

MANUAL ILUSTRATIVO

RÓTULOS ALIMENTARES



ARTEMIZIA FRANCISCA DE SOUSA
JAINY RIBEIRO DE ALENCAR
MARIA NAYELLE DE SOUZA NASCIMENTO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

M294 Manual ilustrativo : rótulos alimentares [recurso eletrônico] / organizadores Artemizia Francisca de Sousa, Jainy Ribeiro de Alencar e Maria Nayelle de Souza Nascimento. — 1. ed. — Recife : Omnis Scientia, 2025.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-6036-750-0

DOI: 10.47094/978-65-6036-750-0

1. Alimentos - Rotulagem - Manual, guias, etc.
2. Nutrição - Manuel, guias, etc. 3. Alimentos - Composição - Literatura infantojuvenil. 4. Hábitos alimentares. I. Sousa, Artemizia Francisca de. II. Alencar, Jainy Ribeiro de. III. Nascimento, Maria Nayelle de Souza.

CDD23: 613.2

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971

Editora Omnis Scientia

Av. República do Líbano, nº 251, Sala 2205, Torre A,
Bairro Pina, CEP 51.110-160, Recife-PE.

Telefone: +55 87 99914-6495

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



PREFÁCIO

Este manual é fruto do trabalho desenvolvido pelas discentes/autoras Jainy Ribeiro de Alencar e Maria Nayelle de Souza Nascimento durante a disciplina Nutrição e Ciclo de Vida II do curso de Nutrição da Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Dada a qualidade do material produzido e a necessidade de que as informações contidas no mesmo chegue ao maior número de pessoas, sobretudo aos adolescentes, foco do trabalho realizado, surgiu o desejo de publicar o presente manual.

Que esse manual possa auxiliar os indivíduos a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e, dessa forma, ter uma melhor qualidade de vida, além de prevenir doenças crônicas ao longo do tempo.

Caro leitor:

Esse manual foi desenvolvido com o intuito de expor os rótulos dos alimentos, direcionando aos adolescentes. Associando os componentes dos rótulos e as repercussões para a saúde frente ao seu consumo habitual. Desta maneira, este material fornece conhecimentos que são de extrema relevância para os adolescentes, apresentando informações importantes para melhoria de hábitos alimentares. Por fim, esperase que o público realize um bom aproveitamento deste material. Boa leitura!



01 INTRODUÇÃO

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos que estabelece as informações que um rótulo deve conter, visando à garantia de qualidade do produto e à saúde do consumidor. Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Daí a importância das informações serem claras e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos.

Dessa maneira, é válido salientar que os adolescentes são considerados grupos de risco nutricional pois, apresentam consumo alimentar caracterizado pela baixa ingestão de alimentos in natura (frutas, verdura e legumes), e uma maior prevalência no consumo de ultraprocessados (massas, bebidas açucaradas e alimentos ricos em sódio e gordura saturada), .

Nutrition Facts

Serving Size
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories

Calories from Fat

% Daily Value*

| | | |
|--------------------|----|---|
| Total Fat | g | % |
| Saturated Fat | g | % |
| Trans Fat | g | |
| Cholesterol | mg | % |
| Sodium | mg | % |
| Total Carbohydrate | g | % |
| Dietary Fiber | g | % |
| Sugars | g | |
| Protein | g | |

Vitamin A % • Vitamin C %

Calcium % • Iron %

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

| | | | |
|--------------------|-----------|----------|----------|
| | Calories: | 2,000 | 2,500 |
| Total Fat | Less Than | 65 g | 80 g |
| Sat Fat | Less Than | 20 g | 25 g |
| Cholesterol | Less Than | 300 mg | 300 mg |
| Sodium | Less Than | 2,400 mg | 2,400 mg |
| Total Carbohydrate | Less Than | 300 g | 375 g |
| Dietary Fiber | Less Than | 5 g | 50 g |

FATORES

Fatores determinantes na construção do comportamento alimentar dos adolescentes:



Família



Mídia



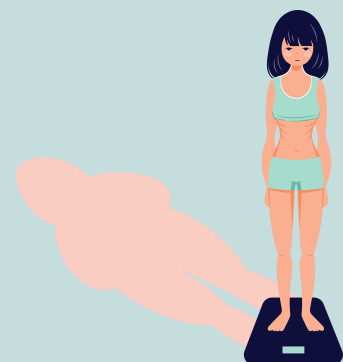
Escola



Indústria
alimentícia




Auto
percepção



Insatisfação com a
imagem corporal

ROTULAGEM NUTRICIONAL

A rotulagem nutricional é um dos principais instrumentos que promove os hábitos alimentares saudáveis e seu objetivo é fornecer ao consumidor as informações nutricionais a respeito de um produto no momento da compra. Dessa forma, a rotulagem nutricional é uma importante fonte de informação e assume papel educativo por servir como instrumento para a educação em saúde e por expandir novas alternativas alimentares.



| Nutrition Facts | |
|---|-------------------|
| Serving Size oz. Serving Per Container | |
| Amount Per Serving: | |
| Calories | Calories From Fat |
| % Daily value* | |
| Total Fat | % |
| Saturated Fat | % |
| Trans Fat | |
| Cholesterol | % |
| Sodium | % |
| Total Carbohydrate | % |
| Dietary Fiber | % |
| Sugars | |
| Protein | |

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on you calorie needs.



ROTULAGEM NUTRICIONAL

A rotulagem nutricional é uma importante estratégia de saúde pública, permitindo à população a escolha de alimentos mais saudáveis, contribuindo para seu conhecimento e autonomia.

O Ministério da Saúde ressalta a relevância de atentar para a composição dos alimentos ao ir às compras. A Resolução N° 429 de 2020 da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabelece a obrigatoriedade do selo de advertência frontal e alterações na apresentação da tabela de composição nutricional para todos os alimentos embalados que se enquadrem nos parâmetros definidos pela resolução.



TABELA DE INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

Informações obrigatórias:



1. Porção;
2. Medida caseira;
3. %VD (Valor diário).

Significado dos itens da Tabela de Informação Nutricional:

1. Valor energético: energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos macro nutrientes;
2. Carboidratos: componentes dos alimentos, principal função é fornecer energia para as células do corpo;
3. Proteínas: componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção dos órgãos, tecidos e células;
4. Fibra alimentar: está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal;
5. Gorduras totais: fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K;
6. Gorduras saturadas: tipo de gordura presente em alimentos de origem animal;
7. Gorduras trans: encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados;
8. Sódio: presente no sal de cozinha e alimentos industrializados.



ESTRATÉGIAS DE MARKETING

As estratégias de marketing podem influenciar o comportamento do consumidor diante da compra de alimentos. As atividades mentais, emocionais e físicas que as pessoas realizam quando selecionam, compram, usam produtos e serviços para satisfazer seus desejos e suas necessidades definem o comportamento do consumidor.



ESTRATÉGIAS DE MARKETING

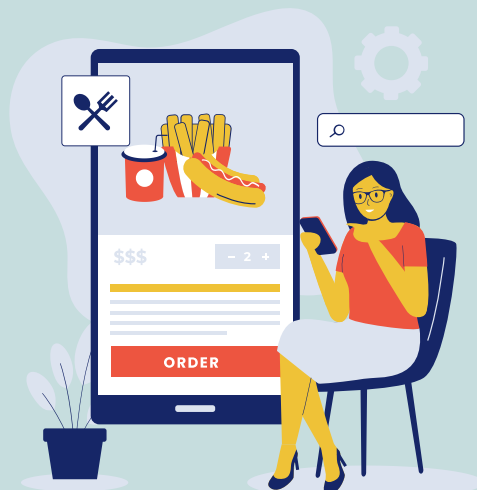
Os principais fatores que influenciam o comportamento de compra do consumidor são:

1. Culturais;
2. Individuais;
3. Psicológicos;
4. Sociais.



Os consumidores também são influenciados pelo composto de marketing que inclui o **produto, praça, preço e promoção**, bem como pelo ambiente externo constituído de bases econômicas, políticas, culturais e tecnológicas.

A rotulagem de alimentos é realizada devido a legislações que à regem, mas também é utilizada como estratégia de marketing para influenciar o comportamento do consumidor.

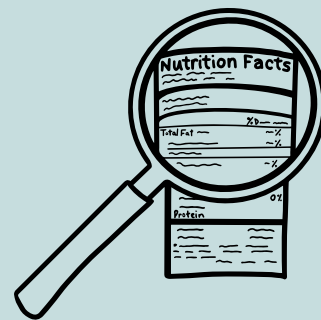


GUIA ALIMENTAR

O Guia alimentar para a população brasileira reforça a importância da leitura de rótulos dos alimentos, para nortear a escolha, priorizando aqueles alimentos processados que apresentam menores teores de sal, açúcar e gordura. O documento também recomenda, sobretudo, evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, sendo possível identificá-lo a partir do rótulo, por apresentar um número elevado de ingredientes e a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias.



RÓTULOS - COMO USAR?



1. **Abandone o foco das calorias;**

160 kcal de refrigerante e 160 kcal em frutas são bem diferentes.

2. **Lista de ingredientes;**

Dê mais atenção à lista de ingredientes que à tabela de informação nutricional.

3. **O açúcar tem muitos nomes;**

Procure pelos outros nomes do açúcar na lista de ingredientes e a posição que ocupa.

4. **Atente para a porção;**

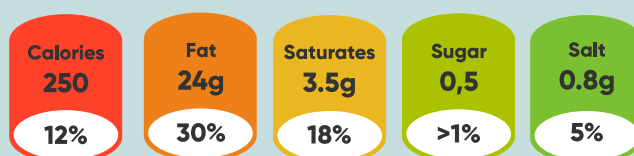
A informação nutricional não é do pacote todo em vários alimentos. Atente à porção indicada.

5. **Cuidado com produtos diet e light;**

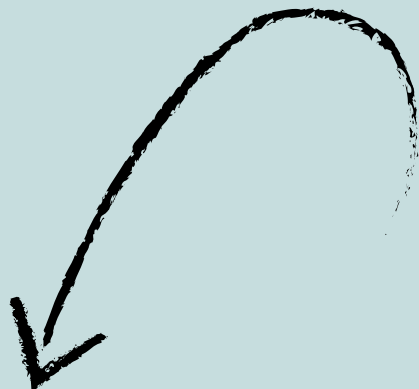
Para compensar a diminuição ou retirada total de um ingrediente, pode ser a adição de outros.

6. **Duvide do que vê;**

Embalagens com frutas e alimentos naturais ou descrições que parecem ser benéficas podem ser uma máscara.



ANÁLISE DE RÓTULOS



Os riscos do consumo exagerado de açúcar se centram no surgimento de doenças como **obesidade**, problemas **cardiovasculares**, **hipertensão**, **câncer** e **diabetes**.

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | |
|---------------------------|-------------------|---------|
| Porção 30 g (2 biscoitos) | | |
| Quantidade por porção | | %VD (*) |
| Valor energético | 143 kcal = 601 kJ | 7% |
| Carboidratos | 21 g, dos quais: | 7% |
| Açúcares | 14 g | ** |
| Proteínas | 1,6 g | 2% |
| Gorduras totais | 5,7 g | 10% |
| Gorduras saturadas | 2,6 g | 12% |
| Gorduras <i>trans</i> | 0 g | ** |
| Fibra alimentar | 0,9 g | 4% |
| Sódio | 28 mg | 1% |

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

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária e individual de 25 gramas de açúcar.



ANÁLISE DE RÓTULOS

Uma dieta pobre em fibras pode causar muitos incômodos intestinais, como a constipação, além de desencadear outros problemas de saúde.

| Informações Nutricionais | | |
|------------------------------|-----------------------|---------|
| Porção*: 25 g (1 1/2 xícara) | | |
| | Quantidade por porção | % VD(*) |
| Valor energético | 120 kcal = 504 kJ | 6 |
| Carboidratos | 14 g | 5 |
| Açúcares | 0,0 g | ** |
| Proteínas | 1,3 g | 2 |
| Gorduras Totais | 6,3 g | 11 |
| Gorduras Saturadas | 2,6 g | 12 |
| Gorduras Trans | 0,0 g | ** |
| Fibra Alimentar | 0,0 g | 0 |
| Sódio | 123 mg | 5 |

(*) %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido.

Ingredientes: Milho (bacillus thuringiensis e streptomyces viridochromogenes), óleo misto vegetal de palma e soja e preparado para salgadinho com queijo (maltodextrina, sal, soro de leite, cebola, óleo vegetal de canola, queijo cheddar, açúcar, alho, lactose, especiarias, sólidos de leite desengordurado, queijo romano, caseinato de sódio, óleo vegetal de girassol, queijo parmesão, realçadores de sabor: glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizantes, regulador de acidez fosfato dissódico, acidulante ácido cítrico, corantes: caramelo IV e amarelo crepúsculo FCF e antiemectante dióxido de silício).

Câncer de estômago, osteoporose e obesidade se associam ao consumo excessivo de sódio

Rótulo de salgadinho

A partir da análise desse rótulo, pode-se perceber que é um alimento rico em sódio e gorduras, componentes estes prejudiciais a saúde quando consumidos em excesso e com frequência. Além de que é um alimento altamente escasso de nutrientes.



CONCLUSÃO

Mediante o exposto, torna-se evidente que hodiernamente existe um aumento nos casos de doenças crônicas não transmissíveis ainda na adolescência. Estas, estão diretamente relacionadas ao estilo de vida e padrões alimentares da sociedade moderna. Posto isso, reforça-se a importância da leitura de rótulos dos alimentos com frequência. Tornar esse hábito frequente, é de suma importância para promover mudanças de práticas alimentares. Como consequência a isso, o indivíduo passa a ter mais qualidade de vida e menor propensão ao desenvolvimento de comorbidades.



REFERÊNCIAS

ALVES, B./ O. /. **Rótulos de alimentos: orientações ao consumidor.** Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>>. Acesso em: 10.08.2024.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. 2014.

Silva, Ludmila Pereira da. **A influência da preocupação com a saúde no uso de informações dos rótulos de alimentos.** Monografia (Bacharelado em Administração) –Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

