

Avaliação Da Composição Nutricional De Alimentos Para Controle De Peso (Tipo Shake) Frente As Legislações Atuais

Evaluation of the Nutritional Composition of Foods for Weight Control (Shake Type) in the face of current legislation

DOI:10.34119/bjhrv5n1-044

Recebimento dos originais: 08/12/2021

Aceitação para publicação: 04/01/2022

Renata Rodrigues de Carvalho

Bacharelado em Ciências Farmacêuticas, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: renata.rodrigues0@yahoo.com.br

Mikaella Cavalcante Ferreira

Bacharelado em Ciências Farmacêuticas, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: mikaellacf@hotmail.com

André Luiz da Silva do Nascimento

Bacharelado em Ciências Farmacêuticas, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: andrenascimento2012@gmail.com

Tayonara dos Santos Melo

Bacharelado em Ciências Farmacêuticas, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: tayonaramelo@gmail.com

Ananda Carolina Barros da Silva

Bacharelado em Ciências Farmacêuticas, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: ananda.barros@ufpe.br

Williene Gabriela Torres da Silva

Bacharelado em Ciências Farmacêuticas, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: wiliennetorres09@gmail.com

Luiz Eduardo Nunes de Souza

Graduado em Educação Física, pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Av. Jornalista Aníbal Fernandes S/N, Recife, PE
E-mail: luedns@gmail.com.br

Marina Maria Barbosa de Oliveira

Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco
Instituição: Universidade Federal de Pernambuco
Endereço: Rua Prof. Moraes Rego 1235, Recife, PE, 50670-901
E-mail: mmbonutricao@gmail.com

RESUMO

Os alimentos para controle de peso são produtos industrializados a fim de suprir as necessidades nutricionais do indivíduo e destinadas a propiciar redução, manutenção ou ganho de peso corporal. Podem ser classificados em alimentos para redução ou manutenção de peso por substituição parcial das refeições ou para ganho de peso por acréscimo às refeições e ainda em alimentos para redução de peso por substituição total das refeições. No entanto, os alimentos para controle de peso são isentos de registro e estão disponíveis em mercados, drogarias e academias sem restrições ao seu acesso e o marketing relacionado a esses produtos tem sido bem favorável para os indivíduos que buscam mudança por conta própria. Foram avaliados 14 produtos comercializados em 26 farmácias comerciais na região metropolitana do Recife (PE) no ano de 2018. Foi avaliada a composição nutricional desses produtos segundo legislações pertinentes a rotulagem desse grupo de alimentos através de um instrumento de coleta de dados. Evidenciaram-se inconsistências sobre a composição nutricional obrigatória para estes produtos. Como exemplo, os produtos 1, 6, 9, 11, 12,13 e 14 apresentaram o maior número de não conformidades quanto a qualidade nutricional expressa. Logo, ressalta-se a importância da avaliação para inclusão de registro desses produtos uma vez que ao substituir uma refeição não necessariamente estará adquirindo os nutrientes adequados, o que configura direito lesado do consumidor.

Palavras-chave: controle, comida, peso.

ABSTRACT

Weight control foods are industrialized products in order to meet the individual's nutritional needs and are designed to reduce, maintain or gain body weight. They can be classified into food for weight reduction or maintenance by partial replacement of meals or for weight gain by adding to meals and also in food for weight reduction by total replacement of meals. However, weight control foods are exempt from registration and are available in markets, drugstores and gyms with no restrictions on their access, and the marketing related to these products has been very favorable for individuals seeking change on their own. 14 products marketed in 26 commercial pharmacies in the metropolitan region of Recife (PE) were evaluated in 2018. The nutritional composition of these products was evaluated according to relevant legislation and the labeling of this group of foods through a data collection instrument. There were inconsistencies about the mandatory nutritional composition for these products. As an example, products 1, 6, 9, 11, 12,13 and 14 showed the highest number of non-conformities in terms of the expressed nutritional quality. Therefore, the importance of the evaluation for the inclusion of registration of these products is emphasized, since when replacing a meal, you will not necessarily be acquiring the appropriate nutrients, which constitutes the consumer's injured right.

Keywords: control, food, weight

1 INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito e a endemia da obesidade tem propiciado o surgimento cada vez maior de alimentos e produtos alimentícios que favoreçam o processo de emagrecimento ou aceleração na performance física. Nesse contexto, os Alimentos para Controle de Peso (ACPs) despertam o interesse crescente de indivíduos que estão no processo de incorporação de dietas alimentares de restrição e buscam uma fonte energética completa e de fácil manipulação e consumo. Esses alimentos são formulados e elaborados para apresentar composição definida e adequada para suprir parcialmente as necessidades nutricionais do indivíduo e que sejam destinados a propiciar redução, manutenção ou ganho de peso corporal, segundo a única legislação vigente, Portaria n° 30, de 13 de Janeiro de 1998 da Agencia Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (BRASIL, 1998).

Existe um estímulo mercadológico ao consumo desses alimentos especialmente vinculados à obtenção de um “corpo ideal” (RUSSO, 2005), emagrecimento rápido e melhoria na performance física quando associados à prática de atividade física o que pode resultar em estratégias equivocadas de consumo. Por se tratarem de produtos alimentícios, a aquisição sem controle efetivo desses produtos pelos consumidores nos estabelecimentos de venda, pode ser outro fator agravante. Supermercados, drogarias, casas que fornecem produtos naturais /esportivos e até mesmo em academias de ginástica, esses estão dispostos em gôndolas ou prateleiras estimulando o consumo e consequente administração por conta própria (DE ALMEIDA ET AL, 2016).

Os ACPs são classificados de acordo com a única legislação brasileira vigente em: 1) Alimentos para Redução ou manutenção de Peso por Substituição Parcial das Refeições ou para Ganho de peso por Acréscimo às Refeições; e 2) Alimentos para Redução de Peso por Substituição Total das refeições. No primeiro grupo, os que se destinam à redução de peso podem substituir até duas refeições da dieta diária, já os que se destinam à manutenção, podem substituir uma refeição diária. Quando destinados ao ganho de peso, até duas porções do alimento podem ser acrescentadas à dieta convencional diária. No segundo grupo, encontram-se os alimentos especialmente formulados e elaborados de forma a apresentarem composição definida, cujo consumo se destina a substituição total das refeições, com a finalidade de redução de peso corporal (BRASIL, 1998).

O uso adequado de Alimentos para Controle de Peso deve estar associado a comprovação científica prevista pela ANVISA, ou seja, estar adequada a composição química e nutricional previstas pela legislação e com ingredientes que não tragam malefícios a saúde, sendo a rotulagem deste produto o instrumento adequado para que o consumidor avalie e

permita fazer escolhas adequadas (BRASIL, 2002). Portanto, esse trabalho tem como objetivo avaliar o nível de conformidade da composição nutricional para Alimentos para Controle de Peso frente as legislações brasileiras ainda vigentes.

A comercialização de produtos isentos de registro voltados ao controle de peso, visa a substituição de refeições sem o dimensionamento da contribuição nutricional que estes alimentos podem trazer a saúde do indivíduo. Através do órgão fiscalizador, é necessário traçar o perfil das marcas vinculadas especialmente no ambiente de drogarias. Sendo este, o local de maior acesso a essa categoria de produtos, uma vez que há a presença do profissional de saúde mais próximo a população, o farmacêutico, que poderá orientar de forma mais apropriada o consumidor pretendente a este tipo de produto.

Assim sendo, o objetivo do trabalho foi reunir informações essenciais acerca dos Alimentos para Controle de Peso conforme o previsto pelo órgão de regulamentação ANVISA. Ainda, trazer de forma mais clara a composição e teor de cada produto observado e assim julgar os possíveis benefícios à saúde humana.

2 METODOLOGIA

2.1 LOCAL DE ESTUDO

A pesquisa foi realizada em visitas observacionais para registro fotográfico das embalagens do material de estudo em estabelecimentos comerciais da cidade do Recife-PE.

A amostragem foi do tipo aleatória intencional. A visita para coleta de dados ocorreu em horário comercial, das 8:00h às 17:00h. A amostragem constou de n=26 estabelecimentos comerciais contemplando drogarias das mais expressivas redes de farmácias (drogarias) e das instaladas em hipermercados, e lojas de grande porte ou de franquias que possuíam mais de uma loja instalada na cidade em questão.

2.2 MATERIAL DE ESTUDO

O material de estudo foi composto por “Alimentos para Controle do Peso” segundo definição que consta na Portaria nº 30 de 13 de janeiro de 1998 da ANVISA e que estavam sendo comercializados na cidade de Recife-PE.

Como critério de inclusão, os produtos deveriam ser industrializados, embalados e estarem expostos para compra em gôndolas/prateleiras de livre acesso aos consumidores. Para este trabalho foram analisados os que se apresentaram na forma de pó para preparo de bebida popularmente conhecido como “shake” e que apresentou a denominação para redução/perda de peso.

Excluíram-se deste âmbito: suplementos vitamínicos e minerais, chás e alimentos com alegações funcionais e probióticos, misturas para preparo de alimentos em pó sem alegação para redução de peso como os alimentos adicionados de nutrientes essenciais, os produtos que contenham substâncias medicamentosas ou indicações terapêuticas e ainda os alimentos para praticantes de atividade física, além de alimentos para fins especiais tais como suplementos em pó para dietas orais e enterais.

A quantidade de produtos analisados se deu pela oferta no mercado comercial em número de marcas diferentes e de composição diferentes de uma mesma marca mediante o que foi encontrado durante as visitas para coleta de dados totalizando n=14.

2.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados se deu em visitas as unidades para registro fotográfico das embalagens dos produtos comercializados. As embalagens foram fotografadas em todos os seus ângulos a fim de elaborar um banco de dados com os registros fotográficos para coleta de dados das informações contidas nas embalagens.

Um Instrumento para coleta de dados foi utilizado para a compilação das informações sobre os produtos comercializados seguindo as legislações pertinentes a rotulagem de alimentos embalados que requerem: informações obrigatórias de rotulagem geral de alimentos e complementares, informações obrigatórias de rotulagem nutricional, informações complementares de rotulagem nutricional, informações que constam na tabela nutricional, lista de ingredientes, rotulagem específica para esta categoria de Alimentos para Controle de Peso (APENDICE A).

2.4 ANALISE DE CONFORMIDADE DE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS PARA CONTROLE DO PESO

As informações coletadas estiveram de acordo com a Portaria nº 30 de 13 de janeiro 1998 – SVS/MS, para composição e requisitos, que exige de acordo com as exigências para cada classe de alimento:

- 1) Identificação da classe de produto em: I- Alimentos para redução ou manutenção de peso por substituição parcial das refeições; II - Alimentos para ganho de peso por acréscimo as refeições; e III- Alimentos para redução de peso por substituição total das refeições; de acordo com a designação descrita na embalagem.
- 2) Composição nutricional obrigatória para esta categoria: energia (kcal), proteínas, lipídeos e ácido linoleico, vitaminas e minerais, contribuição do percentual de Valor

- diário para carboidratos com as especificações de acordo com cada classe de alimento; valor porção; identificação da obrigatoriedade da informação nutricional para 100g; e apresentação de informação nutricional para o preparo do produto com outro alimento;
- 3) Lista de ingredientes permitidos, aditivos e coadjuvantes de tecnologia: identificação do primeiro ingrediente, ingredientes fonte de gorduras, proteínas e carboidratos (incluindo fibras).
 - 4) Rotulagem específica complementar a geral: informações obrigatórias que devem constar no painel principal e nos demais painéis da embalagem, como designação do produto, frases de orientação, informação nutricional, instrução de modo de uso e informações proibidas.

2.5 ANALISE DE DADOS

Os dados analisados conforme as legislações pertinentes julgados Conformes (C) quando atenderam os requisitos e Não Conformes (NC) se não de acordo com as especificações.

Os dados qualitativos foram assim tabulados em números de C e NC no programa *Excel for Windows* – Microsoft 2010 e expressos em percentual e valores inteiros em tabelas e gráficos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os APCs foram verificados em 26 drogarias de grande, médio e pequeno porte da região metropolitana do Recife. Foram coletados dados de 14 produtos com variedade de 06 marcas entre eles. Todos os produtos foram classificados em alimentos para controle de peso por substituição parcial das refeições para perda de peso.

Os valores entre eles variaram de R\$ 14,00 até R\$ 40,00 reais do menor valor para o maior encontrado, respectivamente. Também houve variação de quantidade de porções oferecidas por cada produto para dietas que podem durar 7 dias com 210 g até dietas de 30 dias com 900 g. Houve um produto com o total de 280g que define suas porções para consumo através de sachês com 40 g cada.

Todos os produtos apresentam 35 g como valor médio da porção informada na tabela de informação nutricional. Excetuando-se 02 produtos, 12 deles mencionam a preparação com 300 ml de leite desnatado para consumo.

3.2 AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA PARA ALIMENTOS PARA CONTROLE DE PESO

Ainda de acordo com a Portaria nº 30, de 13 de janeiro de 1998, foi possível analisar a porcentagem quanto à sua conformidade e não conformidade quanto a composição nutricional obrigatória.

Como todos os ACP's analisados nesse estudo foram Alimentos para Redução de Peso por Substituição Parcial das Refeições, a energia fornecida pelo alimento não deve ser inferior a 200 kcal nem exceder a 400 kcal.

Quanto aos macronutrientes exige-se que as proteínas presentes devem fornecer no mínimo 25% e no máximo 50% do valor energético total desses alimentos e a ingestão total diária de proteínas não deve exceder a 125g. A energia fornecida pelos lipídios deve ser no máximo de 30% do valor energético total do alimento, incluindo o mínimo de 3% da energia proveniente dos lipídios derivados do ácido linoleico. Quanto aos micronutrientes quando na porção utilizada para substituição de uma refeição, devem conter no mínimo 33% da quantidade de vitaminas e minerais constantes em tabela anexa da própria legislação.

Os ACPs devem ser elaborados com elementos constituintes de proteínas de origem animal e/ou vegetal de alto valor biológico e com outros ingredientes apropriados para o consumo humano. É permitida a utilização de aditivos intencionais e coadjuvantes de tecnologia nos mesmos limites previstos para os alimentos convencionais similares, desde que não venham a alterar a finalidade a que o alimento se propõe.

Os produtos avaliados se caracterizaram por apresentar porção média de 34,5g (intervalo de 30g-58g), com conteúdo energético variando de 100-200 Kcal/porção ($X=113$ kcal/porção), teor proteico médio de 6,0g proteína/porção, conteúdo de gorduras totais de 0,9 g de lipídeos/porção com contribuição energética média de 8,1 Kcal/ porção, e nenhum dos produtos apresentou referencia a contribuição energética proveniente de ácido graxo linoleico, que é obrigatória ser de 3% das calorias provenientes dos lipídeos.

Segundo a Tabela 1, foram encontradas não conformidades quanto ao conteúdo energético para a porção em que a maioria se encontrava abaixo do preconizado ($n=12$) e para a contribuição do valor energético proveniente de proteínas, em que metade dos produtos apresentaram valor energético inferior ao mínimo preconizado que é de que 20% do valor energético total ser proveniente de proteínas.

Tabela 2. Percentual de não conformidade em relação as informações nutricionais contidas em rótulos de alimentos para controle de peso para valor energético e macronutrientes (n=14) (Fonte: Autor).

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DE MACRONUTRIENTES	NÃO CONFORMIDADE (%)	PRODUTOS
Energia	86	1,3,4,6,6,8,9,10,11,12,13,14
*Proteínas	50	1,2,7,8,9,11,14
Ingestão diária máxima de proteínas	0	-
**Gordura total	0	-
***Ácido linoleico	100	Todos os produtos

*Contribuição energética por porção de 20-50% do Valor energético da porção; ** até 30% do Valor energético da porção; ***3% do valor energético proveniente das gorduras totais.

Apenas os critérios de ingestão diária máxima de proteínas e contribuição energética proveniente de lipídeos estiveram de acordo com a legislação. Com relação a energia fornecida pelos lipídios, é requerido o mínimo de 3% da energia proveniente dos lipídios derivados do ácido linoleico contéudo, todos os produtos analisados apresentaram não conformidade para com a legislação porque não apresentaram o percentual de valores diários na tabela de informação nutricional.

Para se verificar se haveria presença de alguma possível fonte de lipídeos nas matrizes estudadas, foram analisadas as listas de ingredientes dos produtos. Pôde-se verificar a presença de fontes de gordura como gordura vegetal (n=1, produto 2), óleo de girassol (n=5, produtos 3,4,6,12 e13) e óleo de palma (n=1, produto 2) como fonte de ácido graxo em apenas 06 dos produtos investigados, os demais não citaram qualquer fonte. O prejuízo decorrente neste caso é de que o consumidor ao consumir um produto com a finalidade de substituir uma refeição acredita estar ingerindo um alimento completo e balanceado mesmo que este tenha como objetivo a redução de peso, e neste caso nenhum destes fornece fonte adequada deste ácido graxo poli-insaturado essencial que deve ser consumido a partir da alimentação, nem a quantidade mínima preconizada. Esses ácidos graxos possuem a capacidade de aumentar a lipólise, elevando a oxidação de ácidos graxos, tanto no músculo esquelético quanto no tecido adiposo (SILVEIRA et al., 2011).

Ao analisar as vitaminas que devem possuir no mínimo de 33% dos valores preconizados pela legislação por porção verificou-se que das doze vitaminas obrigatórias apenas 7 apresentavam conformidade quanto a este requisito para todos os produtos avaliados: Vitamina D, Ácido Patotênico, Vitamina B12, Vitamina C, Vitamina E, Biotina e Ácido Fólico. As demais vitaminas apresentaram não conformidade em pelo menos um produtos, com

destaque para a Niacina que apresentou 5 produtos com valores abaixo do preconizado (Tabela 2).

Tabela 3. Percentual de não conformidade em relação as informações nutricionais contidas em rótulos de alimentos para controle de peso para micronutrientes (n=14) (Fonte: Autor).

MICRONUTRIENTES	NÃO CONFORMIDADE (%)	PRODUTOS
VITAMINAS		
Vitamina A	7,0	10
Vitamina B1	28,6	1,9,11,14
Vitamina B2	28,6	1,9,11,14
Niacina	35,7	1,5,9,11,14
Vitamina B6	21,4	6,12,13
MINERAIS		
Cálcio	42,8	1,7,8,9,11,14
Fosforo	50	1,2,7,8,9,11,14
Magnésio	57	1,6,9,10,11,12,13,14
Ferro	28,6	3,6,10,13
Zinco	35,7	1,9,10,11,14
Cobre	50	1,6,9,11,12,13,14
Iodo	21,4	6,12,13
Selenio	21,4	6,12,13
Potássio	42,8	1,2,7,8,9,11,14
Sódio	78,6	1,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14

Ao analisar o teor presente dos minerais na rotulagem dos APC's em questão, observou-se apenas o mineral selênio apresentou conformidade para todos os produtos avaliados. Os demais ao menos 1 produto apresentava uma não conformidade, destacando-se o Fosforo, Magnésio, Cobre, Potássio e Sódio com os maiores números de não conformidades. Todos os minerais assim classificados apresentaram o teor abaixo do mínimo necessário para a porção preconizado pela legislação e muitos produtos apresentavam informações que chamavam a atenção para o conteúdo de vitaminas e minerais.

A baixa ingestão de vitaminas e minerais está envolvida em processos metabólicos e endócrinos importantes no que diz respeito à gênese e controle do excesso de peso. De acordo com Leão e Santos (2012), a deficiência no consumo de micronutrientes é um problema de saúde global, atingindo cerca de 2 bilhões de pessoas, e parece se associar com maior risco de doenças e agravos não transmissíveis, incluindo a obesidade. A insuficiente ingestão de vitamina A favorece o excesso de peso por alteração no metabolismo da tireoide, enquanto a vitamina C se relaciona à síntese de carnitina e a oxidação da gordura podendo causa escorbuto; e o baixo teor de vitamina D não favorece o controle da saciedade e do gasto energético.

Quanto a insuficiência dos minerais, o cálcio não auxilia a regulação da termogênese e lipogênese/lipólise; e o zinco está envolvido na regulação de insulina e leptina e a sua

insuficiência pode causar psoríase, comprometimento da função neurológica e síndrome do intestino gotejante (LEÃO; SANTOS, 2012). A deficiência de ferro resulta em comprometimento do sistema, imune, com aumento da predisposição a infecções, aumento do risco de doenças e mortalidade perinatal para mães e recém-nascidos, diminuição da capacidade de aprendizagem em crianças escolares e menor produtividade em adultos (BRASIL, 2013). A baixa ingestão de magnésio pela dieta e a perda renal excessiva do magnésio tem sido associada com a elevação da pressão sanguínea (MAFRA et al., 2014). A deficiência de iodo pode trazer consequências como cretinismo, nanismo, dificuldades na aprendizagem, desenvolvimento do bócio e abortos espontâneos (BRASIL, 2007). A deficiência de selênio pode interferir no metabolismo da glândula tireoide, uma vez que ele é essencial à atividade da deiodinase tipo II, que transforma os hormônios T4 em T3 (mais ativo) (COZZOLINO, 2007).

Foi realizada uma análise dos ingredientes que constituem os 14 produtos no presente estudo a fim de traçar um perfil da qualidade nutricional ofertada. Pôde-se evidenciar que 11 produtos apresentaram como componente majoritário (primeiro componente da lista de ingredientes) o carboidrato maltodextrina, o que pode explicar o resultado de não conformidade quanto ao fornecimento de no mínimo 25% e no máximo 50% do valor energético total desses alimentos por proteínas. Corroborando ao se analisar a proporção de carboidratos fornecidos por porção que variaram de 40% a 73,3% g de carboidrato/porção. Logo, essa categoria de produtos contribui majoritariamente para a refeição substituída com carboidratos em detrimento das proteínas. A grande maioria apresentou como segunda fonte de carboidratos a farinha de aveia que podem também contribuir para o teor de fibras dos produtos em questão.

Conduzido pelo apelo ao consumo, do total, 12 dos produtos apresentaram a presença de colágeno na lista de ingredientes geralmente após 50% dos componentes serem apresentados, e seu conteúdo (g/porção) implicado para a contribuição na refeição não é mencionado. Segundo o estudo realizado por Gonçalves et al. (2015), houve a indicação de que os benefícios da ingestão de colágeno ainda são escassos o que indica que mais pesquisas são necessárias, apesar disso os mesmos indicaram resultados positivos para rejuvenescimento e sem aparente contra indicação para o seu uso.

Quanto ao tipo de fonte proteica, todos os produtos apresentaram em sua lista de ingredientes pelo menos uma das fontes de proteínas completas como leite em pó desnatado, leite em pó integral, soro de leite em pó, proteína concentrada do soro do leite, caseinato, clara de ovo desidratada e iogurte em pó conforme requisitada pela legislação. Apenas produtos (3,5 e 10) apresentaram o leite desnatado como primeiro ingrediente, ou seja, maior componente da formulação.

Verificou-se que um grande número de produtos apresentou inadequação quanto a informação expressa quanto a qualidade nutricional. Os produtos 1, 6, 9, 11, 12,13 e 14 apresentaram o maior número de não conformidades neste quesito e que nenhum dos produtos avaliados esteve de acordo com as normas vigentes para a categoria de ACPs.

Pode-se assim inferir que a normatização desta categoria merece maiores estudos e uma ampla reavaliação da condição de alimentos que não necessitam de registro, além de uma atualização referente a legislação que vigora há 20 anos, uma vez que podem trazer prejuízos a saúde do consumidor se usados no status encontrado neste trabalho podendo seu uso indiscriminado e incentivado por informações contidas nas embalagens, acarretar deficiências nutricionais ao invés de contribuir para a perda de peso saudável.

4 CONCLUSÕES

As irregularidades identificadas, mostram que o comprometimento das indústrias alimentícias com o consumidor ainda é falho frente às legislações vigentes, levando o consumidor ao acesso de uma gama de dados não totalmente fidedignos na rotulagem de alimentos para controle de peso.

Logo, vale a pena ressaltar a necessidade de um maior comprometimento das indústrias com o consumidor e da atualização de leis que exijam o registro desses produtos, aplicando integralmente os parâmetros estabelecidos pelas legislações vigentes como também de uma fiscalização eficiente, de forma a garantir a proteção, a saúde e a segurança alimentar, tendo em vista que o hábito de leitura dos rótulos dos produtos é a primeira linha de defesa do consumidor e sem esses dados, a interpretação deles pelo consumidor fica comprometida.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal de Pernambuco e ao Departamento de Ciências Farmacêuticas.

REFERÊNCIAS

- ARNAIZ, M. G. **Paradojas de la alimentación contemporánea**, Barcelona: Icaria Editorial, 1996.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 259, de 20 de Setembro de 2002. Estabelece regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados, conforme anexo dessa Resolução. **Diário Oficial da União**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Cadernos de Atenção Básica: Carências de Micronutrientes**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC Nº 19, de 05 de Maio de 2010. Dispõe sobre a obrigatoriedade das empresas informarem à ANVISA a quantidade de fenilalanina, proteína e umidade de alimentos, para elaboração de tabela do conteúdo de fenilalanina em alimentos, assim como disponibilizar as informações nos sítios eletrônicos das empresas ou serviço de atendimento ao consumidor (SAC). **Diário Oficial da União**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Portaria Nº 30 de janeiro de 1998. Aprova o “Regulamento técnico referente a Alimentos para Controle de Peso. **Diário Oficial da União**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 1998.
- COZZOLINO, S. M. F. **Mineral deficiencies. estudos avançados**, v. 21, n. 60, p. 119-126, 2007.
- COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 5. ed. Barueri, SP: Manole, 2016.
- DE ALMEIDA, L. C. et al. Triagem De Transtornos Alimentares Em Estudantes Universitários Na Área Da Saúde. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 20, n. 3, 2016.
- ESCOTT-STRUMP, S. **Nutrição relacionada ao diagnóstico e tratamento**. 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.
- GONÇALVES, Gleidiana Rodrigues et al. Benefícios da ingestão de colágeno para o organismo humano. **Revista Eletrônica de Biologia (REB)**. ISSN 1983-7682, v. 8, n. 2, p. 190-206, 2015.
- LEÃO, A. L. M.; SANTOS, L. C. Consumo de micronutrientes e excesso de peso: existe relação?. **Revista Brasileira de epidemiologia**, v. 15, p. 85-95, 2012.
- MAFRA, D.; COZZOLINO, S. M. F. Magnésio. In: Cozzolino SMF, organizador. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 4a ed. atual. e ampl. Barueri (SP): Manole; 2012.
- PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, 2003.
- RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.

SILVEIRA, L. R. et al. Regulação do metabolismo de glicose e ácido graxo no músculo esquelético durante exercício físico. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 55, n. 5, p. 303-313, 2011.

SOUZA, A. P. L.; PESSA, R. P. Eating disorders treatment: factors associated with dropout. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, n. 1, p. 60-67, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. **WHO Technical Report Series, 894**. Geneva: World Health Organization; 2000.

APÊNDICE A

COD: _____
 PRODUTO: _____
 INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (RDC 359/2003 – Anvisa) + (Portaria 30/1998 – Anvisa):

INFORMAÇÕES	SIM	NÃO	VALORES	%VD
Porção (g ou ml)				
Medida caseira				
Valor calórico (kcal e kj)				
Proteínas				
Carboidratos				
Outras frações de carboidratos				
Gorduras totais				
Gorduras saturadas				
Gorduras trans				
Coesterol				
Outras frações de gordura				
Fibra alimentar				
Sódio				
VD (%)				
Minerais				
Cálcio				
Fósforo				
Magnésio				
Ferro				
Zinco				
Cobre				
Iodo				
Selênio				
Mangânes				
Potássio				
Sódio				
Vitaminas				
Vitamina A				
Vitamina D				
Vitamina B1				
Vitamina B2				
Niacina				
Ácido Pantotênico				
Vitamina B6 (piridoxina)				
Vitamina B12 (Cianocobalamina)				
Vitamina C				
Vitamina E (Tocoferóis)				
Vitamina Biotina				
Ácido Fólico				
Unidades de medida padrão				
Informação nutricional expressa em 100g?				
Apresenta informação nutricional por porção associada ao preparo com outro alimento?				

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
 DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FARMACEUTICAS
 CURSO DE FARMÁCIA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
 Título: _____

Ficha de Coleta da ROTULAGEM DE ALIMENTOS

ROTULAGEM GERAL: Identificação e Descrição do produto (RDC 259/2002 – Anvisa)

Nº Produto: _____
 Marca (s) do produto: _____
 Endereço de fabricação: _____
 CNPJ: _____
 SAC: Tel: _____ E-mail: _____ () Não possui
 Possui informação nutricional completa na embalagem? () sim () não
 Lista de ingredientes: _____

ROTULAGEM INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Alérgenos mencionados: (RDC nº 26/2015 - ANVISA)
 "ALERGICOS" Ou "ALERGICOS: PODE CONTER": Sim () Não ()
 A informação vem após ou abaixo da lista de ingredientes com caracteres legíveis que atendam aos requisitos: caixa alta, negrito, cor contrastante com o fundo do rônulo, altura mínima de 2mm e nunca inferior a utilizada a da lista de ingredientes: Sim () Não ()

Aditivos / Condjuvantes:
 Sim () Não ()

Presença de informação sobre Glúten? (Lei nº10.674/2003 - ANVISA)
 "CONTÉM GLÚTEN" ou "NÃO CONTÉM GLÚTEN" Sim () Não ()
 A informação vem após ou abaixo da lista de ingredientes com caracteres legíveis que atendam aos requisitos: caixa alta, negrito, cor contrastante com o fundo do rônulo, altura mínima de 2mm e nunca inferior a utilizada a da lista de ingredientes: Sim () Não ()

Presença de informação sobre Lactose? (RDC nº 163/2017 - ANVISA)
 "CONTÉM LACTOSE" Sim () Não ()
 A informação vem após ou abaixo da lista de ingredientes com caracteres legíveis que atendam aos requisitos: caixa alta, negrito, cor contrastante com o fundo do rônulo, altura mínima de 2mm e nunca inferior a utilizada a da lista de ingredientes: Sim () Não ()

Presença de informação sobre Contém fenilalanina? Obs.: se houver adição de aspartame.
 Sim () Não () Não se aplica ()

APÊNDICE A

Há presença de outras vitaminas e minerais além dos obrigatórios: SIM () NÃO ()

INFORMAÇÕES PARA ROTULAGEM DE ALIMENTOS PARA CONTROLE DO PESO (Portaria 30/1998 – ANVISA)

CLASSIFICAÇÃO DO PRODUTO:

- () Alimento para redução ou manutenção de peso por substituição parcial das refeições
- () Alimentos para ganho de peso por acréscimo as refeições
- () Alimentos para redução de peso por substituição total das refeições

Possui designação expressa na embalagem? SIM () NÃO ()

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATORIA (Portaria 30/1998 – ANVISA)

Componentes	C	NC	NA
ENERGIA			
>200- <400 Kcal (POR PORÇÃO) – Para redução ou manutenção de peso por substituição parcial ou para ganho de peso			
>800kcal - <1200kcal – Para redução de peso por substituição total			
As porções fornecem 1/3 a 1/4 do valor energético total do produto, dependendo das refeições diárias recomendadas (3 ou 4)			
PROTEÍNA			
20 a 50% do total de Kcal do alimento – Para redução ou manutenção de peso por substituição parcial ou para ganho de peso			
Ingestão diária total não deve exceder 125g			
LÍPIDIO			
Deve ser no máximo de 30% do valor energético total do alimento			
Deve ter no min. 3% da energia de lipídeos derivados do ácido linoleico			
VITAMINAS			
Devem fornecer no mínimo 33% da quantidade de vitaminas – Para redução ou manutenção de peso por substituição parcial ou para ganho de peso			
Devem fornecer por dia 100% da quantidade de vitaminas – Para redução de peso por substituição total			
MINERAIS			
Devem fornecer no mínimo 33% da quantidade de minerais – Para redução ou manutenção de peso por substituição parcial ou para ganho de peso			
Devem fornecer por dia 100% da quantidade de minerais – Para redução de peso por substituição total			

Observações:

ROTULAGEM (Portaria 30/1998 – ANVISA)

Panela principal	C	NC	NA
Designação do produto			
Orientação em destaque e em negrito: "Consumir somente sob supervisão de médico e/ou nutricionista"			
Para produtos de substituição total de refeições			
Demais painéis	C	NC	NA
Os valores nutricionais declarados em 100g ou 100ml e ainda obrigatoriamente por porção, indicando também o número de porções contidas na embalagem			
Se houver indicação de que o alimento deve ser preparado com outros ingredientes deve-se declarar o valor nutricional da combinação final			
Instrução do modo de uso do alimento para redução, manutenção ou ganho de peso corporal			
A orientação em destaque e em negrito: "Ao consumir este alimento aumentar a ingestão diária de água"			
A orientação em destaque e em negrito: "Este produto não deve ser usado na gestação, amamentação e por lactentes, crianças, adolescentes e idosos, exceto sob indicação de médico ou nutricionista" para alimento para redução ou manutenção de peso por substituição parcial das refeições ou para ganho de peso por acréscimo as refeições.			
Informação proibida	C	NC	NA
A rotulagem não deve fazer menção ao eventual ritmo ou quantidade de redução ou ganho de peso, nem qualquer diminuição da sensação de fome ou aumento da sensação de saciedade.			

Observações:

APÊNDICE A

essenciais na tabela de informação nutricional/para vitamina e mineral é opcional, mas só poderá se o %VD for >5%? SIM () NÃO ()

Se SIM, quais? _____

7. Contém informação nutricional complementar (INC) tais como: (é opcional) APLICAR AOS PRODUTOS QUE CONTENHAM AS INCS (DECLARAÇÃO DE PROPRIEDADE NUTRICIONAL)

DECLARAÇÕES DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR (RDC 54/2012 – Anvisa). São Declarações relativas ao conteúdo de nutrientes: descreve o nível e/ou quantidade de um ou mais nutrientes e/ou valor energético contido no alimento	SIM	NÃO	NA
1. QUAIS AS INCS ENCONTRADAS NA EMBALAGEM?	-	-	-
2. Não é considerado INC: - A menção de substâncias na lista de ingredientes - A menção de nutrientes como parte obrigatória da rotulagem nutricional - A declaração quantitativa de alguns nutrientes ou ingredientes ou do valor energético no rótulo, quando a mesma é exigida pelas disposições legais vigentes em matéria de alimentos. NESSE CASO QUAIS SÃO ENCONTRADAS NA EMBALAGEM?			
3. A quantidade de qualquer NUTRIENTE sobre o qual se faz uma INC é obrigatoriamente declarada na tabela nutricional?			
4. Os valores estabelecidos para "não contém" são considerados não significativos e devem ser declarados na tabela de informação nutricional como "zero", "0" ou "não contém"?			
5. Quando for realizada uma INC sobre a quantidade de açúcares, é indicada na tabela de informação nutricional a quantidade de açúcares abaixo dos carboidratos? (no caso de outros açúcares)			
6. Quando for realizada uma INC sobre o tipo e ou a quantidade de gorduras e/ou ácidos graxos e/ou colesterol, é indicada na tabela de informação nutricional a quantidade de gorduras saturadas, trans, monoinsaturadas, poli-insaturadas e colesterol?			
7. Expressões proibidas: - Que possam levar a interpretação errônea ou engano do consumidor? - Que possam incentivar o consumo excessivo de determinados alimentos? - Que possam sugerir que sejam nutricionalmente completos?			
8. Possui mais de uma INC expressa no rótulo? Estão de acordo com o disposto na legislação pertinente? OBSERVAR AS CONDIÇÕES ABAIXO CONFORME A INC QUE APRESENTAR-SE NA EMBALAGEM:			
9. VALOR ENERGÉTICO: 100g ou 100ml, ou porção >30g Baixo: max 40 kcal Não contém: max 4 kcal			
10. AÇÚCARES: • Baixo: max 5g (100g ou 100ml, ou porção >30g) • Não contém: max 0,5g açúcar (100g ou 100ml, ou porção >30g), não contém na lista de ingredientes açúcares ou ingredientes que sejam entendidos como alimentos com açúcares • Sem adição de açúcares: não pode conter açúcares adicionados, ingredientes que contenham açúcares adicionados, ingredientes que contenham naturalmente açúcares e que sejam adicionados aos alimentos como substitutos dos açúcares; o alimento de			

ROTULAGEM GERAL (RDC 259/2002 – Anvisa)

INFORMAÇÕES PROIBIDAS (RDC 259/2002 – Anvisa) Utiliza vocábulos, sinais, denominações, símbolos, emblemas, ilustrações ou outras representações gráficas que possam tornar a informação falsa, incorreta, insuficiente, ou possa induzir o consumidor a equívoco, erro, confusão ou engano, em relação a verdadeira natureza, composição, procedência, tipo, qualidade, quantidade, validade, rendimento ou forma de uso? Atribui efeitos ou ausência que não possam ser demonstradas? Destaque a presença ou ausência de componentes que sejam intrínsecos ou próprios de alimentos adicionados de igual natureza, exceto nos casos previstos em Regulamentos Técnicos específicos? Resalte, em certos tipos de alimentos processados, a presença de componentes que sejam adicionados como ingredientes em todos os alimentos com tecnologia de fabricação semelhante? Resalte qualidades que possam induzir a engano com relação a reais ou supostas propriedades terapêuticas que alguns componentes ou ingredientes tenham ou possam ter quando consumidos em quantidades diferentes daquelas que se encontram no alimento ou quando consumidos sob a forma farmacêutica? Indique que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas? Aconselhe seu consumo como estimulante, para melhorar a saúde, para prevenir doenças ou com ação curativa?	SIM	NÃO	QUAL (S)

AValiação DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (RDC 360/2003 – Anvisa)

PAINEL PRINCIPAL

- Qual o modelo de informação nutricional?
() MODELO VERTICAL A () MODELO VERTICAL B () MODELO LINEAR
- A informação nutricional vem agrupada em um único local, estruturada na forma de tabela, com os valores e as unidades em colunas?
SIM () NÃO ()
- Apresenta na informação nutricional obrigatória na ordem (porção (g ou ml)/medida caseira; valor energético kcal e kJ; proteínas (g); gordura total(g); gordura saturada (g); gordura trans (g); fibra alimentar (g); sódio (mg); vitaminas (mg ou mcg); minerais (mg e mcg)?
SIM () NÃO ()
Se NÃO, quais informações não são citadas? _____
- Contem a frase obrigatória abaixo da tabela de informação nutricional "Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas".
SIM () NÃO ()
- Contém informação de %VD em coluna específica?
SIM () NÃO ()
- Contém a declaração de propriedades nutricionais (informação nutricional complementar) na embalagem e na tabela de informação nutricional (declaração de outros açúcares, polióis, fibras específicas e/ou ácidos graxos

APÊNDICE A

<p>referência normalmente é elaborado com açúcares; caso não atenda as condições deve ser declarado a frase "contém açúcares próprios dos ingredientes"</p> <ul style="list-style-type: none"> Caso o alimento não atenda as condições estabelecidas para o atributo "baixo ou reduzido em valor energético" deve ser declarada no rótulo junto a INC a frase: "Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético" <p>11. GORDURAS TOTAIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> BAIXO: max. 3g de gorduras totais (100g ou 100ml, ou porção >30g) NÃO CONTEM: max. de 0,5g de gorduras totais (100g ou 100ml, ou por porção); não pode ter valor maior que "0" de nenhum outro tipo de gordura; não contém na lista de ingredientes gorduras, óleos e/ou ingredientes que sejam entendidos como alimentos com gorduras ou se houver que faça referência em frase c: "(*) fornece quantidades não significativas de gordura" Caso o alimento não atenda as condições estabelecidas para o atributo "baixo ou reduzido em valor energético" deve ser declarada no rótulo junto a INC a frase: "Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético" <p>12. GORDURAS SATURADAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> BAIXO: max. 1,5g da soma de gorduras saturadas e trans (100g ou 100ml, ou porção >30g); NÃO CONTEM: max. de 0,1g de gorduras saturadas com exceção dos leites desnatados, leites fermentados desnatados e queijos desnatados que se aplica 0,2g (100g ou 100ml, ou por porção); Cumpra as condições estabelecidas para o atributo "não contém" gorduras trans; a energia proveniente das gorduras saturadas não deve ser superior a 10% do valor energético total <p>13. SÓDIO</p> <ul style="list-style-type: none"> BAIXO: max. 80mg de sódio (100g ou 100ml, ou porção >30g); MUITO BAIXO: max. 40mg de sódio (100g ou 100ml, ou porção >30g); NÃO CONTEM: max. de 5mg de sódio (100g ou 100ml, ou porção >30g); <p>14. PROTEÍNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> FONTE: min. de 6g de proteína (100g ou 100ml, ou porção); ALTO CONTEÚDO: min. de 12g de proteína (100g ou 100ml, ou porção); <p>FIBRA ALIMENTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> FONTE: min. de 3g de fibra (100g ou 100ml) ou min. de 2,5g de fibra (por porção); ALTO CONTEÚDO: min. de 6g de fibra (100g ou 100ml) ou 5g de fibra (por porção); Não é permitido realizar INC sobre fibras alimentares específicas <p>15. VITAMINAS E MINERAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> FONTE: min. de 15% da IDR (100g ou 100ml ou por porção); ALTO CONTEÚDO: min. de 30% da IDR (100g ou 100ml ou por porção); <p>16. INÇS COMPARATIVAS (se há o mesmo produto ou de referência mas com redução de algum nutriente ou valor energético)</p> <p>VALOR ENERGÉTICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> REDUZIDO: redução min. de 25% no valor energético e o alimento de referência não pode atender as condições de "baixo valor energético" <p>AÇÚCARES:</p> <ul style="list-style-type: none"> REDUZIDO: redução min. de 25% no valor de açúcares e o valor absoluto de diferença deve ser de no mínimo 5g de açúcares; Caso o alimento não atenda as condições estabelecidas para o atributo "baixo ou reduzido em valor energético" deve ser declarada no rótulo junto a INC a frase: "Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético" <p>GORDURAS TOTAIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> REDUZIDO: redução min. de 25% no conteúdo de gorduras totais e o alimento de referência não pode atender as condições de "baixo em gorduras totais"; Caso o alimento não atenda as condições estabelecidas para o atributo "baixo ou reduzido em valor energético" deve ser declarada no rótulo junto a INC a frase: "Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético" <p>GORDURA SATURADA:</p>	<p>referência não deve resultar em um aumento das quantidades de ácidos graxos trans; e o alimento de referência não pode atender as condições de "baixo em gorduras saturadas"; a energia proveniente de gorduras saturadas não representa mais de 10% do valor energético do alimento.</p> <p>COLESTEROL:</p> <ul style="list-style-type: none"> REDUZIDO: redução min. de 25% no conteúdo de colesterol; o alimento atende as condições estabelecidas para o atributo "baixo em gorduras saturadas"; o alimento de referência não pode atender as condições estabelecidas para o atributo "baixo em colesterol" <p>SÓDIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> REDUZIDO: redução min. de 25% no conteúdo de sódio; o alimento de referência não pode atender as condições estabelecidas para o atributo "baixo em sódio" <p>PROTEÍNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> AUMENTADO: aumento min. de 25% no conteúdo de proteínas; o alimento de referência deve atender as condições estabelecidas para o atributo "fonte de proteínas" <p>FIBRA ALIMENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> AUMENTADO: aumento min. de 25% no conteúdo de fibra alimentar; o alimento de referência deve atender as condições estabelecidas para o atributo "fonte de fibra alimentar" Não é permitido realizar INC sobre fibras alimentares específicas <p>VITAMINAS E MINERAIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> AUMENTADO: aumento min. de 10% no conteúdo de vitamina ou mineral; o alimento de referência deve atender as condições estabelecidas para o atributo "fonte vitamina ou mineral" <p>17. Termos permitidos:</p> <p>Baixo: Não contém: Alto Conteúdo: Fonte: Muito Baixo: Sem adição: Para INÇs comparativas Reduzido Aumentado</p> <p>NESSE CASO QUAIS ALÉM DESSES ACIMA SÃO ENCONTRADAS NA EMBALAGEM?</p>	<p>Outras observações:</p>	<p>* Informações importante: para a legislação açúcares são: mono e dissacarídeos não se incluindo os políols. A informação que deve constar tb na tabela de informação nutricional refere-se a açúcares e gorduras, ácidos graxos e colesterol.</p>