



## 6º Simposio de Ensino de Graduação

### A ROTULAGEM NUTRICIONAL DA ESFIHA HAFISH – UM PRODUTO DESENVOLVIDO DE FORMA INTERDISCIPLINAR EM NUTRIÇÃO

#### Autor(es)

---

CINDY ECKERMANN MASIERO

#### Co-Autor(es)

---

LIEGE MARIA POUSA  
CAROLINA BONFANTI FIORI  
MARIA MANUELLA TOROSSIAN  
AMANDA DE CASTRO RODER  
BIANCA SACILOTTO

#### Orientador(es)

---

MIRIAN COELHO DE SOUZA

#### 1. Introdução

---

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 de nutrição. Ela facilita ao consumidor conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos, contribuindo para um consumo adequado dos mesmos.

O uso das informações nutricionais obrigatórias nos rótulos dos alimentos e bebidas embaladas está regulamentado pela ANVISA (Associação Nacional de Vigilância Sanitária) no Brasil desde 2001. A demanda crescente da sociedade por informações confiáveis acerca dos produtos exige esforço do governo e do setor produtivo para implantação de uma efetiva rotulagem nutricional de alimentos.

A rotulagem nutricional é toda descrição destinada a informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento. As informações devem ser apresentadas em porções e medidas caseiras correspondentes, e deve conter o percentual de valores diários para cada nutriente declarado.

A Resolução RDC ANVISA/MS nº 360/2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, torna obrigatória a rotulagem baseada nas regras estabelecidas com o objetivo principal de atuar em benefício do consumidor e ainda evitar obstáculos técnicos ao comércio. Nela devem ser declarados os seguintes nutrientes: valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio, bem como a declaração facultativa complementar relativa de propriedades nutricionais. Ademais, vitaminas e sais minerais podem ser declaradas opcionalmente, desde que cada porção do alimento contenha pelo menos 5% da IDR (Ingestão Diária Recomendada).

As porções indicadas nos rótulos dos alimentos são determinadas com base nos valores diários em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas

necessidades energéticas.

Tão importante quanto à informação nutricional, a forma de sua apresentação nos rótulos faz com que haja uma facilidade do consumidor a se habituar na busca dessas informações: a informação nutricional deve ser apresentada em um mesmo local, em forma de tabela (horizontal ou vertical), ou se o espaço não for suficiente, pode ser utilizada a forma linear; todos os nutrientes devem ser descritos da mesma forma; a informação da medida caseira é obrigatória e a informação nutricional deve estar no idioma oficial do país de consumo do alimento em lugar visível, com letras legíveis, que não possam ser apagadas ou rasuradas, e em cor contraste com o fundo onde estiver impressa.

A rotulagem nutricional encontra-se nas embalagens dos alimentos onde estas são destinadas a conter e manter o produto em condições ideais para que esse possa ser conduzido ao consumidor final em condições adequadas com a segurança do alimento.

## 2. Objetivos

Elaborar o rotulo nutricional a partir da composição centesimal desenvolvida de um produto a base de peixe elaborado durante a disciplina de Projeto Interdisciplinar de Nutrição e Ciências e Tecnologia de Alimentos (PINCTA) do 4º semestre do curso de Nutrição, destinado a adolescentes seguindo as normas e especificações da legislação vigente da ANVISA.

## 3. Desenvolvimento

Para o produto desenvolvido na disciplina PINCTA foi elaborado a rotulagem nutricional da Esfiha de Tilápia a partir dos dados dos valores nutricionais obtidos das análises bromatológicas descritos para uma porção de 72g (6 unidades) em seu respectivo valor calórico em kilocalorias, carboidratos em gramas, proteínas em gramas, gorduras totais em gramas, gorduras saturadas em gramas, colesterol em miligramas, fibra alimentar em gramas, ferro em miligramas e sódio em miligramas. Cada um dos nutrientes relacionados foram apresentados em suas porcentagens correspondentes de Valor Diário Recomendado, conforme Resolução - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003, como mostra a Tabela 1.

Para o desenvolvimento da embalagem utilizou-se os parâmetros orientadores da portaria ANVISA referentes a embalagens primarias e secundárias e suas especificações.

**Tabela 1- Valor Nutricional da Esfiha de Peixe.**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 72g (6 unidades)		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 9%
Valor Calórico	182 kcal	
Carboidratos	22g	7,3%
Proteínas	10,1g	13,4%
Gorduras Totais	5,9g	10%
Gorduras Saturadas	1g	1%
Colesterol	25mg	8%
Fibra Alimentar	2,8g	11,2%
Ferro	0,6mg	4%
Sódio	318mg	13%
Outros Minerais (1) mg ou mcg		
Vitaminas (1) mg ou mcg		

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

#### 4. Resultado e Discussão

A apresentação da informação nutricional foi estruturada em forma de tabela vertical (Tabela 1), com os nutrientes declarados conforme legislação da ANVISA RDC nº360/03, com o mesmo tamanho e especificações visíveis.

Para a elaboração da embalagem das esfihas de peixe foram utilizadas embalagens primárias, bolsas plásticas de PEBD (polietileno de baixa densidade) e uma embalagem secundária feita de papelão, onde a embalagem primária entra em contato com o produto (as esfihas) e a secundária com a embalagem primária. O PEBD é um plástico leve, porém resistente (inclusive em situações de baixa temperatura), transparente, e rígido, sendo ideal como embalagem para as esfihas. Foi tido uma preocupação de desenvolver uma embalagem fácil de abrir e fechar, para uso em microondas, com porções individuais, visando assim um conforto e segurança do alimento.

As cores (vermelho e amarelo) e os desenhos – elaborados por uma ex-aluna de Publicidade e Propaganda da UNIMEP - presentes na embalagem visam um jogo de marketing por chamar a atenção do público alvo, e sendo elas relacionadas com o produto oferecido.

Os resultados esperados para a rotulagem nutricional esta de acordo com a Resolução RDC ANVISA/MS nº 360/2003 que declara obrigatória o valor energético e de nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio), bem como a informação nutricional facultativa de propriedades nutricionais.

Uma pesquisa realizada em Curitiba, PR, entre 2001 a 2002, investigou 220 rótulos de diversos produtos alimentícios coletadas em supermercados, farmácias e lojas de produtos especializados, quanto as suas contemplação a legislação vigente. Os pesquisadores verificaram concordância das declarações de rotulagem dos alimentos com as recomendações de cada regulamento técnico. Pode-se observar que a maioria dos fabricantes não cumpre a legislação brasileira em vigor, pois todos os rótulos analisados apresentaram alguma irregularidade. A maioria dos rótulos encontrava-se em desacordo com a legislação, havendo necessidade de fiscalização mais eficaz para reforçar o compromisso dos fabricantes com o consumidor (YOSHIZAMA; *et al*, 2003).

No Rio de Janeiro foi feita uma pesquisa onde foram feitas análises de 10 amostras de massa alimentícia de diferentes marcas, oferecidas para consumo no comércio varejista da cidade do RJ. Informações simples exigidas na rotulagem geral de alimentos, como a lista de ingredientes e as classificações estabelecidas nos Padrões de Identidade e Qualidade de Massas Alimentícias, tiveram sua veracidade questionada quando confrontados com os resultados da composição do produto. Observou-se que os resultados analíticos dos macronutrientes em desacordo se encontram, em sua maioria, distantes dos limites de 20% tolerado, regulamentado pela RDC nº 40/01. Os valores de proteína, gordura total, fibra alimentar, cálcio, ferro e sódio apresentam-se em desacordo, ao passo que apenas os carboidratos e o valor calórico estiveram de acordo com o rótulo para todas as amostras. Questiona-se sobre o controle do Padrão de Identidade e Qualidade de alimentos, o compromisso da indústria de alimentos e a forma como as Tabelas de Composição apresentam seus dados (SAUERBRONN, 2003).

Atualmente, a dieta é um importante determinante da saúde. Como um dos fatores que podem influenciar nas escolhas alimentares das pessoas, os rótulos alimentícios vêm sendo estudados principalmente como fonte de informação nutricional aos consumidores.

Segundo Reid & Hendricks (1994), até 52% das pessoas usam informações de rótulos. Entretanto, há muita informação em rótulos alimentícios que pode ser enganosa, considerando-se o freqüente uso de palavras ambíguas, confusas e termos vagos, uma vez que uma mesma palavra pode expressar significados completamente diferentes de acordo com o fabricante. Medidas legislativas, como é o caso das regulamentações sobre rotulagem alimentar, são vistas como importantes atividades de promoção da saúde. O uso destas justifica-se como modo de auxiliar as pessoas a melhorar as dietas. O objetivo é garantir aos consumidores acesso à informação útil e confiável, encorajando a comercialização dos produtos mais saudáveis (CELESTE, 2001).

No entanto, seria aconselhável esclarecer à população a respeito da grande importância da informação nutricional e de como utilizá-la em benefício da saúde, conscientizando o consumidor a respeito das informações que devem ser fornecidas pelo fabricante. Isso poderia ser feito na forma de campanhas informativas divulgadas na mídia, nas escolas e junto à classe de profissionais na área da saúde.

## 5. Considerações Finais

---

A rotulagem da Esfiha Hafish seguiu as orientações da ANVISA, em seu modelo de tabela vertical, com informações nutricionais obrigatórias com porções e percentual de valores diários para cada nutriente listado. Além disso, a embalagem desenvolvida atendeu as especificações técnicas para o produto proposto, sendo considerada prática e versátil para uso doméstico.

Os objetivos propostos da disciplina de Projeto Interdisciplinar PINCTA foram atingidos uma vez que este estudo apontou a importância de um bom planejamento no desenvolvimento de uma embalagem para um produto alimentício congelado que possua um rotulo nutricional esclarecedor do valor nutricional do produto, bem como que contenha aspectos educativos e informativos ao consumidor.

## Referências Bibliográficas

---

FERREIRA, Andrea B.; LANFER-MARQUEZ Úrsula M.; Legislação brasileira à rotulagem nutricional de alimentos; Ver. Nutr., Campinas, jan./fev., 2007; 20(1):83-93

YOSHIZAWA, Nádia; POSPISIL Renata T.; *et al.* Rotulagem de alimentos como veículo de informação ao consumidor: adequações e irregularidades; Curitiba, PR; jan./jun. 2003; v.21, n.1, p. 169 -180

CELESTE, Roger K. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. Rev. Saúde Pública 2001; 35(3):217-23

SAUERBRONN, Ana L. A.; Análise laboratorial da composição de alimentos processados como contribuição ao estudo da rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados no Brasil; Rio de Janeiro: INCQS/FIOCRUZ, 2003

Brasil. Resolução RDC n.360, de 23 de dezembro de 2003. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Diário Oficial da União. 26 dez. 2003; (251):33; Seção 1

Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de Alimentos - 2º Versão / Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília : Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005.

Materiais recicláveis. Disponível em:

<http://br.geocities.com/reciclebrasil/materiais.htm>