avaliem os rótulos dos pães integrais antes de seu consumo, pois muitas vezes, por exemplo, alega-se na apresentação do produto ser “integral”, e quando analisa-se os ingredientes, não consta a farinha de trigo como primeiro ingrediente. Para tanto, é de suma importância que tenham conhecimento sobre a importância da leitura dos rótulos dos pães integrais, pode assim adquirir e consumir o produto que procura e certo.

Dessa forma, o objetivo geral deste estudo foi avaliar se informações nutricionais e ingredientes declarados em rótulos de pães integrais comercializados em supermercados do município de Trindade – Goiás estavam de acordo com as legislações vigentes.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva analítica. Foram selecionadas 17 rótulos de pães integrais disponíveis no comércio da cidade de Trindade (GO). Integraram o estudo apenas os produtos que continham na embalagem a informação “integral”, lista de ingredientes e tabela com Informação Nutricional, sendo excluídos os que não possuíam tais informações.

A coleta dos rótulos foi realizada no mês de maio de 2019. Buscou-se as marcas de pães integrais comercializados em quatro supermercados localizados no centro de Trindade - Goiás. As informações de interesse para a presente pesquisa foram:

- Tipo do pão (forma, inteiro, com casca ou sem casca);
- Lista de ingredientes;
- Informação nutricional complementar;
- Informações nutricionais em 50g (uma porção do pão): quantidade de sódio, valor energético, fibras; carboidratos; proteínas; gorduras totais; gorduras saturadas e gorduras trans.

A análise dos dados se deu por meio de comparação entre as informações elencadas e as disposições das resoluções: RDC n. 360/2003 (Responsável pela aprovação do Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados); RDC n. 90/2000 (Identificação da farinha de trigo integral como primeiro ingrediente da lista, especificando assim como o ingrediente em maior quantidade no alimento); RDC n. 54/2012 (Informações nutricionais complementares nos produtos).

Após a coleta de dados, os mesmos foram transferidos para uma planilha do *excel*, onde foi calculado os resultados em estatísticas e posteriormente descritos e analisados por meio análise simples de porcentagem de adequação à legislação.

Resultados e Discussão

A tabela 1 especifica as informações analisadas nos 17 rótulos. Foram descritos o tipo do pão (forma, inteiro, com casca ou sem casca), a lista de ingredientes, e informações nutricionais em 50g do alimento (quantidade de sódio, valor energético, fibras, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans).

Tabela 1. Ingredientes em rótulos de pães integrais, pelo tipo e ordem alfabética. Trindade - Goiás, 2019. (n=19)

MARCA	Especificação do rótulo	Tipo (forma, inteiro, com casca/sem casca, etc).	Porção	Sódio (mg)	Ingredientes	Valor Energético	Fibras (g)	Carb. (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)
A1	Zero % açúcar, colesterol e gordura, Integral	Forma inteiro com casca	50g	200	Farinha de trigo integral, farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, farelo de trigo, sal, fibra alimentar, conservador propionato de cálcio, emulsificantes polisorbato 80 e goma guar, edulcorante acesulfame K.	199Kcal = 458Kg	3,6	19	6,4	0,7	0,1	0
A2	Integral	Forma inteiro com casca	50g	155	Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, açúcar, fibra de trigo, óleo vegetal de soja, vinagre, sal, farinha de malte, Conservadores: propionato de cálcio e ácido sórbico, emulsificantes: mono e diglicerídeos e ácidos graxos, pilisorbato 80 e esteraoil-2-lactil, lacto de cálcio e melhoradores de farinha: fosfato monocalcico, ácido ascórbico e cloreto de amônio.	113Kcal = 475Kg	3,0	20	5,5	1,2	0	0
A3	Integral	Forma inteiro com casca	50g	197	Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, farelo de trigo, sal, fibra alimentar, conservador propionato de cálcio, emulsificantes polisorbato 80 e goma guar, edulcorante acesulfame K.	113Kcal = 475Kg	3,2	19	5,1	1,1	0,2	0
A4	Zero % açúcar, colesterol e gordura, Integral	Forma inteiro com casca	50g	197	Farinha de trigo integral, farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, farelo de trigo, sal, fibra alimentar, conservador propionato de cálcio, emulsificantes polisorbato 80 e goma guar, edulcorante acesulfame K.	199Kcal = 458Kg	4,9	20	5,7	0,7	0,3	0
A5	Pão Integral Zero 12 grãos	Forma inteiro com casca	50g	190	Farinha de trigo integral, glúten, semente de girassol, grão de trigo, grão de centeio, griz de milho, flocos de aveia, farinha de centeio, farinha de linhaça, sal, semente de linhaça, flocos de centeio, gergelim, grão de quinoa, griz de soja, grão de cevada, grão de milheto, grão de triticales, conservador propionato de cálcio, emulsificantes estearoil-2-lactil lactato de cálcio e goma guar, acidulante ácido láctico, edulcorante sucralose.	119kcal	4,2	14	8,7	2,3	0,4	0
A6	Integral Fit	Forma inteiro com casca	50g	123	Farinha de trigo integral, glúten, semente de girassol, grão de trigo, grão de centeio, griz de milho, flocos de aveia, farinha de centeio, farinha de linhaça, sal, semente de linhaça, flocos de centeio, gergelim, grão de quinoa, griz de soja, grão de cevada, grão de milheto, grão de triticales, conservador propionato de cálcio, emulsificantes estearoil-2-lactil lactato de cálcio e goma guar, acidulante ácido láctico, edulcorante sucralose.	100kcal	3	17	7,5	1,7	0,6	0

A 7	Integral Fit 12 grãos	Forma inteiro com casca	50g	218	Farinha de trigo integral, glúten, semente de girassol, grão de trigo, grão de centeio, griz de milho, flocos de aveia, farinha de centeio, farinha de linhaça, sal, semente de linhaça, flocos de centeio, gergelim, grão de quinoa, griz de soja, grão de cevada, grão de milheto, grão de triticale, conservador propionato de cálcio, emulsificantes estearoil-2-lactil lactato de cálcio e goma guar, acidulante ácido láctico, edulcorante sucralose.	119kcal	5,9	14	8,4	1,4	0,6	0
A 8	Vitagrão Integral Original	Forma inteiro com casca	50g	218	Farinha de trigo integral, glúten, açúcar mascavo, semente de girassol, grão de trigo, grão de centeio, gergelim, mel, griz de milho, óleo de girassol, farinha de linhaça, sal, grão de quinoa, grão de aveia, griz de soja, grão de cevada, grão de milheto, grão de triticale, semente de linhaça, conservador propionato de cálcio, emulsificantes estearoil-2-lactil lactato de cálcio e polisorbato 80.	119kcal	3,4	20	5,8	1,3	0,3	0
A 9	Artesano Integral	Forma inteiro com casca	50g	174	Farinha de Trigo Fortificada com Ferro e Ácido Fólico, Açúcar, Glúten, Fibra de Aveia, Óleo Vegetal de Soja, Vinagre, Sal, Farinha de Malte, Emulsificantes: Mono e Diglicerídeos de Ácidos Graxos, Diacetil Tartarato de Mono e Diglicerídeos, Estearoil-2-Lactil Lactato de Cálcio e Polisorbato 80, Conservadores: Propionato de Cálcio e Ácido Sórbico, Melhoradores de Farinha: Fosfato Monocálcico e Ácido Ascórbico e Acidulante Ácido Cítrico. Pode conter traços de: Derivados de Trigo e de Soja, Triticale, Centeio, Cevada, Aveia, Leite, Ovos, Castanha do Pará e Castanha de Caju e Nozes.	127Kcal = 533Kg	2,7	22	5,9	1,5	0,4	0
A 10	Integral Vitagrão 12 grãos	Forma inteiro com casca	50g	224	Farinha de Trigo Fortificada com Ferro e Ácido Fólico, Açúcar, Glúten, Fibra de Aveia, Óleo Vegetal de Soja, Vinagre, Sal, Farinha de Malte, açúcar mascavo, semente de girassol, grão de trigo, grão de centeio, gergelim, mel, griz de milho, óleo de girassol, farinha de linhaça, sal, grão de quinoa, grão de aveia, griz de soja, grão de cevada, grão de milheto, grão de triticale, semente de linhaça, conservador propionato de cálcio, emulsificantes estearoil-2-lactil lactato de cálcio e polisorbato 80.	120Kcal = 504Kg	4,8	8	6,6	2,2	0,3	0
B 1	100% Integral Quinoa	Forma inteiro com casca	50g	72	Farinha de trigo integral, açúcar mascavo, glúten, sal light, óleo de canola, açúcar, quinoa, fibra de soja, emulsificante mono e diglicerídios de ácidos graxos e conservador propionato de cálcio.	116kcal = 489kj	3,0	21	6,2	0,7	0	0

B 2	100% Integral 15 grãos	Forma inteiro com casca	50g	75	Farinha de trigo integral, farinha 13 grãos (aveia, linhaça marrom, linhaça dourada, arroz, girassol, gergelim, soja, centeio, trigo, sorgo, triticale, cevada e setária itálica), farinha de milho, sarraceno, açúcar mascavo, glúten, óleo de canola, açúcar refinado, sal light, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos e conservador propionato de cálcio.	116kcal = 490kj	4	18	7,2	1,2	0	0
B 3	Integral 15 grãos	Forma inteiro com casca	50g	63	Farinha de trigo integral, farinha 13 grãos (aveia, linhaça marrom, linhaça dourada, arroz, girassol, gergelim, soja, centeio, trigo, sorgo, triticale, cevada e setária itálica), farinha de milho, sarraceno, açúcar mascavo, glúten, óleo de canola, açúcar refinado, sal light, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos e conservador propionato de cálcio.	116kcal	3,2	20	6,7	0,8	0	0
C 1	100% Integral 14 grãos	Forma inteiro com casca	50g	161	Farinha de Trigo Integral, Glúten, Grão de Aveia, Farelo de Trigo, Açúcar Mascavo, Açúcar, Flocos de Centeio, Flocos de Soja, Sementes de Linhaça, Farinha de Milho, Óleo de Soja, Semente de Linhaça Dourada, Mel, Sal, Vinagre, Grão de Triticale, Semente de Girassol, Flocos de Cevada, Gergelim, Grão de Quinoa, Farinha de Linhaça, Grão de Milheto, Farinha de Arroz, Farinha de Soja, Conservadores: Propionato de Cálcio e Ácido Sórbico, Acidulante: Ácido Láctico, Melhorador de Farinha: Ácido Ascórbico.	124Kcal = 521Kj	2,5	28	3,7	0,7	0,1	0
C 2	Grãos e Castanhas Farinha 100% Integral	Forma inteiro com casca	50g	1 55	Farinha de Trigo Integral, Glúten, Açúcar, Castanha-do-Pará, Semente de Girassol, Farelo de Trigo, Mel, Castanha de Caju, Nozes, Grão de Trigo, Farinha de Milho, Açúcar Mascavo, Sal, Vinagre, Grão de Centeio, Óleo de Soja, Grão de Aveia, Gritz de Soja, Semente de Linhaça, Farinha de Linhaça, Farinha de Soja, Conservadores: Propionato de Cálcio, e Ácido Sórbico, Acidulante: Ácido Láctico, Melhoradores de Farinha: Ácido Ascórbico e Azodicarbonamida.	124Kcal = 521Kj	2,9	17	7,0	2,9	0,5	0
D 1	Integral Especial	Forma inteiro com casca	50g	197	Farinha de Trigo Enriquecida com Ferro e Ácido Fólico, fibra de trigo, açúcar mascavo, sal, gordura vegetal, glúten de trigo, malte de trigo, emulsificante, Mono e Diglicerídeos de Ácidos Graxos	119Kcal = 500Kj	3	23	4,9	1,1	0,45	0
E 1	Integral	Forma inteiro com casca	50g	260	Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, fibra de trigo, açúcar, gordura vegetal, sal, fermento biológico conservador, cálcio, melhoradores de farinha, fosfato mono cálcio, emulsificantes, lactato de cálcio, mono e diglicerídeos de ácidos graxos.	133Kcal = 559Kj	2,5g	28g	3,7g	1,2g	0,1g	0g

Dentre os 17 rótulos de pães integrais analisados foram identificados cinco marcas diferentes, sendo que dez tipos de pão são da marca A, três da marca B, dois da marca C, um referente a marca D e um da marca E (Figura 1).

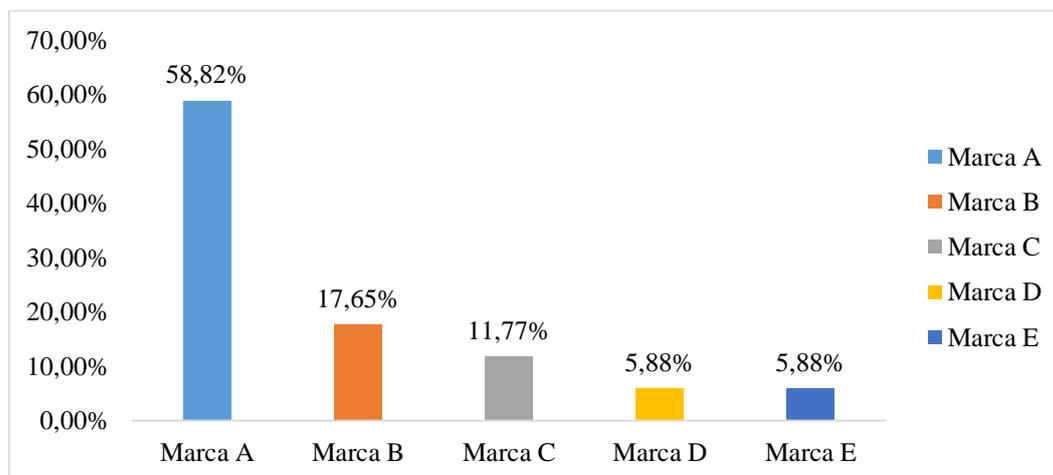


Figura 1. Distribuição dos tipos de pães integrais e marcas. Trindade - GO, 2019.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Conforme exposto na figura 1, prevalece neste estudo 58,82% pães integrais da Marca A, seguido da marca B (17,65%). Dentre os pães estudados, em seus rótulos constam que todos são produtos integrais, dentre eles tem-se: Zero % açúcar, colesterol e gordura, Integral; Pão Integral Zero 12 grãos; Integral Fit; Integral Fit 12 grãos; Vitagrão Integral Original; Artesano Integral; Integral Vitagrão 12 grãos; 100% Integral Quinoa; 100% Integral 15 grãos; Integral 15 grãos; 100% Integral 14 grãos; Grãos e Castanhas Farinha 100% Integral e Integral Especial.

No estudo apresentado, verificou-se que todos os pães continham em suas embalagens a especificação “pão integral”, porém com a análise dos ingredientes descritos nos rótulos, constatou-se que 35,29% (n=6) dos pães encontra-se inadequado conforme a RDC nº 90/2000 e 64,71% (n=11) encontra-se adequado (Figura 2). Os parâmetros utilizados para análise foi a identificação da farinha de trigo integral como primeiro ingrediente da lista, especificando assim como o ingrediente em maior quantidade no alimento, como dispõe a Resolução.

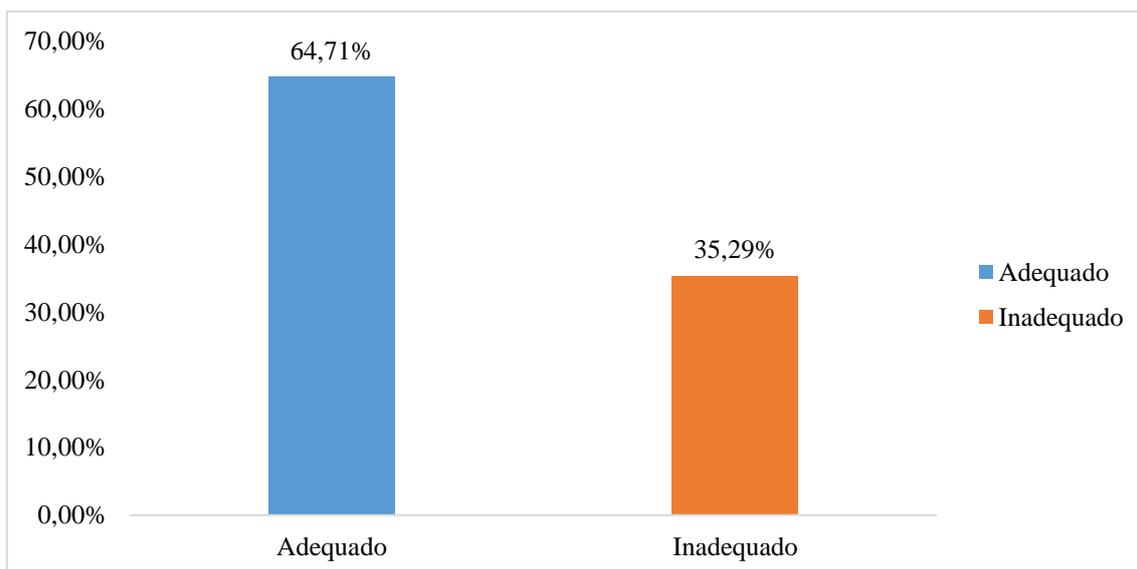


Figura 2. Percentual de Adequação à Legislação Vigente de farinha integral em relação aos rótulos avaliados de pães integrais. Trindade - GO, 2019.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Conforme observado na tabela 1, dentre 35,29% especificam Farinha de Trigo Enriquecida ou Fortificada, não sendo totalmente integral. Portanto, neste estudo apenas 11 pães são considerados integrais, sendo quatro da marca A, um da marcas D e um da marca E.

Dentre os rótulos analisados, a maioria 64,71% (n=11) constam a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente, e 35,29% (n=6), não consta. O primeiro ingrediente que consta nos rótulos dos pães e não encontra-se adequado com a legislação é farinha de trigo fortificada (Figura 3), discordando do que preconiza a legislação para pães integrais, a qual estabelece a necessidade de que o primeiro ingrediente da lista seja a “farinha de trigo integral” (RDC N°90/2000).

O resultado deste estudo, encontra-se de acordo com outro estudo, onde foi realizado em análise de rótulos de dez pães integrais em hipermercados de Salvador, os resultados apontaram que 40% (n=4) não continham a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente¹¹.

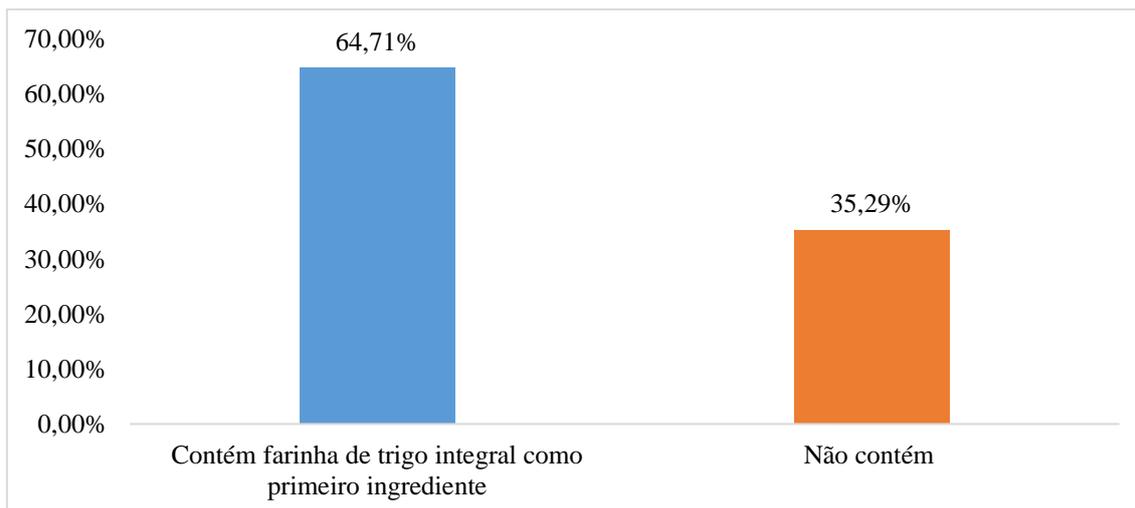


Gráfico 3. Percentual de Adequação à Legislação Vigente de farinha integral como primeiro ingrediente nos rótulos avaliados de pães integrais em supermercados do município de Trindade - Goiás, 2019.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Foi também analisados dados relacionados ao uso de Informação Nutricional Complementar (Declarações de Propriedades Nutricionais), normatizadas pela ANVISA na Resolução RDC N° 54 /2012, conforme resumido na tabela 3.

Tabela 3. Informação nutricional complementar em rótulos de pães integrais. Trindade, Goiás, 2019.

Informação Nutricional Complementar	Alega-se				Enquadra-se			
	Sim		Não		Sim		Não	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baixo valor energético ou não contém	2	11,76	15	88,23	0	0,0	17	100
Baixo valor de açúcares ou não contém	3	17,65	14	82,35	10	58,82	7	41,18
Fonte de proteínas	3	17,65	14	82,35	4	23,53	13	76,47
Baixo teor de gorduras totais ou não contém	1	5,88	16	94,12	17	100	0	0,0
Baixo teor de gordura saturada	4	23,53	13	76,47	9	52,94	8	47,06
Não contém gordura trans	4	23,53	13	76,47	17	100	0	0,0
Fonte de fibras ou alto conteúdo	9	52,94	8	47,06	16	94,12	1	5,88
Reduzido em sódio	2	11,76	15	88,23	3	17,65	14	82,35

Dentre os produtos analisados, 94,12% (n=16) apresentam informação nutricional complementar nos rótulos, portanto, alguns 5,88% (n=1, Marca E), que não apresentou essa informação é um dos que não se enquadra-se a RDC, N° 54/2012. Dentre os rótulos que apresentaram informação nutricional, Baixo valor energético ou não contém (n=2, Marca A e Marca D), não se enquadram na legislação. 17,65% (n=3) apresentaram informação sobre baixo valor de açúcares ou não contém, portanto, dentre estes 58,82% (n=10), enquadram-se na legislação, 17,65% (n=3) apresentaram informação sobre fonte de proteínas e no total de rótulos analisados, 23,53% (n=4) enquadra-se, sobre o baixo teor de gorduras totais ou não contém, apenas um (5,88%) apresentou a informação complementar e no total de rótulos analisados 100% enquadra-se.

Quanto a informação complementar sobre apresentar baixo teor de gordura saturada, 23,53% (n=4), alegou, e dentre o total dos 17 pães 52,94% (n=9), enquadra-se na legislação. 23,53% (n=4) dos produtos alegaram em seu rótulo não contém gordura trans, no entanto 100% dos pães encontra-se de acordo com a legislação. Quanto a fonte de fibras ou alto conteúdo, 52,94% (n=9), alegaram e do total de pães, 94,12% (n=16), enquadra-se na legislação. 11,76 (n=2), dos rótulos apresentaram informação em serem reduzidos em sódio, e no total dos 17 pães, 17,65% (n=3), enquadra-se na RDC, N° 54/2012.

Dentre os produtos analisados (tabela 3), apesar de duas marcas dos pães (Marca A e B), alegarem informação nutricional sobre em ter baixo valor energético, não se enquadram de acordo com a legislação vigente. Todos os produtos (n=17), apresentam elevados valores energéticos. De acordo com a RDC, N° 54/2012, o valor energético do produtos quando é baixo tem que ter no máximo 40 kcal (170 kJ) e para não conter é no máximo de 4 kcal (17kJ). Para tanto, de todos os produtos analisados neste estudo, o menor valor calórico entre os rótulos foi de 100 kcal e o maior de 199 kcal. Os pães que apresentaram maior valor energético na porção foram os do tipo “Zero % açúcar, colesterol e gordura, Integral da Marca A” (199 Kcal), seguido do pão integral da Marca E (133 Kcal).

Dentre as 17 marcas de pães, 17,65 (n=3), referentes as marcas A, forneceram informação nutricional complementar sobre conter baixo valor de açúcares ou não contém. Portanto 85,35% (n=14), não alegaram. Dentre estes, 58,82% (n=10), enquadra-se de acordo com a RDC, N°. 54/2012 e 41,18% (7), não enquadram.

A informação da quantidade de açúcares na tabela “Informação Nutricional” quando disponíveis nos rótulos de forma separada da informação de carboidratos, possibilita melhor entendimento sobre o ingrediente adicionado, podendo orientar indivíduos que precisam de restrições no consumo do açúcar, como obesos e diabéticos¹⁰.

Quanto à fonte de proteínas, três produtos (17,65%), da marca A, faziam tal alegação, mas as quantidades apresentadas nos rótulos (2,4g e 3,4g) eram inferiores à quantidade mínima de 6g prevista, infringindo a Resolução 54/2012. No estudo de Silva et al. (2017), 60,0% dos pães integrais atendiam às condições de fontes de proteínas, enquanto os restantes quatro 40% não se enquadraram nas especificações da Resolução N°54/2012.

Os pães que apresentaram o maior teor de proteína foram Pão Integral Zero 12 grãos (8,7g Marca A), Integral Fit 12 grãos (8,4g, Marca A), Integral Fit (7,5 Marca A), 100% Integral 15 grãos (7,2g Marca B), podendo ser enquadrados na categoria de alimentos fonte de proteína de acordo com a RDC N° 54/2012, tendo como destaque o Pão Integral Zero 12 grãos, que apresentou o maior valor de proteína. Portanto, 23,53% (4), dos produtos enquadram-se de acordo com a RDC N° 54/2012.

Com relação às gorduras totais, de acordo com a RDC N° 54/2012, para ser considerado valor baixo, tem que ter no máximo de 3 g e 0,5 não contém. Nenhum dos produtos analisados não foi avaliado como não contém gorduras totais. Os que apresentaram menores valores de gorduras totais foram: 2 pães Zero % açúcar, colesterol e gordura, Integral (0,7 Marca A), Pão 100% Integral Quinoa (0,7 Marca B), Pão Integral 15 grãos (0,8 Marca B), Pão 100% Integral 14 grãos (0,7 Marca C). Os que tiveram os valores mais altos foram os pães Grãos e Castanhas Farinha 100% Integral; Pão Integral Zero 12 grãos e Integral Vitagrão 12 grãos apresentaram respectivamente 2,9g; 2,3g e 2,0g, de gorduras totais por porção do alimento, contudo, não foi ultrapassado o valor pré-estabelecido pela ANVISA⁶, em que a recomendação é de 3g de gordura na porção de 50g. Portanto, todos os pães 100% se enquadram conforme a legislação.

Quanto as gorduras saturadas 23,53% (n=4) (1 da Marca A e 3 da Marca B), dos pães integrais, apresentaram informação nutricional complementar. Estes mesmos pães, tipos: Integral (Marca A), 100% Integral Quinoa, 100% Integral 15 grãos, Integral 15 grãos (os três da Marca B) não apresentaram gordura saturada, estando de acordo com a RDC N° 54/2012.

Outros pães como os tipos: Zero % açúcar, colesterol e gordura (Marca A); Integral (Marca A), 100% Integral 14 grãos (Marca C), Integral (Marca E), Integral (Marca A), apresentaram baixo teor de gordura saturada estando de acordo com a RDC Nº 54/2012, a qual é atribuído como baixo teor o valor máximo de 1,5g por porções maiores de 30g⁶. Portanto 9 produtos encontra-se de acordo com a legislação. Quanto a gordura trans, 100% dos pães integrais, estão de acordo com a legislação, pois para não conter de acordo com a RDC nº 54/2012 deve ter no máximo de 0,1 g de gorduras trans.

Em relação ao teor de fibras, a RDC Nº 54/2012, estabelece que o alimento, para ser classificado com “alto conteúdo de fibras”, necessita conter no mínimo 5g deste nutriente por porção. Para ser classificado como “fonte de fibras” necessita conter no mínimo 2,5 g por porção¹². Assim na presente pesquisa 94,12% (n=16) dos pães foram classificados como fonte de fibras e apenas o Pão Integral Fit 12 grãos foi classificado com alto teor de fibras, contendo 5,9g do nutriente. Destaca-se que nenhum dos pães integrais apresentaram quantidade abaixo do estabelecido na Resolução. As fibras estão associadas a prevenção de distúrbios do trato gastrointestinal, redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e alguns tipos de câncer¹³.

De acordo com a RDC Nº 54/2012, “baixo valor de sódio” deve estar no limite de 80 mg, “muito baixo valor de sódio” 40 mg e para “não conter sódio” o limite é de 5 mg. Dos produtos analisados dois, sendo um da marca A e outro da marca B, forneceram informação nutricional complementar como ser um produto reduzido em sódio.

Apenas três produtos analisados tiveram baixo teor de sódio sendo 100% Integral Quinoa (72mg Marca B), 100% Integral 15 grãos (75mg Marca B) e Pão Integral 15 grãos (63mg Marca B), e o pão Integral (Marca E), apresentou maior teor de sódio (260 mg). Conforme a RDC nº 54/2012, o valor considerado baixo atende à quantidade máxima de 80mg de sódio por porção de 50g.

As informações nutricionais contidas nos rótulos dos pães, foram analisadas de acordo com a RDC, n. 360/2003. Para tanto foram analisados os valores de referência de nutrientes⁵. Após a análise constatou que 82,35% (n=14), dos valores de sódio contidos nos rótulos são inadequados de acordo a legislação vigente e 17,65% (n=03), encontra-se adequado. Diante ao estudo apresentado, foi encontrado um elevado teor de sódio nos

pães integrais, sendo este resultado preocupante, sendo necessários que seja reduzido o teor de sal nos produtos.

Todos os produtos analisados encontra-se de acordo com a RDC, N°. 360/2003, pois de acordo com seu art. 2º: “Na rotulagem nutricional devem ser declarados os seguintes nutrientes: valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio”. Dentre os rótulos analisados todos contém os presentes nutrientes. Também encontra-se de acordo com Regulamento Técnico se aplica à rotulagem de todo alimento que seja comercializado

Conclusão

Evidenciou-se nos rótulos estudados irregulares relacionadas às legislações brasileiras vigentes, como não apresentar a farinha de trigo como primeiro ingrediente (35,29%, n=6), de acordo com a RDC N° 90/2000, alto teor de valor energético (100%) não estando de acordo com a RDC n° 54/2012, fonte de proteínas e elevado teor de sódio, onde apenas três dos pães analisados não tiveram elevação, de acordo com a RDC n° 54/2012.

Após a avaliação dos pães compostos por farinha de trigo integral, observou-se que apenas um dos 17 produtos analisados teve destaque qualitativamente e quantitativamente, apresentando alto teor de fibras e proteína, baixo teor de gordura saturada e apenas o sódio obteve valor acima do considerado baixo teor.

Este estudo apresentou grande contribuição para profissionais da área de saúde e para os consumidores, ao evidenciar análises que apontam para a necessidade de maior atenção aos rótulos alimentares. E a necessidade de ampliação desse tipo de pesquisa para outros alimentos processados, e ultraprocessados.

Referências

1. WHO. World Health Organization. Global report on diabetes. Geneva: WHO; 2016.
2. Brasil. Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Relatório Final. A Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, 2010.

3. Lindemann IL, Silva MT, César JG, Sassi RAM. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. *Cad Saúde Colet.* 2016; 24(4): 478-486.
4. Medeiros ACQ, Lima ALP, Silva JN, Nascimento LJS. A rotulagem nutricional como ferramenta para a promoção do autocuidado em diabéticos. *Rev Bras Prom Saúde.* 2014; 27(4): 568-574.
5. Brasil. Resolução RDC N° 360 de 23 de dezembro de 2003. Aprovar o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. 2003.
6. Brasil. RDC N° 54 de 12 de novembro de 2012. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. 2012.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. 1. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
8. Brasil. Resolução RDC nº 90, de 18 de outubro de 2000. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para fixação de identidade e qualidade de pão. *Diário Oficial da União* 20 out. 2000.
9. Brownell KD, Kersh R, Ludwig DS, Post RC, Puhl RM, Schwartz MB, Willett WC. Personal responsibility and obesity: a constructive approach to a controversial issue. *Health Aff (Millwood).* 2010; 29(3): 379-87.
10. Nascimento JM, Souza AO. Avaliação das informações nutricionais e ingredientes declarados em rótulos de pães integrais comercializados em supermercados de Belém, Pará. *Demetra.* 2018; 13(4): 793-817.
11. Silva BM, Souza NFD, Dias RMF, Ramos BMF. Composição nutricional de pães com farinha de trigo integral e refinada, comercializados em hipermercados de Salvador-BA. *Hig Aliment.* 2017; 31(266/267): 55-60.