

Nutrição

Avaliação da qualidade, custo e rotulagem nutricional de alimentos industrializados à base de frutas

Michele de Fátima Rezende - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista FAPEMIG.

Rafaela Corrêa Pereira - Coorientadora.

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientadora, UFLA, DNU. - Orientador(a)

Resumo

A rotulagem nutricional é uma ferramenta presente na embalagem dos alimentos com a finalidade de informar o consumidor acerca das propriedades nutricionais. Contudo, apesar de toda regulamentação e dos avanços que a rotulagem vem sofrendo, os consumidores ainda não conseguem compreender de maneira eficaz e/ou não possuem o conhecimento crítico para interpretar os rótulos. Sendo assim, uma importante ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para combater o consumo excessivo e frequente de produtos ultraprocessados (UP) é o Guia Alimentar Para a População Brasileira, afinal, ele recomenda que a alimentação seja baseada em alimentos in natura (IN) e minimamente processados (MP), valorizando a regionalidade, a cultura e os alimentos da época e conseqüentemente uma redução do consumo de UP. O objetivo deste estudo foi analisar através do rótulo a qualidade nutricional, alegações nutricionais, custo e estratégias de marketing utilizadas em alimentos industrializados à base de frutas. A pesquisa foi realizada de forma online em um site de venda, sendo analisados 101 alimentos. A classificação do grau de processamento e do perfil de nutrientes foi realizada seguindo os critérios propostos pelo Guia alimentar para a População Brasileira e Organização Pan Americana de Saúde (OPAS), respectivamente. Ao total, 61,4% dos alimentos foram classificados como UP, 8,9% como processados (P) e 29,7% como IN e MP, agrupados pela sigla IN. Os UP foi o grupo que obteve maior número médio de ingredientes, de aditivos, açúcares, substâncias alimentares, edulcorantes e valor energético. Segundo o perfil de nutrientes OPAS, 90% dos IN, 100% dos P e 64,5% dos UP são considerados saudáveis e os critérios que mais apareceram em desacordo foram teor excessivo de gorduras totais e saturadas, açúcares e presença de edulcorantes. As alegações nutricionais foram encontradas principalmente nos alimentos UP, sendo as de sem adição de açúcares mais encontradas. Estratégias de marketing foram utilizadas em 21,8% de todos os alimentos analisados, sendo a promoção de naturalidade mais presente. Quando se compara custo médio a cada 100g, o UP foi o grupo que obteve maior custo. Conclui-se que o grupo analisado, por ser a base de frutas, possui alimentos com boa qualidade nutricional bem como alimentos UP com má qualidade e perfil nutricional desbalanceado, devendo sempre o consumidor interpretar o rótulo da forma correta para conseguir fazer melhores escolhas alimentares.

Palavras-Chave: Alimentos ultraprocessados, Alimentos in natura, Rotulagem de alimentos.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

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