Nutrição

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS INDUSTRIAIS POR MEIO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL

Maria Victória Terra Orozimbo - 7º modulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Rafaela Corrêa Pereira - Professora do IFMG-Bambuí – Co-orientadora

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Professora do Departamento de Nutrição, UFLA. Contato: mariana.mirelle@ufla.br - Orientadora - Orientador(a)

Resumo

Com o advento da industrialização de refeições, muitos consumidores têm optado pelo consumo de preparações congeladas, que demandam apenas aquecimento. Contudo, existem poucos estudos que avaliam a qualidade nutricional desses alimentos. Assim, a análise das informações presentes na rotulagem pode ajudar na avaliação desses produtos. Diante disso, objetivou-se investigar, por meio da rotulagem, a qualidade nutricional de preparações culinárias industriais prontas para o consumo (congeladas ou não) comercializadas em uma plataforma de comércio eletrônico de alimentos. A coleta de dados foi feita por meio da Plataforma Online Pão de Açúcar. Extraiu-se da embalagem dos alimentos as seguintes informações: nome do produto, tamanho, lista de ingredientes completa e tabela nutricional. Também se pesquisou a classificação dos alimentos pelo grau de processamento (NOVA) e perfil de nutrientes (OPAS). Os dados foram tabulados e analisados no software Excel®. Entre as principais classes de alimentos que compunham a pesquisa, destacaram-se as lasanhas (27,5%), pizzas (14,5%), massas (10,15%) e preparações com arroz e carne/proteína vegetal (10,15%), alimentos estes muito calóricos (média de 300 kcal/porção). Dos 138 alimentos elegíveis para a pesquisa, 75,4% foram classificados como ultraprocessados e apenas 1,5% possuíam perfil de nutrientes saudável pelo critério OPAS. Além disso, notou-se que 82,7% dos alimentos ultraprocessados apresentaram níveis altos de sódio, gorduras totais e gorduras saturadas e 28,85% apresentaram níveis altos de gorduras trans. Estimou-se que, em média, 57% da composição dos alimentos ultraprocessados consistia em aditivos alimentares, substâncias alimentícias, ingredientes processados e ultraprocessados, denotando uma baixa qualidade nutricional. Em relação aos açúcares, notou-se que esses ingredientes representavam 3,81% da composição das preparações ultraprocessadas, apesar de ter sido identificada a presença de açúcares adicionados não declarados na tabela nutricional na lista de ingredientes de 63,77% dos alimentos. Diante disso, foi possível concluir que as preparações culinárias avaliadas possuem uma baixa qualidade nutricional e, por isso, faz-se necessário ferramentas que permitam veicular, de forma mais clara, informações de qualidade nutricional para que o consumidor tenha condições de fazer escolhas alimentares mais adequadas.

Palavras-Chave: Perfil de Nutrientes OPAS, Classificação NOVA, Embalagem de alimentos.
Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: https://youtu.be/eKoS6ogbbuw