

# **AVALIAÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CONTIDA NOS RÓTULOS DE BISCOITOS DO TIPO CREAM CRACKER**

**Geórgia Maciel Dias de MORAES(1); Isabel Cristina MOURA(2); Indira CAVALCANTE(3); Bruna MORAIS (4).**

- (1) Professora do Curso de Nutrição do Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Rua Coronel Antônio Rodrigues Magalhães, 359, Bairro Dom Expedito Lopes, Sobral – Ce, e-mail : [georgiamoraes@yahoo.com.br](mailto:georgiamoraes@yahoo.com.br)  
(2) Aluna do Curso de Nutrição do Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Rua Coronel Antônio Rodrigues Magalhães, 359, Bairro Dom Expedito Lopes, Sobral – Ce e-mail: [cristinamoura07@hotmail.com](mailto:cristinamoura07@hotmail.com)  
(3) Aluna do Curso de Nutrição do Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Rua Coronel Antônio Rodrigues Magalhães, 359, Bairro Dom Expedito Lopes, Sobral – Ce, e-mail: [indiragaide@hotmail.com](mailto:indiragaide@hotmail.com)  
(4) Aluna do Curso de Nutrição de Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Rua Coronel Antônio Rodrigues Magalhães, 359, Bairro Dom Expedito Lopes, Sobral – Ce, e-mail: [brunadutra@hotmail.com](mailto:brunadutra@hotmail.com)

## **RESUMO**

A rotulagem nutricional engloba todas as informações nutricionais necessárias de um produto, sendo de suma importância sua fidedignidade, como também o conhecimento por parte dos consumidores, para que o mesmo possa ser realmente utilizado para o fim a que se destina. Este trabalho teve como objetivo analisar a rotulagem de diversas marcas de biscoitos cream cracker, como também avaliar os teores de sódio, gorduras trans e totais. Portanto este artigo trata-se um estudo de campo, onde foi coletado aleatoriamente 08 amostras de marcas diferentes do biscoito cream cracker, e analisados de acordo com a RDC 360/03 da ANVISA e feita uma análise descritiva a cerca dos dados encontrados. De acordo com estes dados obtidos, observou-se que algumas informações apresentavam-se incorretas após realizações de cálculos, como também as disparidades de valores entre as marcas analisadas em relação a gorduras totais, trans e sódio. Das 08 amostras analisadas, 06 apresentaram nos cálculos da rotulagem diferenças no valor de quilocaloria, e 01 discrepância no valor das proteínas. Sabendo da importância do uso da rotulagem nutricional, faz-se necessário algumas mudanças para que as informações contidas nos rótulos possam ser utilizadas por todos com mais confiança.

**Palavras-chave:** rotulagem nutricional, gorduras trans, gorduras totais, teores de sódio

## **1. INTRODUÇÃO**

O estilo de vida urbano, baseado na praticidade, na falta de tempo e influenciado pela mídia, trouxe alterações profundas na forma como as pessoas preparam e se relacionam com os alimentos (MONTEIRO, et al., 2005). O fato é que os hábitos alimentares vem mudando, e com eles crescem a cada dia o número de pessoas com obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, entre outras.

É através da rotulagem nutricional destes alimentos industrializados, que se obtém acesso as informações nutricionais e aos parâmetros indicativos de qualidade e segurança do seu consumo (LOBANCO et. al., 2008).

A publicação das primeiras leis sobre alimentação ocorreu no final da década de 60, todavia não se abordava a rotulagem nutricional, somente em 1977 foi publicada a primeira tabela nacional de composição de alimentos do Estudo Nacional de Despesas Familiar (ENDEF). Um dos regulamentos específicos sobre rotulagem nutricional é a RDC nº 360 de 23 de dezembro de 2003 da ANVISA, que estabelece regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional (LANFER-MARQUEZ, 2007).

Recentes pesquisas relatam que as gorduras trans, estão relacionadas com diversos tipos de doenças, e devido a este fator este item foi incluído na rotulagem obrigatória brasileira, para permitir que o consumidor possa controlar seu consumo. Outro constituinte a ser citado é o sódio, que ao ser consumido em grandes

quantidades irá desencadear a hipertensão arterial. O consumo do sódio poderia ser controlado se o hábito da leitura dos rótulos nutricionais fosse seguido por todos.

É de suma importância destacar que a veracidade dos dados informados nos rótulos sejam garantidas, a fim de permitir que este instrumento seja bem utilizado pela população.

Este trabalho tem por objetivo avaliar a informação nutricional contida nos rótulos de diversas marcas de biscoito cream cracker de acordo com a RDC 360/2003 da ANVISA e avaliar sobre os teores de sódio, gorduras totais, e gorduras trans.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

De acordo com o manual Rotulagem Nutricional Obrigatória do Ministério da Saúde (BRASIL, 2005), a importância da rotulagem nutricional dos alimentos para a promoção da alimentação saudável é destacada em grande parte dos estudos e pesquisas que envolvem a área da nutrição e sua relação com estratégias para a redução do risco de doenças crônicas.

No guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2006), há uma diretriz específica para gorduras, açúcares e sal, pois o consumo frequente e em grande quantidade destes, aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração, por isso é necessário que o indivíduo faça adaptações necessárias dentro das suas necessidades nutricionais específicas.

Em relação a gorduras trans, trata-se de uma situação especial, devido à grande probabilidade de acarretar doenças crônicas, por isso a “OMS estipula que o consumo diário de ácidos graxos trans deve ser igual ou inferior a 1% do valor calórico total, ficando em torno de 2g/dia para um indivíduo adulto que consome diariamente 2000 kcal” (DIAS & GONÇALVES, 2009). Quando o indivíduo acredita estar consumindo um alimento isento deste tipo de gordura, é bem provável que o total diário ultrapasse os 2g estipulado pela OMS, o que acarreta em sérios riscos à saúde. A questão da inclusão de informações mais completas em rótulos de produtos vem sendo retomada e discutida por órgãos governamentais no país, mas até o presente são desconhecidos os teores de ácidos graxos trans nos alimentos industrializados prejudicando a orientação em relação ao seu consumo (CHIARA et al., 2003).

Medidas legislativas, como é o caso das regulamentações sobre rotulagem alimentar, são vistas como importantes atividades de promoção de saúde (CELESTE, 2001). Portanto é compreensível a necessidade da avaliação constante sobre os dados nutricionais contidos nos rótulos, para que os mesmos possam ter credibilidade por parte dos consumidores permitindo seu uso em prol de uma vida mais saudável.

## **3. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA**

A importância da rotulagem nutricional está relacionada principalmente com a saúde da população consumidora, para que esta, tendo acesso às quantidades de cada nutriente por porção, possa decidir, na hora da compra, por um alimento mais adequado.

Diante do exposto, fica claro a compreensão da importância de estudos sobre rotulagem nutricional. Por isso este estudo foi baseado na rotulagem de um produto muito popular, presente na maioria das mesas brasileiras, o biscoito cream cracker. A respeito deste biscoito sabe-se que inicialmente era feito apenas com trigo e água, e atualmente leva na sua composição farinha, água e certo teor de gordura para deixá-los crocantes. Entretanto a consequência para deixar este biscoito com a massa mais cremosa e crocante é o risco de doenças através da utilização das gorduras.

Para tanto analisou a conformidade dos dados nutricionais presentes em rótulos de 08 amostras de biscoito cream cracker de marcas diversas de acordo com a RDC 360/03, obtido através de cálculos, e calculou-se os teores de sódio, gorduras totais e trans, observando a qualidade da informação disponível ao consumidor.

## **4. METODOLOGIA**

O delineamento deste estudo é uma análise descritiva dos rótulos de biscoito do tipo cream cracker, coletados no comércio local, onde foi feita uma avaliação dos dados de valor nutricional declarados obrigatoriamente nos rótulos dos referidos produtos.

O processo de coleta de dados foi iniciado com a escolha aleatória de 08 (oito) amostras de biscoitos do tipo cream cracker de diferentes marcas, encontradas no comércio local da cidade de Sobral-Ce. Seguida ao

processo de coleta foi feita uma avaliação para verificar se os rótulos estavam de acordo com legislação vigente da ANVISA (RDC 360/03), observando-se a existência de informações sobre o tamanho da porção e a medida caseira, como também foram realizados cálculos para verificação se a quantidade apresentada do valor energético (sendo considerado 4 kcal para carboidratos e proteínas, e 9 kcal para gorduras) e porcentagem de valores diários estavam corretos, e se estavam baseadas numa dieta de 2000 kcal diárias.

Foi realizado uma avaliação acerca dos teores de sódio, gorduras totais e gorduras trans e suas respectivas quantidades apresentadas no produto, por se tratarem de nutrientes, que se consumidos em excesso, prejudicam a saúde. As amostras também foram comparadas, de acordo com estes dados, para uma melhor observação a cerca de seus teores.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Das 08 (oito) marcas analisadas, todos os rótulos apresentaram adequação na sua tabela nutricional quanto ao uso da porção que estava de acordo com a tabela de referência de porções de alimentos e bebidas embalados (RDC 360, 2003), e da medida caseira, como também seus dados baseavam-se numa alimentação diária de 2000 kcal, todos de forma legível ao consumidor.

Ao observar a referida tabela, e compará-la com a RDC 360/03 (BRASIL, 2003), ficou evidente que todos os itens exigidos estavam presentes, porém quando partiu-se para os cálculos observou-se que havia inadequação quanto ao resultado do valor energético, como também da porcentagem de valor diário de proteína de uma amostra, conforme pode ser observado na tabela 1.

**Tabela 1: Comparação entre todos os itens do rótulo nutricional de acordo com a RDC 360 de 2003**

<b>Amostra*</b> <b>Nutrientes</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<b>Valor Energético</b>	136kcal	133kcal	136kcal <b>140kcal**</b>	136kcal <b>140kcal</b>	127kcal <b>121kcal</b>	136kcal <b>145kcal</b>	127kcal <b>130kcal</b>	132kcal <b>130kcal</b>
<b>Carboidratos</b>	21g	21g	20g	20g	17g	20g	21g	20g
<b>Proteínas %VD</b>	2,5g	2,3g 5% <b>3%**</b>	4,0g	4,0g	4,0g	5,3g	3,0g	3,1g
<b>Gorduras Totais</b>	4,7g	4,4g	4,9g	4,9g	4,2g	4,9g	3,7g	4,2g
<b>Gorduras Saturadas</b>	1,7g	1,9g	2,3g	2,3g	2,0g	2,3g	0,7g	1,8g
<b>Gorduras Trans</b>	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
<b>Fibra Alimentar</b>	0,6g	1,1g	0,8g	0,8g	0,0g	0,8g	0,7g	0,7g
<b>Sódio</b>	384mg	122mg	300mg	300mg	230mg	300mg	67mg	242mg

\* a amostra refere-se a uma porção de 30g

\*\* os valores em negrito, referem-se aos valores reais que deveriam constar no rótulo do produto

%VD: Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Conforme analisado, pode-se perceber que das 08 amostras, apenas 02 não apresentaram discrepância em relação o valor do rótulo e o valor encontrado nos cálculos, em relação ao valor energético. As marcas: 03, 04, 06 e 07, apresentaram valor energético em seus rótulos menores, do que os encontrados nos cálculos. As marcas: 05 e 08 apresentaram valor energético maior do que o calculado. Porém nenhuma dessas diferenças alteraram a porcentagem de valor diário. A marca 02, apresentou uma diferença na porcentagem do valor diário para proteína, onde através dos cálculos verificou-se que eram 3% e não 5% conforme indicado no rótulo.

Observando as porcentagens de valores diário percebeu-se que todos os produtos encontram-se nivelados em relação a quase todos os itens, mas ao referir-se a gorduras saturadas, a marca 7 é a menor com 3% em relação as marcas 3, 6 e 04 com 10%. A porcentagem do VD de fibra alimentar varia entre as amostras de 0% com a marca 5 a 4% com a marca 2.

Quando comparadas as amostras em relação aos teores de gorduras totais, gorduras trans e sódio pode-se perceber a disparidade em alguns itens de valores diários encontradas de acordo com a tabela 2.

**Tabela 2: Comparação entre os itens: gorduras totais, gorduras trans e sódio**

<b>Nutriente</b>	<b>Gorduras totais</b>	<b>Gorduras trans</b>	<b>Sódio</b>
<b>Amostra</b>			
01	9%	0	16%
02	8%	0	5%
03	9%	0	13%
04	9%	0	13%
05	8%	0	10%
06	9%	0	13%
07	7%	0	3%
08	8%	0	10%

A partir desta apresentação torna-se claro a disparidade do sódio, que oscila entre 3 a 16% dos valores diários recomendados, nas 08 amostras de marcas diferentes de um mesmo tipo de produto, estando estes valores entre 67 mg na marca 07 a 384 mg com a marca 01, o que significa bastante para uma pessoa hipertensa. Vale ressaltar que estes valores estão em apenas 30g dos produtos, que corresponde apenas a 6 unidades, podendo ser portando, consumido uma porcentagem maior que os 16% da recomendação diária, em uma pequena fração da alimentação diária, ficando uma porcentagem de sódio reduzida para ser distribuída entre todos os alimentos das demais refeições do dia.

Em relação as gorduras totais, as divergências foram menores, de 7% a 9%, mesmo assim deve-se ter em conta que, no mesmo caso que o sódio, essa quantidade representa uma quantidade pequena do total de gordura consumida por todo o dia.

Ao se tratar de gorduras trans, os produtos afirmarem não contê-las, o que não significa que ela esteja ausente, pois a RDC 360/2003, prevê como isentos de gorduras trans, os alimentos que contiverem valores menores ou igual a 0,2 g, por porção.

O biscoito cream cracker, segundo estudos realizados por DIAS E GONÇALVES (2009), constituem fontes importantes de gorduras trans, apresentando em suas amostras teores de 0 a 4,3g/100g. Neste artigo foi verificado também que o biscoito cream cracker está nos itens mais indicados no consumo mensal entre os adultos (63,1%), sendo na grande maioria utilizada para o desjejum. Já as crianças, apesar de consumir outros produtos fonte de gorduras trans, não tem um hábito de consumi-los diariamente.

Das oito amostras analisadas, verificou-se através de sua rotulagem, que apenas a marca 07 apresentava a existência de vitaminas conforme tabela 3, destacando que as porções continham mais que os 5% da IDR (ingestão diária recomendada) exigidas na RDC 360 de 2003.

**TABELA 3: Vitaminas apresentadas no rótulo da marca 07**

Vitaminas	Quantidade por porção	% VD*
Vitamina B5	0,5mg	10%
Vitamina PP	1,5mg	9%
Vitamina B1	0,1mg	8%
Vitamina B12	0,2mg	8%
Vitamina B6	0,1mg	8%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Outro fato que também deve ser levado em consideração é a credibilidade por parte do consumidor, nas informações nutricionais, que segundo entrevistados para o artigo de MARINS, et al., 2008, a rotulagem não corresponde a realidade, e as informações não são claras, e esta incompreensão configura a falta do hábito da leitura, como também a falta de noções básicas sobre nutrição comprometendo o entendimento sobre as informações dos rótulos.

Diante de todas as elucidações apresentadas fica a certeza de que falta muito ainda para a garantia da segurança alimentar e nutricional, que poderia ser iniciada através de um hábito simples de leitura de rótulos de produtos embalados, como também a sua plena compreensão para que sua utilização seja efetiva na vida diária.

## **6. CONCLUSÃO**

Através deste estudo, verificou-se que nem sempre a rotulagem nutricional apresenta-se fiel aos teores do seu respectivo produto, o que acaba por dar descrédito por parte do consumidor, diminuindo assim a possibilidade de ser utilizado. Para isso é imprescindível que os órgãos fiscalizadores sejam mais atuantes, fazendo com que os rótulos dos produtos exerçam o seu real papel, trazendo informações coerentes, capazes de renovar a credibilidade e a utilização por parte de toda a população.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE.ANVISA. RDC n° 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados. **D.O.U.**, Brasília, 26 de dezembro de 2003.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. **Rotulagem Nutricional Obrigatória. Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos**. Brasília, 2005, 44p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, CGPAN. **Guia Alimentar Para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília, 2006. Série A. Normas e Manuais Técnicos. 210p.

CELESTE, R.K. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. **Revista da Saúde Pública**, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 217-223, 2001.

CHIARA, V.L.; SICHIERI, R.; CARVALHO, T.S.F. Teores de ácidos graxos trans de alguns alimentos consumidos no Rio de Janeiro. **Revista da nutrição**, Campinas, v. 16, n. 2, p. 227-223, abr-jun, 2003.

DIAS, J.R.; GONÇALVES, E.C.B.A. Avaliação do Consumo e Análise da rotulagem Nutricional de alimentos com alto teor de ácidos graxos trans. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 29, n. 1, p. 177-182, jan-mar, 2009.

FERREIRA, A.B.; LANFER-MARQUEZ, U.M. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. **Revista da Nutrição**, Campinas, v.20, n.1, p. 83-97, jan-fev, 2007.

LOBANCO, C.M.; VEDOVATO, G.M.; CANO, C.B.; BASTOS, D.H.M. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 499-505, jun. 2008.

MARINS, B.R.; JACOB, S.C.; PERES, F. Avaliação quantitativa do hábito da leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 579-585, jul-set, 2008.

MONTEIRO. R.A., COUTINHO. J.G., RECINE. E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por frequentadores de supermercados em Brasília, Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, v. 18, n. 3, p. 172-177, 2005.