

Percepção dos consumidores sobre a nova rotulagem nutricional dos alimentos embalados.

Consumer perceptions of the new nutritional labeling of packaged foods.

Eliana de Oliveira Alencar¹, Kelly Ribeiro Amichi²

¹ *Graduanda Curso Nutrição. Centro Universitário Salesiano de Vitória - UNISALES*

² *Professora do Curso de Nutrição. Centro Universitário Salesiano de Vitória - UNISALES*

Endereço para correspondência: eliana.altoe@gmail.com

Palavras-chave

rótulo,
embalagem,
rotulagem nutricional frontal,
alegação nutricional
tabela nutricional.

Com o intuito de facilitar as informações nutricionais nos rótulos de alimento aos consumidores foi instituída a nova rotulagem nutricional para alimentos embalados. A Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 429/2020 e a Instrução Normativa – IN nº 75/2020 em vigor a partir de outubro de 2022 visam ampliar as informações de forma mais clara e acessível ao consumidor nas atuais normas de rotulagem nutricional. **Objetivo:** Revisar a bibliografia referente às legislações vigentes sobre rotulagem de alimentos com o alvo nas novas regras de rotulagem nutricional em produtos embalados na ausência do consumidor e o enfoque nas principais modificações em todos os rótulos na entrada da lei em outubro de 2022. **Metodologia:** O estudo foi quantitativo realizado através de um questionário para verificar o conhecimento da população sobre entendimento ao ler o rótulo adequado à legislação brasileira em vigor e através de revisão bibliográfica em consulta eletrônica no Diário Oficial da União. **Resultados e Discussão:** As principais modificações foram realizadas em grupos, tais como: tabela nutricional; rotulagem nutricional frontal e alegações nutricionais. Considerando que as principais modificações estão na formatação da tabela de informação nutricional e também nas demais informações de porção e declarações de açúcares totais e adicionados, assim como referências de valores diários de referência para alguns nutrientes, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, sódio e açúcares adicionados, na declaração de rotulagem nutricional frontal para alimentos com alto índice de açúcares, gorduras e sódio nas novas alegações nutricionais. **Conclusão:** Assim, entende-se que ocorreu uma associação significativa na escolaridade dos entrevistados, o hábito de leitura dos rótulos de alimentos e a credibilidade nas informações dos rótulos nutricionais demonstrando que quanto maior o grau de escolaridade, mais comum é o hábito de leitura e a credibilidade nas informações. Por se tratar de um elo de comunicação as informações prestadas devem ser fidedignas e claras, pois um rótulo com informações claras leva à escolhas alimentares mais criteriosas.

Keywords

label,
packing,
front nutrition labeling,
nutrition claim
nutritional table.

*In order to facilitate nutritional information on food labels for consumers, a new nutritional labeling for packaged foods was introduced. The Collegiate Board Resolution - RDC No. 429/2020 and the Normative Instruction - IN No. 75/2020 in force in October 2022 and aim to expand information in a clearer and more accessible way to the consumer in the current nutrition labeling standards. **Objective:** To review the bibliography referring to the current legislation on food labeling with the aim of the new rules of nutrition labeling in packaged products in the absence of the consumer and the focus on the main changes in all labels in the entry of the law in October 2022. **Methodology:** The study was quantitative carried out through a questionnaire to verify the population's knowledge about understanding when reading the appropriate label to the Brazilian legislation in force and through bibliographic review in electronic consultation in the Official Gazette of the Union. **Results and Discussion:** The main changes were performed in groups, such as: nutritional table; front nutrition labeling and nutrition claims. Considering that the main changes are in the formatting of the nutritional information table and also in the other portion information and declarations of total and added sugars, as well as references of daily reference values for some nutrients, proteins, total fats, saturated fats, trans fats, sodium and added sugars in the front nutrition labeling statement for foods high in sugars, fats and sodium in the new nutrition claims. **Conclusion:** Thus, it is understood that there was a significant association in the level of education of respondents, the habit of reading food labels and the credibility of information on nutrition labels, demonstrating that the higher the level of education, the more common is the habit of reading and the credibility of the information. As it is a communication link, the information provided must be reliable and clear, as a label with clear information leads to more judicious food choices.*

INTRODUÇÃO

Segundo definição da Agência Nacional de Vigilância e Saúde (ANVISA), de acordo com Art. 2º da Resolução 259, publicada em DOU nº 184, de 23 de setembro de 2002, é considerada rótulo toda inscrição que estiver apresentada na embalagem de um alimento, seja em forma de legenda ou imagem, matéria descritiva, gráfica ou que estejam escrita, impressa, estampada, gravada, litografada ou colada sobre a embalagem do alimento (BRASIL, 2002).

A ANVISA é o órgão que estabelece quais as informações devem constar nos rótulos dos alimentos, visando garantir a qualidade do produto e a saúde da população. As regras são importantes para que as empresas forneçam à população dados que ajudem na hora da escolha do produto. A rotulagem nutricional é fundamental quando se fala de segurança alimentar, sua principal função é formar um elo de comunicação entre o consumidor e o fabricante. É um instrumento que facilita a promoção, educação e a saúde, e minimiza possíveis doenças relacionadas à alimentação inadequada (SANTIN, 2021).

Mas saber interpretar e ler as informações de um rótulo nutricional vai muito além do que apenas o elo de comunicação entre o consumidor e a indústria de alimentos (BRASIL, 2005).

A rotulagem nutricional é um conjunto de informações destinadas ao consumidor, tem como finalidade disponibilizar dados nutricionais sobre o alimento assim como propriedades físico/químico compreendendo as declarações principais de valor energético e principais nutrientes. Por ser um dado obrigatório no produto alimentício, compreende-se que é necessário que seja de fácil entendimento para qualquer pessoa, seja por grau de instrução, faixa etária ou condição financeira, o entendimento das informações contidas interfere diretamente na escolha do melhor alimento (DA SILVA BARROS, 2020).

Os rótulos nutricionais servem para auxiliar na melhor escolha de compra, diminuindo o risco de errar na hora da compra. Portanto, mesmo a rotulagem de alimento sendo obrigatória para produtos embalados na ausência do consumidor, isso não significa que é de fácil entendimento e compreensão, que é uma ferramenta eficaz para a escolha ideal do alimento (CAVADA, 2012).

O papel do Rótulo Nutricional de alimento é orientar o consumidor final sobre todos os aspectos da sua melhor escolha, demonstrando como ferramenta confiável e segura sobre o produto, contribuindo para uma alimentação sem excessos e algum risco à saúde (MACHADO et al., 2006).

O Brasil é um dos países com grandes produtores de alimentos no mundo. Qualquer produto que seja embalado na ausência do consumidor, deve informar tudo que a legislação vigente exige, isso demonstra uma maior segurança alimentar e nutricional ao consumidor (MAZOCCO, 2021).

Uma comparação com base nos novos requisitos técnicos estipulados na RDC429/21 onde todas as declarações da rotulagem nutricional nos alimentos embalados devem se adequar e a nova literatura padroniza uma nova forma de rotulagem de alimentos com o intuito de melhorar o entendimento e a melhor escolha do alimento (PEREIRA, 2021).

As informações não obrigatórias ou declarações de propriedades nutricionais, podem ser apresentadas em qualquer forma que confirmem ou deem sugestão que um determinado produto apresenta propriedades nutricionais particulares. Estas propriedades podem ser sobre os valores energéticos, ou até mesmo informações sobre conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibra alimentar, vitaminas, minerais entre outras benéficas ou não benéficas a saúde do consumidor (BRASIL, 2012).

O papel do Rótulo Nutricional de alimento é orientar o consumidor final sobre todos os aspectos da sua melhor escolha, demonstrando como ferramenta confiável e segura sobre a escolha do alimento e que esta ferramenta é confiável para assegurar uma alimentação sem excessos e que cause algum risco a saúde (MACHADO et al., 2006).

Em contrapartida, o consumidor final não apresenta interesse em ler as informações nutricionais, mesmo sabendo sobre a importância quanto a ligação entre saúde e alimentação, não se interessa de forma a reconhecer sobre a relação significativa entre a informação nutricional disponível no rótulo e a alimentação saudável (MONTEIRO; 2005).

A rotulagem nutricional é fundamental quando se fala de segurança alimentar, a principal função é formar um elo de comunicação entre o consumidor e o fabricante. É um instrumento que facilita a promoção, educação e a saúde, e minimiza possíveis doenças relacionadas à alimentação inadequada (SANTIN, 2021).

Compreende-se que a leitura do rótulo e das informações nutricionais devem ser de fácil entendimento ao consumidor, porém observa-se que apenas os profissionais da saúde, entidades de defesa do consumidor e comunidade acadêmica tem conhecimento para analisar um rótulo e verificar se ele é ou não saudável. Visando isso a ANVISA entendeu que devia acontecer uma transformação nas legislações. Em outubro de 2020 a ANVISA, lançou a RDC 429/20 e IN75/20 que trouxe grandes mudanças na rotulagem nutricional no Brasil, com base nos modelos de

rótulos já existentes no Mercosul, o Brasil também vai advertir através de lupas nos rótulos 3 substâncias com elevado teor e de alta importância na escolha do produto, são essas: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio (CATALAN, 2020).

Desde então, foi verificado que as legislações existentes não são suficientes para a compreensão das informações contidas nos rótulos nutricionais pelo consumidor. Desta forma, no ano de 2014 a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) formou um grupo para elaboração de propostas regulatórias referente à rotulagem nutricional de alimentos, com objetivo de melhorar a forma de disposição das informações no rótulo de alimentos (ANVISA, 2017).

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal durante os meses de setembro à outubro de 2022, neste estudo aplicou-se um questionário com adaptações de acordo com o proposto por (CASSEMIRO et al. 2006). No qual, onde a descrição do objetivo da pesquisa compilou na coleta de dados demográficos, essa amostragem foi aleatória com consumidores de ambos os sexos e diferente classes sociais.

Todos os selecionados, receberam um link eletrônico, convidando para a participar da pesquisa preenchendo o questionário, sendo comunicados no ato do preenchimento sobre o objetivo deste estudo e que terão como benefício a avaliação do conhecimento sobre a nova rotulagem nutricional.

As perguntas foram sobre a frequência de uso do rótulo, assim como a influência nas decisões de compra, avaliou-se sobre o conhecimento nas informações contidas nos rótulos nutricionais e a identificação de símbolos que é parte das grandes alterações propostas pela Anvisa para alterações dos rótulos, inserindo a rotulagem nutricional frontal. Os dados coletados foram tabulados utilizando a ferramenta Microsoft Office Excel 2013.

O estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética do Centro Universitário Salesiano para análise. A pesquisadora tem o compromisso de manter o sigilo de todos dados coletados na pesquisa de campo, assim como sua utilização destes com apenas a finalidade para coleta de informações científica. Os participantes do estudo via questionário, serão informados sobre o objetivo da pesquisa antes de assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, segundo determina a Resolução 196 e 466 do Conselho Nacional de Saúde de 2012 (BRASIL, 2012).

Assim, o presente trabalho tem por objetivo realizar uma breve revisão bibliográfica referente às legislações sobre rotulagem nutricional para alimentos embalados e com isso

analisar as informações contidas nos rótulos nutricionais, a fim de justificar o entendimento do consumidor final a respeito da compreensão ao ler o rotulo e sua percepção sobre as principais modificações nos rótulos alimentícios com a implementação delas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa contou com a participação de 121 consumidores, todos voluntários e aleatórios. As características socioeconômicas (Tabela 1), quanto a faixa etária dos participantes a maior parte ficou entre 40 e 49 anos (27,3%), a maioria dos respondentes foi do gênero feminino (63,3%). Quanto à escolaridade, 45,5% possuíam o pós-graduação, mostrando que a maioria possuía no mínimo o terceiro grau. Em relação ao estado civil 54,5% responderam ser casados, 34,7% solteiros e 7,4% divorciados, a minoria da pesquisa eram viúvos ou união estável. Essas informações apresentadas na **Tabela 1** são básicas, contudo, relevantes para caracterização sobre percepção dos consumidores sobre a nova rotulagem nutricional dos alimentos embalados.

Tabela 1. As características socioeconômicas (Set-out/2022)

Gênero	
Fenino	64,7
Masculino	35,3
Idade	
18-29	26,1
30-39	15,1
40-49	27,7
50-55	9,2
>56	21,8
Estado Civil	
Solteiro	33,6
União Estável	2,4
Casado(a)	55,5
Divorciado(a)	7,6
Viuvo(a)	0,8
Escolaridade	
Fundamental	0
Médio Incompleto	0
Médio Completo	10,9
Superior Incompleto	20,2
Superior Completo	23,5
Pós-graduado(a)	45,4

Fonte: Próprio Autor

Se observou que, a grande maioria dos respondentes apresentou curso superior. Sugere-se que a elevada escolaridade pode se considerar como uma variável que influencia os consumidores na forma de escolher determinados produtos alimentícios mais saudáveis, devido a facilidade de interpretar informações nutricionais presentes no rótulo (CASSEMIRO et al. 2006).

Pessoas com o nível de escolaridade elevado, teoricamente, são mais bem informadas e demonstram maior capacidade de escolhas dos melhores produtos, isso inclui os alimentos (FELIPE et al. 2003).

Considerado índice de compreensão encontrado nesse estudo, pode ter influência pelo nível de escolaridade dos respondentes (MACHADO, et al, 2006).

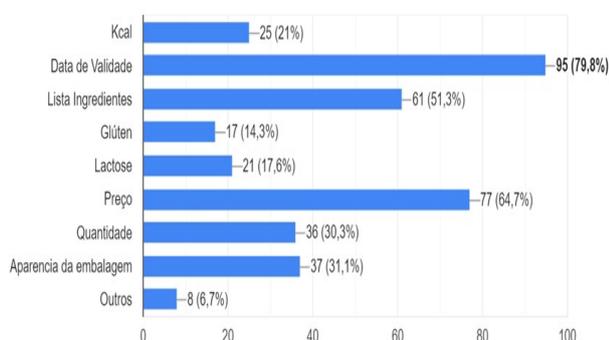
Sobre hábitos de leitura de rótulos dos alimentos.

Sobre o hábito de leitura dos rótulos, quando solicitado aos participantes, observou-se que a grande maioria dos respondentes lia os rótulos, sendo que 60,3% liam e 39,7 % afirmaram que não liam as informações disponíveis nos rótulos nutricionais.

Neste estudo, foi avaliado a associação ao adquirir um alimento no ato da compra, desta forma, quando questionado o que influencia mais no poder de compra dos alimentos, 79,3% dos respondentes consideram que a data de Validade é o principal item observado na rotulagem, 65,3% consideram que o preço influencia na escolha e 50,4% consideram a lista de ingredientes como aspecto de escolha do produto. Os demais itens observados pelos consumidores são Kcal 21,5%, glúten 14,0%, lactose 17,4%, quantidade do produto 30,6%, aparência da embalagem 31,4% e outros 7,4%. Estas conclusões confirmam que as informações presentes nos rótulos de alimentos são relevantes no momento da aquisição da compra dos alimentos; demonstrando dessa forma, a importância do rotulo em informar o consumidor sobre as informações gerais e nutricionais de um alimento.

A seguir o **Figura 1** apresenta Informações mais consultadas na rotulagem de alimentos.

Figura 1. O que é mais importante ao adquirir um alimento



Fonte: Próprio autor

A respeito da compreensão do conteúdo dos rótulos, o questionário demonstrou que os consumidores

sabiam identificar o que é informação nutricional em um rotulo nutricional, assim como, que a maioria dos respondentes afirmam saber do que se trata.

Analisando os dados, percebe-se que as três informações nutricionais mais verificadas nos rótulos são os Prazo de validade, preço e lista de ingredientes que são de muita relevância, e influenciam diretamente na dieta diária de quem se preocupa com alimentação saudável, isso inclui quem pratica atividades físicas e se preocupa com uma alimentação saudável e qualidade de vida (MONTEIRO, et al, 2005).

A seguir a **tabela 2** apresenta sobre a compreensão dos macronutrientes mais importantes que serão destacados em figura de “Lupa” de acordo com a nova rotulagem nutricional RDC429/20 e IN75/20.

Uma das principais mudanças é a implementação da rotulagem nutricional frontal, a qual será composta por um símbolo informativo, o Brasil vai advertir através de lupas nos rótulos 3 substâncias com elevado teor e de alta importância na escolha do produto, são essas: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio e modificações na tabela nutricional, onde será apresentada em fundo branco e letras pretas (CATALAN, 2020).

O resultado desta pesquisa ratifica a importância de uma adequada orientação nutricional. Muitos produtos apresentam indicação específica para indivíduos com alguma intolerância alimentar para que esse tenha o conhecimento básico se aquele produto é inadequado para o consumo deste perfil, principalmente com relação as quantidades elevadas e a frequência no consumo (BOLZAN, 2021).

Os rótulos são para garantir a disponibilidade dos produtos de forma segura ao consumidor, devem conter com clareza todas as características do produto, bem como garantir a segurança alimentar sob o ponto de vista dos riscos que os produtos possam apresentar aos consumidores (MARINS et al., 2008)

Tabela 2. Compreensão sobre Macronutrientes

Você sabe o que significa?		
Item da Tabela Nutricional	Percentual (%)	
	Sim	Não
Gordura Saturada	77,3	22,7
Alto teor de Sódio	63,9	36,1
Açúcares Adicionado	79	21

Fonte: Próprio Autor

Analisando as respostas dos consumidores no questionário visando às alterações na legislação de

rotulagem nutricional, observou-se que os respondentes possuem conhecimento sobre os itens em evidência nesta regulamentação, contudo ao perguntar detalhes percebe-se que gera confusão nas respostas. Dentre participantes, 63,6% afirmaram que sabem identificar a frase "alto teor de sódio", 77,7% afirmaram que sabem identificar o que é "Gordura Saturada" e 79,3% afirmam que compreende o que é açúcar no alimento.

Fazendo uma avaliação das respostas, alguns consumidores que responderam afirmando compreender os aspectos nutricionais responderam erroneamente, pois associa que quando aparece a declaração "não contém sódio" associavam que o alimento não continha sal. A Anvisa autorizou a venda do Bio Salgante, primeiro substituto do sal de cozinha fabricado no Brasil que não contém sódio em sua composição.

Já a respeito das informações sobre os alimentos com baixo teor de gordura saturada e baixo teor de açúcares. Esses dados nos remetem que boa parte dos consumidores estão mais interessados em conhecer os valores nutricionais presentes na tabela nutricional dos alimentos, assim como sobre a importância deles relacionadas a saúde, em destaque as relacionadas a doenças não transmissíveis como: hipertensão, colesterol, diabetes dentre outras enfermidades.

A pesquisa sobre a declaração "alto em açúcares adicionados" e "gordura saturada", a maioria afirmou ter conhecimento e saber identificar, mesmo assim 91,7% dos entrevistados afirmam que através da Rotulagem Frontal nos rótulos informando alto teor em: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio facilitará a compreensão sobre a escolha do produto. Desta forma, entende-se que a nova legislação sobre rotulagem nutricional cumpre o seu papel em auxiliar os consumidores na melhor escolha dos produtos, induzindo a compra pelo produto mais saudáveis.

A Agência Nacional de Vigilância sanitária (ANVISA), através da RDC429/20 e IN75/20, tornou necessário algumas alterações na rotulagem nutricional, apresentando a inclusão da declaração frontal na forma de lupa nos rótulos dos alimentos embalados na ausência do consumidor, desta forma inserindo a expressão em caixa alta, em preta e branca, em um retângulo.

A respeito desta questão, 76,0% responderam que não estão cientes sobre as mudanças na Rotulagem dos alimentos em vigor a partir de outubro de 2022 (RDC429/20 e IN75/20).

Conhecimento sobre a nova Rotulagem Nutricional

Conforme segue na **Tabela 3**, se ultrapassado o limite de adição ou presença do componente nutricional estabelecido,

necessariamente precisa constar na parte frontal da rotulagem a declaração "ALTO EM". A ANVISA disponibilizou para uso modelos em formato retangular preto com lupa representado pela figura 5, as medidas de referência do tamanho necessário devem ser aplicadas no selo conforme rege o anexo XVIII da IN nº75/2020. Assim como demais modelos de rotulagem nutricional frontal, os quais já são usados em outros países e se mostraram eficazes no que se trata de informação simples e direta.

Tabela 3: Limite de quantidades de nutrientes com necessidade de utilização de rotulagem frontal segundo RDC nº 429/2020 e a instrução normativa nº 75/2020 da ANVISA

Nutrientes	Alimentos sólidos ou	Alimentos líquidos (100ml)
Açúcares adicionados (g)	15g de açúcares adicionados	7,7g de açúcares adicionados
Gorduras saturadas (g)	6g de gorduras saturadas	3g de gorduras saturadas
Sódio (g)	600mg de sódio	300mg de sódio

Fonte: BRASIL,2020

Com relação aos teores dos nutrientes declarados nos rótulos, são permitidas margem de erro de 20% para mais ou para menos em comparação aos teores reais, ou seja, está permitido devido a variação normal que pode ocorrer na composição dos alimentos. Na **Figura 2** destacam em figura de "Lupa" de acordo com a nova rotulagem nutricional RDC429/20 e IN75/20.

Figura 2: Modelos para declaração de rotulagem nutricional frontal de açúcares adicionados e/ou gorduras saturadas e/ou sódio definidos na IN nº 75/2020



Fonte: ANVISA, 2020

Estes alertas nutricionais em formato de lupa mostram aos consumidores finais a necessidade de repensar a compra de produtos com advertência e conseqüentemente força as indústrias a reformulação das quantidades de determinados ingredientes utilizados no produto, buscando assim a

comercialização de alimentos mais saudáveis sem nenhum alerta. Desta forma, a publicidade de produtos não saudáveis será prejudicada, estas mudanças na nova rotulagem são sem dúvida muito significativas em relação ao que é ofertado no mercado hoje.

O que é considerado Gordura saturada

Diversos alimentos, em especial de origem animal, são ricos em gorduras saturadas. Podemos citar carnes vermelhas e brancas (especialmente a gordura da carne e pele das aves) e laticínios como leite, manteiga, queijo, creme de leite, iogurte e nata. Porém, não são apenas os alimentos de origem animal, alguns alimentos de origem vegetal tais como: coco, dendê e babaçu também são fontes de gordura saturada (FAO/OMS, 2018).

A presença de gorduras saturadas na alimentação é muitas vezes associada a problemas de saúde como obesidade, colesterol alto, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. Devido característica sólida e hidrofóbica, as gorduras saturadas dificilmente dissolvem no sangue, sendo assim acumulam com mais facilidade nas paredes internas dos vasos sanguíneos, formando placas de gordura que entopem os vasos. Essas placas prejudicam a circulação e pode gerar doenças não transmissíveis como hipertensão, isso acontece porque forma um endurecimento e perda de elasticidade progressivo das paredes das artérias, condição conhecida como doença arteriosclerose. Mas o que normalmente acontece é que a ingestão de gorduras saturadas também é chamada de “colesterol bom”, pois aumentam os níveis de lipoproteínas de alta densidade (ou do inglês HDL), que ajudam no caminho inverso do LDL, limpando o colesterol do sangue (NASCIMENTO, 2016)

A importância do rotulo de alimentos na identificação do teor de sódio

A vida moderna aumenta a busca por praticidades, influenciando diretamente na alimentação das pessoas. Levando isso em consideração, alimentos industrializados se destacam, tendo em vista a praticidade em seus preparos. Mas o que está por trás desses alimentos é a grande quantidade de sódio em sua composição, isso porque realça mais o sabor dos alimentos e conserva por mais tempo em suas embalagens. Tornando viciante o consumo desses alimentos, principalmente por parte de adultos (BRASIL, 2020).

O sódio é um elemento químico, presente na tabela periódica como metal alcalino. O cloreto de sódio é considerado um dos principais tempero caseiro, mais

conhecido como sal de cozinha, também é um dos minerais imprescindíveis para o funcionamento do corpo, atuando diretamente na transmissão de informações entre as células nervosas, desacelera a contração muscular, garante equilíbrio de fluidos e níveis de acidez no organismo (SILVA DA SILVA, 2020).

Portanto, o consumo exagerado de sódio por parte da população se tornou um problema de saúde pública, fazendo com que o governo e programas de saúde, tentem algum meio de reduzir sua quantidade na produção em produtos ultra processados e com isso a diminuição da ingestão de excesso de sódio principalmente por adultos (CAVADA et al. 2012).

Como além de realçar o sabor age na conservação de alimentos, alguns produtos aumentam o teor de sódio em sua composição, principalmente os alimentos processados em indústrias. Esses produtos práticos e de fácil preparo tem sido cada vez mais consumidos, devido a facilidade de acesso e praticidade, bem conveniente para o estilo de vida acelerada da maioria dos consumidores. Esse cenário é ideal para que o consumo de sódio seja exagerado, havendo assim uma preocupação em sobre o quanto se conhece a respeito do limite diário recomendado e quanto dos malefícios que podem causar ao organismo (MAGGI, 2014).

Preconizado pelo Ministério da Saúde a quantidade adequada do consumo de sódio por pessoa deve ser de 5 gramas, chegamos a ingerir 12 gramas diários. É muito importante ressaltar que para cada 9 gramas de sal ingerido, o corpo retém por volta de um litro de água. Sendo assim, ao consumir em excesso o nosso corpo fica sobrecarregado e com isso a dificuldade de eliminar o elemento causador da retenção (MORAES, 2016).

Carboidratos, Açúcares totais e Açúcares Adicionados

Com a entrada em vigor referente as novas regras de rotulagem, as informações contidas nos rótulos principalmente em relação à composição nutricional fazem com que a indústria mostre com mais clareza o conteúdo do que está ofertando ao mercado e isso impacta nos hábitos e escolhas alimentares dos consumidores. Uma das principais mudanças foi a declaração de açúcares totais e adicionados obrigatoriamente presente na tabela nutricional. Com isso o consumidor enxerga de forma mais clara as quantidades totais de açúcares presentes no produto (FAO/WHO, 2018).

Para que o consumidor consiga interpretar melhor as informações seguem abaixo um esquema com os conceitos sobre açúcares (CAVADA et al. 2012)

Tabela 4: Quadro comparativo entre os açúcares.

Carboidratos	Açúcares totais	Açúcares adicionados
Monossacarídeos, Dissacarídeos, Oligossacarídeos e Polissacarídeos	Monossacarídeos, Dissacarídeos presentes, excluindo os polióis	Açúcares totais adicionados intencionalmente
Formado por uma variedade de compostos como, fibras, lactose, frutose, sacarose, amidos, mel, glicose, glicose, edulcorantes naturais como xilitol, maltitol, eritritol, dentre outros.	Sacarose, lactose, frutose, glicose e glicose estão presentes naturalmente em alguns alimentos, como nos sucos das frutas.	

Fonte: Alimentar Consultoria, 2020

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os respondentes deste estudo afirmam ser importante consultar os rótulos dos alimentos. Percebeu-se que algumas informações presentes nos rótulos têm maior relevância, assim como podem influenciar na hora da compra os produtos alimentícios. Desta forma, mostra-se que a população apresenta uma crescente preocupação com alimentação, onde o consumidor certifica-se sobre o produto alimentício que está adquirindo, e quais os nutrientes que está ingerindo através da rotulagem.

As novas legislações da ANVISA, a RDC Nº 429/20 e a IN 75/20 se usadas corretamente serão instrumentos decisórias na escolha certa na hora da compra. Sendo que a nova rotulagem nutricional frontal e as alegações nutricionais, trazem em sua essência benefícios aos consumidores, principalmente a facilidade em identificar alto teor de sódio, gorduras saturadas e açúcares adicionados.

Logo, é esperado que a partir da data de 09 de outubro de 2022, todas as indústrias alimentícias brasileiras se adequem ao disposto e que os seus produtos sejam comercializados já com as novas regras impostas e que essa ferramenta possibilite ao consumidor final uma melhor compreensão a respeito das informações contidas nas embalagens alimentícias.

Diante do exposto, cabe uma maior divulgação sobre as mudanças na nova rotulagem, com intuito de ressaltar sua relevância e discuti-las ainda mais.

REFERÊNCIAS

BOLZAN, Beatris Ballardín Martins; HORVATH, Jaqueline Driemeyer Correia. Alimentos processados e Diabetes Mellitus: avaliação de rotulagem de alimentos industrializados indicados para diabéticos. *Revista Do Instituto Adolfo Lutz*, v. 80, p. 1-9, 2021.

BRASIL. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – Documento de Esclarecimento sobre a Rotulagem de Alimentos- Perguntas e Respostas, de 5 de junho de 2017, – Fornece orientações sobre o regulamento de rotulagem obrigatória dos principais

alimentos que causam alergias alimentares, publicado pela RDC n. 26/2015. 5ªed, Brasília, DF.

BRASIL. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 136, de 8 de fevereiro de 2017, – Estabelece os requisitos para declaração obrigatória da presença de lactose nos rótulos dos alimentos, Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 9 de fevereiro de 2017.

BRASIL. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 -Estabelece o Regulamento Técnico de Informação Nutricional Complementar. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 12 de novembro de 2012.

BRASIL. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 259, de 20 de dezembro de 2002, – Estabelece a rotulagem de todo alimento que seja comercializado, qualquer que seja sua origem, embalado na ausência do cliente, e pronto para oferta ao consumidor. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 18 de dezembro de 2002.

BRASIL. Resolução RDC ANVISA/MS nº. 259, de 20 de setembro de 2002. Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados. Diário Oficial da União. 23 setembro de 2002

CATALAN, Marcos. Uma reflexão frugal acerca do recém-aprovado modelo de rotulagem de alimentos e bebidas no Brasil. *Revista Eletrônica Direito e Sociedade-REDES*, v. 8, n. 3, p. 09-15, 2020.

CASSEMIRO, I. A.; COLAUTO, N. B.; LINDE, G. A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê? *Arquivo Ciência Saúde UNIPAR*, Umuarama, v. 10, n. 1, p. 9-16, 2006.

CAVADA, Giovanna da Silva et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo ?. *Braz. J. Food Technol.* Campinas, v. 15, n. spe, p. 84-88, maio de 2012. Disponível em . acesso em 14 de novembro de 2020.

CAVADA, Giovanna da Silva et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 15, p. 84-88, 2012. Do Nascimento: SOARES, Priscila. Gordura saturada. Info escola, Rio de Janeiro. Nutrição. Disponível em: <https://www.infoescola.com/nutricao/gordura-saturada/>>. Acesso em: 03, novembro e 2022.

FAO/WHO. World Health Organization. Nutrition & Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Fats and oils in human nutrition:report of a joint expert consultation.* Rome, Italy, 1993. Disponível em: <http://www.fao.org/3/v4700e/V4700E06.htm#Upper%20limits%20of%20fat%20oil%20intakes>. Acesso em: 27 ago. 2020

FELIPE, M. R.; MEZADRI, T.; CALIL, J. Rotulagem de alimentos: o comportamento do consumidor usuários de supermercados do balneário Camboriú/SC. *Higiene Alimentar*, São Paulo, v. 17, n. 111, p. 49-57, 2003.

GONZALES: Márcio, João. Novas regras para rotulagem nutricional. *Alimentar consultoria*, cidade de publicação, 29, setembro, 2020. Disponível em: < <https://alimentarconsultoria.com.br/2020/12/29/novas-regras-para-rotulagem-nutricional/>>. Acesso em: 29, outubro, 2022.

MACHADO, S. S. et al. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulos de produtos alimentícios. *Revista Alimentação e Nutrição*, v. 17, n. 1, p. 97-103, jan./mar. 2006.

MAPA – Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa nº 22, de 24 de novembro de 2005. Aprova o regulamento técnico para rotulagem de produto de origem animal embalado, 2005.

MAZOCCO, Caroline Aparecida; FACCHINI, Julie; FASSINA, Patrícia. Análise da rotulagem de leite em pó integral em relação aos critérios exigidos pelas legislações vigentes. *Uningá Review Journal*, v. 36, p. eURJ3698-eURJ3698, 2021.

MONTEIRO, R. A. ; COUTINHO, J. G. ; RECINE, E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por frequentadores de supermercados em Brasília, Brasil. *Revista Panamericana de Saúde Pública*, v. 18, n. 3, p. 172-177, mai. 2005.

MAGGI, C. Tutoria: Câncer 360° - Orientações para uma Vida Melhor, orientações nutricionais. 1. ed. Recife: Carpe Diem, 2014. p. 11. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=ABLWCQAAQBAJ&pg>. Acesso em: 22 fev. 2020.

MACHADO, S. S.; SANTOS, F. O.; ALBINATI, F. L.; SANTOS, L. P. R. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. *Alimentos e Nutrição, Araraquara*, v. 17, n. 1, p. 97-103, 2006.

MORAES, A. L., Belarmino, K. A., Oliveira L. H., Lima C. U. G. B. & Barbosa H. P. (2016). Teor De Sódio Nos Alimentos E Seus Efeitos No Metabolismo Humano: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, 14(2), 115-122. <http://revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/84>

NASCIMENTO, S. P. Rotulagem nutricional. *Higiene Alimentar, São Paulo*, V.15, n.83, p.75-81, abr. 2001.

PEREIRA, Ana Carolina Esteves da Silva et al. Novos requisitos técnicos para rotulagem nutricional nos alimentos embalados: overview de revisões. 2021.

PEREIRA, Ana Carolina Esteves da Silva et al. Novos requisitos técnicos para rotulagem nutricional nos alimentos embalados: overview de revisões. 2021.

VEJA, publicado em 12, setembro, 2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/anvisa-aprova-mudancas-em-rotulos-de-alimentos/>. Acesso em: 02, novembro, 2022.

SANTIN, Camila; SOARES, Fabiana Andreia Schafer De Martini. Rotulagem em alimentos: REVISÃO DA LITERATURA. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão, p. e28405-e28405, 2021.

SANTIN, Camila; SOARES, Fabiana Andreia Schafer De Martini. Rotulagem em alimentos: REVISÃO DA LITERATURA. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão, p. e28405-e28405, 2021.

SILVA, A. L., Martins, D. G., Moura, P. R. G. & Garcia, A. R. S. M. (2020). Um referencial teórico acerca do íon sódio e seu sal de principal ocorrência cotidiana – o cloreto de sódio – potencialmente contributivo ao ensino de química. *DI@LOGUS*, 9(2), 41-56. <https://doi.org/10.33053/dialogus.v9i2.52>

SILVA, D. B.; SILVA, J. A.; JUNQUEIRA, N. P. V.; ANDRADE, L. R. M. *Frutas do cerrado*. Brasília: EMBRAPA, 2001.