

Nutrição: transparência nos rótulos e informações ao consumidor

Patrícia Rosany de Sales Santiago¹

drapatricia@sto-obesidade.com.br

Universidade Estadual do Amazonas (UEA)

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues²

drfabianodeabreu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5487-5852>

Logos University International

Resumo

O Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar para a População em 2014, que definiu alimentos ultraprocessados como produtos prontos para consumo feitos principalmente de substâncias sintéticas. Além dos danos do consumo excessivo, os rótulos dos alimentos são difíceis de entender e influenciam as escolhas alimentares. É necessário conscientizar a população sobre escolhas saudáveis para promover a saúde pública, considerando o aumento de doenças crônicas degenerativas devido à alteração nos padrões alimentares e estilo de vida sedentário. O documento apresenta uma base literária essencial, embasada em uma perspectiva qualitativa e investigativa. As referências consultadas são acessíveis em plataformas tanto nacionais quanto internacionais, e podem ser encontradas em idiomas como o português e o inglês. O objetivo deste artigo é abordar a importância da transparência nos rótulos nutricionais e fornecer informações relevantes aos consumidores. Apesar de a rotulagem alimentar auxiliar na escolha de alimentos saudáveis, há falta de entendimento. Normas legais devem estabelecer padrões higiênico-sanitários, considerando baixo nível de compreensão e confiabilidade nos rótulos. No Brasil, o Ministério da Saúde destaca a importância da rotulagem clara e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é responsável pela regulamentação. Novas regras foram anunciadas em 2022, visando melhorar a legibilidade dos rótulos e incluir informações como açúcares totais e adicionados. Outros países, como Argentina, Chile, México e Uruguai, também implementaram regulamentações para rotulagem nutricional. Nos Estados Unidos, o uso do Rótulo de Informações Nutricionais (NFL) é obrigatório desde 1990, e regras revisadas foram lançadas em 2016 para tornar as informações mais claras.

Palavras-chave: *Rótulos nutricionais. Alimentação saudável. Nutrição. Regulamentações de rotulagem.*

¹ Bacharel em Medicina, especialista em Nutrologia

Instituição: Universidade Estadual do Amazonas (UEA)

Endereço: Av. Djalma Batista, 2470 Chapada, Manaus – Amazonas (Brasil)

E-mail: drapatricia@sto-obesidade.com.br

² Pós-doc em Neurociências

Instituição: Logos University International, UniLogos & California University FCE

Endereço: 4300 Biscayne Blvd, 203 Miami, Florida (USA) 33137

E-mail: drfabianodeabreu@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5487-5852>

Nutrition: transparency on labels and consumer information

Abstract

The Ministry of Health launched the Food Guide for the Population in 2014, which defined ultra-processed foods as ready-to-eat products made primarily from synthetic substances. In addition to the harm of overconsumption, food labels are difficult to understand and influence food choices. It is necessary to make the population aware of healthy choices to promote public health, considering the increase in chronic degenerative diseases due to changes in eating patterns and a sedentary lifestyle. The document presents an essential literary basis, based on a qualitative and investigative perspective. The consulted references are accessible on both national and international platforms, and can be found in languages such as Portuguese and English. The purpose of this article is to address the importance of transparency in nutrition labels and provide relevant information to consumers. Although food labeling helps in choosing healthy foods, there is a lack of understanding. Legal norms should establish hygienic-sanitary standards, considering the low level of understanding and reliability on the labels. In Brazil, the Ministry of Health highlights the importance of clear labeling and the National Health Surveillance Agency (Anvisa) is responsible for regulation. New rules were announced in 2022, aimed at improving the legibility of labels and including information such as total and added sugars. Other countries, such as Argentina, Chile, Mexico and Uruguay, have also implemented nutrition labeling regulations. In the United States, the use of the Nutrition Facts Label (NFL) has been mandatory since 1990, and revised rules were released in 2016 to make information clearer.

Keywords: *Nutrition labels. Healthy eating. Nutrition. Labeling regulations.*

Introdução

Em 2014, o Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar para a População brasileira, definindo alimentos ultraprocessados como produtos prontos para consumo feitos principalmente de substâncias sintéticas. Além dos danos do consumo excessivo, os rótulos dos alimentos são difíceis de entender e influenciam as escolhas alimentares. Contudo, ainda se faz necessário conscientizar a população sobre escolhas alimentares saudáveis para promover a saúde pública (SANTOS *et al.*, 2021).

A alteração nos padrões alimentares dos consumidores, combinada com um estilo de vida sedentário, resulta no aumento de doenças crônicas degenerativas, como por exemplo, a diabetes. Portanto, é crucial avaliar o conhecimento da população em relação à nutrição e ao uso das informações nutricionais, a fim de que possam fazer escolhas alimentares saudáveis para uma dieta equilibrada (LIMA *et al.*, 2020).

Sendo assim, a rotulagem alimentar auxilia o consumidor na escolha de alimentos saudáveis, mas há falta de entendimento. Normas legais devem estabelecer padrões higiênico-sanitários. O estudo mostrou baixo nível de compreensão e confiabilidade nos rótulos. Eles devem ser legíveis e acessíveis, por isso educação e comunicação são essenciais. Desta forma, nutricionistas têm papel importante, sendo necessário melhorar a interpretação dos dados básicos (GONÇALVES *et al.*, 2015).

Porém, muitos rótulos apresentam informações ambíguas e confusas, levando o consumidor a se sentir enganado. Propagandas enganosas também podem influenciar a escolha do produto. Medidas legislativas, como regulamentações sobre rotulagem de alimentos, têm o objetivo de fornecer informações úteis e confiáveis aos consumidores, promovendo produtos mais saudáveis. No Brasil, o Ministério da Saúde destaca a importância da rotulagem clara e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é responsável pela regulamentação. Novas regras foram anunciadas em 2022, visando melhorar a legibilidade dos rótulos e incluir informações como açúcares totais e adicionados. No entanto, existem debates sobre o novo modelo de rotulagem e a eficácia de símbolos como a lupa, proposta pela Anvisa.

Outros países, como Argentina, Chile, México e Uruguai, também implementaram regulamentações para rotulagem nutricional. Nos Estados Unidos, o uso do Rótulo de Informações Nutricionais (NFL) é obrigatório desde 1990, e regras revisadas foram lançadas em 2016 para tornar as informações mais compreensíveis. No entanto, ainda há desafios em garantir a compreensão do rótulo pelos consumidores.

Metodologia

O documento apresenta uma base literária essencial, embasada em uma perspectiva qualitativa e investigativa. As referências consultadas são acessíveis em plataformas tanto nacionais quanto internacionais, e podem ser encontradas em idiomas como o português e o inglês. O objetivo deste artigo é abordar a importância da transparência nos rótulos nutricionais e fornecer informações relevantes aos consumidores.

Discussão e Resultados

Certos rótulos de alimentos possuem informações ambíguas, confusas e vagas, o que pode ser enganoso. Estudos revelam inconsistências entre a rotulagem nutricional e a composição real do alimento, levando o consumidor a se sentir enganado. Propagandas enganosas podem prejudicar o consumidor, levando-o a adquirir um produto diferente do anunciado. Portanto, medidas legislativas, como regulamentações sobre rotulagem de alimentos, são consideradas promotoras da saúde, fornecendo aos consumidores informações úteis e confiáveis, resultando em produtos mais saudáveis (LIMA *et al.*,2020).

No Brasil, o Ministério da Saúde afirma que a rotulagem é fundamental na comunicação entre produtos e consumidores, sendo crucial que as informações sejam claras para orientar a escolha de alimentos adequados. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é responsável pela regulamentação da rotulagem de alimentos, visando garantir a qualidade e a saúde do consumidor. As informações obrigatórias incluem a porção recomendada para consumo, a medida caseira comumente utilizada e a porcentagem do Valor Diário (%VD), que indica a quantidade de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias. Cada nutriente possui um valor diário de referência, exceto para as gorduras trans:

Quadro 1 – Valor diário por alimento

Nutriente	Descrição	Valor diário (VD)
Valor energético	Energia obtida a partir dos carboidratos, proteínas e gorduras totais presentes nos alimentos. É expresso em quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).	2000 kcal / 8400 kJ
Carboidratos	Componentes dos alimentos responsáveis por fornecer energia às células do corpo, principalmente ao cérebro. Podem ser encontrados em alimentos como massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces.	300 gramas
Proteínas	Elementos essenciais para a construção e manutenção de órgãos, tecidos e células. Encontram-se em carnes, ovos, laticínios e leguminosas (feijões, soja e ervilha).	75 gramas
Gorduras totais	Fontes importantes de energia e facilitam a absorção das vitaminas A, D, E e K. Referem-se à soma de todos os tipos de gorduras presentes em um alimento, sejam elas de origem animal ou vegetal.	55 gramas
Gorduras saturadas	Encontrada em alimentos de origem animal, como carnes, bacon, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte. Seu consumo deve ser moderado, pois pode aumentar o risco de doenças cardíacas em grandes quantidades.	22 gramas
Fibra alimentar	Presente em alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, seu consumo adequado de fibras auxilia o funcionamento do intestino.	25 gramas
Sódio	Presente no sal de cozinha e em alimentos processados (salgadinhos, molhos prontos, embutidos, enlatados com salmoura). Deve ser consumido com moderação, pois o excesso pode elevar a pressão arterial.	2400 miligramas
Gordura trans	Presente em alimentos industrializados, como margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, salgadinhos, produtos de panificação e lanches fritos. Seu consumo deve ser muito reduzido, pois não é necessário para o organismo e pode aumentar o risco de doenças cardíacas.	Sem valor referência, porém não se deve consumir mais de 2 gramas

Fonte: BVS (2023).

Brasil

Em outubro de 2022, a Anvisa divulgou novas regras de rotulagem que devem ser aplicadas aos alimentos em geral até 2023, aos produtos de pequenos produtos em 2024 e bebidas não alcoólicas em 2025. As principais mudanças são: as letras serão pretas em fundo branco para garantir

legibilidade; (A) obrigatoriedade da inclusão de informações como açúcares totais e adicionados; (B) nutrientes e (C) valor energético por 100g/ml; (D) número de porções por embalagem (Figura 1) (ANVISA, 2022).

Figura 1 – Informações nutricionais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Fonte: Anvisa (2022).

A tabela deve estar próxima à lista de ingredientes, sem divisões, e em locais visíveis, sem obstruções. A exceção se aplica a embalagens pequenas (menos de 100 cm²), onde a tabela pode ser apresentada em áreas encobertas, desde que acessíveis. Além disso, haverá uma rotulagem frontal que tem por objetivo é informar de maneira clara e simples sobre nutrientes relevantes à saúde (Figura 2). Um símbolo de lupa foi desenvolvido para destacar o alto teor de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. Esse símbolo deve ser colocado na parte frontal superior da embalagem. É obrigatório exibir o símbolo de lupa indicando um ou mais nutrientes quando os alimentos apresentarem determinadas quantidades desses nutrientes (ANVISA, 2022).

Figura 2 – Rotulagem frontal



Fonte: Anvisa (2022).

Santos et al. (2021), afirmam que uma pesquisa realizada examinou a opinião de mulheres consumidoras sobre a inclusão de informações nutricionais na parte frontal das embalagens de

alimentos, como proposto na nova rotulagem nutricional brasileira. Cerca de 71% das participantes acreditaram que as informações maiores, sem cores e na parte frontal das embalagens, seriam mais compreensíveis. No entanto, é importante ressaltar que a nova rotulagem aprovada pela Anvisa em 2020 não segue totalmente a proposta do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC). Desde 2014, o IDEC defende o uso do triângulo preto (Figura 3) para alertar sobre excesso de açúcar, sódio, gorduras, adoçantes e gorduras trans. O IDEC continua a apoiar essa proposta e destaca limitações no novo modelo de lupa da Anvisa, como a falta de estudos que comprovem sua eficácia em comparação ao triângulo de advertência.

Figura 3 – Rotulagem IDEC



Fonte: IDEC (2020).

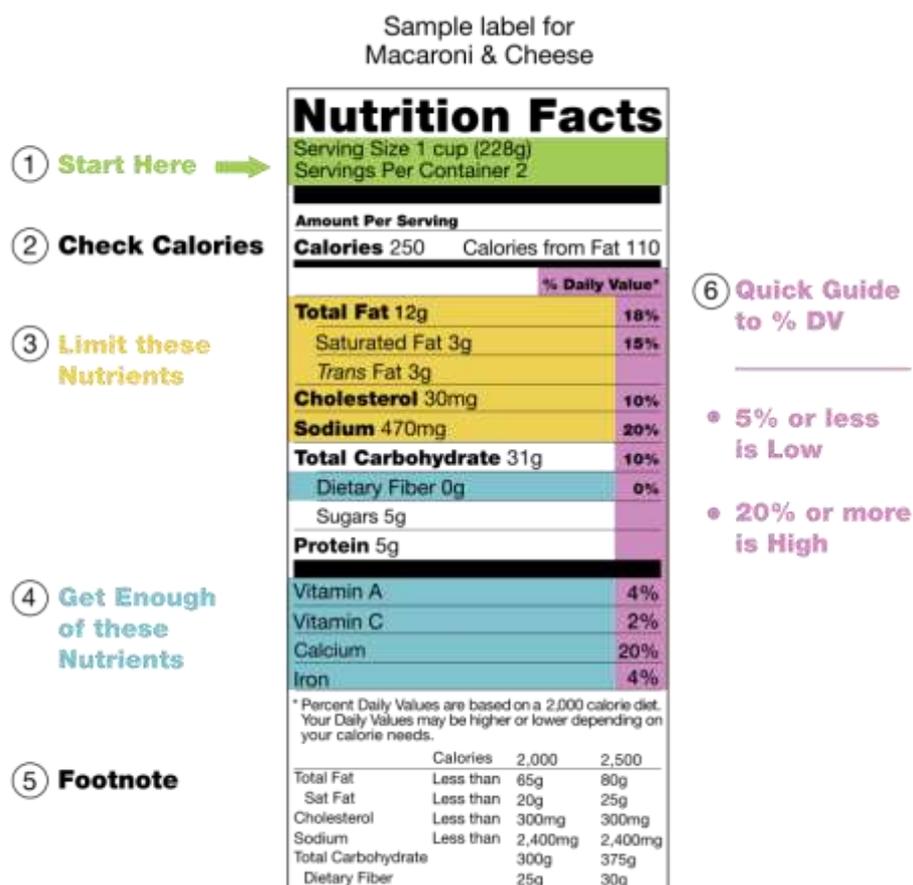
Para Gonçalves et al. (2015) a obesidade e doenças relacionadas à alimentação geram interesse dos consumidores pela boa nutrição. Assim, a rotulagem nutricional é uma ferramenta educativa, contudo pesquisas mostram que há falta de compreensão. Um estudo realizado em São Vicente/SP com 70 consumidores revelou que 54,28% leem rótulos, 52,86% são influenciados por eles, 90% consideram prazo de validade importante, 84,28% não entendem a %VD, 48,57% valorizam gorduras, 45,71% buscam informações sobre o que consomem e 51,43% desconfiam dos dados. Em contrapartida, Lima et al. (2020) encontrou um cenário onde a maioria dos participantes não lê os rótulos, mas gasta mais de uma hora nas compras. Apesar disso, procuram informações nutricionais online e valor calórico, gordura e açúcar são as principais informações buscadas nos rótulos. Na compra, sabor, qualidade e preço são os principais critérios. Os dados revelam a falta de conhecimento sobre os rótulos, mesmo havendo interesse nos assuntos relacionados aos alimentos adquiridos. Sugere-se rótulos mais simples e intuitivos, além de orientação do nutricionista na leitura dos rótulos para promover escolhas saudáveis e conscientes.

Demais países

A desnutrição contribui para doenças não transmissíveis na Região das Américas da Organização Mundial da Saúde (AMRO). Organizações recomendam rótulos nutricionais frontais claros, dos 35 países, 30 já introduziram a rotulagem formalmente, 11 passaram a adotá-la e 7 a implementaram (Argentina, Chile, Equador, México, Peru, Uruguai e Venezuela). O modelo evoluiu para rótulos maiores, contrastes de fundo, uso de "excesso" e perfil nutricional. Inclusive, há evidências de sucesso na conformidade, redução de compras e reformulação de produtos (CROSBIE et al., 2022).

Dos países que implementaram de fato a rotulagem, Argentina, Chile, México, Peru, Uruguai, Venezuela e Equador estabeleceram diretrizes para o tamanho das etiquetas, com base no tamanho da superfície principal do rótulo do produto. O México apresenta o menor tamanho de painel de exibição principal que ainda requer uma etiqueta, enquanto a Argentina possui a maior etiqueta exigida. Quanto à posição e localização das etiquetas, a maioria dos países exige que sejam colocadas de forma proeminente na frente ou na face principal da embalagem do produto, embora o Equador permita a aplicação em qualquer parte do pacote. Em relação aos critérios e limites para a rotulagem, os países adotaram diferentes abordagens, com o México e a Argentina adotando o Modelo de Perfil Nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), enquanto outros desenvolveram seus próprios critérios. Essas políticas de rotulagem têm como objetivo fornecer informações claras e visíveis aos consumidores, auxiliando-os a tomar decisões mais informadas sobre sua alimentação (CROSBIE et al., 2022).

Figura 4 – Rótulo americano



Fonte:

https://en.wikipedia.org/wiki/Nutrition_facts_label#/media/File:US_Nutritional_Fact_Label_2.svg

Nos Estados Unidos, a utilização do Rótulo de Informações Nutricionais (Nutrition Facts Label – NFL) tornou-se obrigatória de acordo com a Lei de Rotulagem e Educação Nutricional de 1990. Desde então, o rótulo passou por algumas alterações, como a inclusão da gordura trans como um nutriente a ser listado em 2006. Em 2016, o FDA lançou regras revisadas para tornar as informações nos rótulos mais compreensíveis e relevantes para as necessidades nutricionais atuais. No entanto, há evidências de que o novo rótulo ainda pode ser confuso para os consumidores. Os fabricantes com vendas anuais acima de US\$ 10 milhões tiveram até 1º de janeiro de 2020 para adotar o novo rótulo (Figura 4), enquanto os fabricantes com vendas anuais abaixo desse valor tiveram até 1º de janeiro de 2021. O rótulo atual é um avanço recente para

fornecer aos consumidores mais informações sobre os alimentos que consomem (WILSON & BENDICH, 2022).

Considerações finais

Desta maneira, pode-se compreender que a rotulagem de alimentos desempenha um papel fundamental na comunicação entre os produtos e os consumidores. No entanto, muitos rótulos ainda são ambíguos e confusos, levando a uma falta de compreensão por parte dos consumidores. Propagandas enganosas também podem levar a escolhas inadequadas. Medidas legislativas, como as regulamentações sobre rotulagem de alimentos, são cruciais para fornecer informações claras e confiáveis aos consumidores, promovendo escolhas saudáveis.

No Brasil, a Anvisa estabeleceu novas regras de rotulagem, visando aumentar a legibilidade e fornecer informações relevantes. Em outros países, como Argentina, Chile e México, também foram adotadas abordagens semelhantes. Nos Estados Unidos, o rótulo de informações nutricionais foi atualizado, mas ainda há desafios em torná-lo compreensível para todos os consumidores.

Referências

- ANVISA. **Rotulagem nutricional**: novas regras entram em vigor em 120 dias. Agência Nacional de Vigilância Sanitária [online], 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-120-dias>. Acesso em 8 jun. 2023.
- BVS. **Rótulos de alimentos**: orientações ao consumidor. Biblioteca Virtual da Saúde [online], 2023. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>. Acesso em: 28 jun. 2023.
- CROSBIE, Eric et al. A policy study on front-of-pack nutrition labeling in the Americas: emerging developments and outcomes. **The Lancet Regional Health – Americas**, v. 18, s. n., p. 100400, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100400>. Acesso em: 28 jun. 2023.
- GONÇALVES, Nicolas Aguiar et al. Rotulagem de alimentos e consumidor. **Nutrição Brasil**, v. 14, n. 4, p. 197-204, 2015. Disponível em:

<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/49>.

Acesso em: 28 jun. 2022.

IDEC. **A efetividade das advertências nos rótulos de alimento**. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor [online], 30 jul. 2020. Disponível em: <https://idec.org.br/idec-na-imprensa/efetividade-das-advertencias-nos-rotulos-de-alimento>. Acesso em: 28 jun. 2023.

SANTOS, Larissa Lira dos et *al.* Leitura dos rótulos nutricionais e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados: relato de experiência de oficina prática na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 18400-18419, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/35271>. Acesso em: 28 jun. 2023.

WILSON, Ted & BENDICH, Adrienne. Nutrition Guidelines for Improved Clinical Care. **The Medical Clinics of North America**, v. 106, n. 5, p. 819-836, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.04.007>. Acesso em: 28 jun. 2023.