

Nutrição

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DE DIFERENTES SUBSTITUTOS VEGETAIS INDUSTRIALIZADOS DE PRODUTOS LÁCTEOS POR MEIO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL

Michele de Fátima Rezende - 7º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG

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

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Professora do Departamento de Nutrição, UFLA – Orientador(a) - Orientador(a)

Resumo

Atualmente mais de 50% da população possui diagnóstico nutricional de sobrepeso e um dos fatores que vem contribuindo para esse fenômeno é o elevado consumo de alimentos ultraprocessados, que está relacionado com dietas de alta densidade energética, com elevados teores de açúcares e gordura saturada, além de menor teores de fibras, proteínas, vitaminas e minerais. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi avaliar, por meio da rotulagem, a composição nutricional, alegações, custo e estratégias de marketing aplicadas em alimentos industrializados classificados como substitutos vegetais de produtos lácteos. A pesquisa foi realizada de forma on-line em dois sites de vendas, sendo analisadas a embalagem de 342 alimentos, com a coleta de informações como: preço, lista de ingredientes, informações nutricionais, alegações e estratégias de marketing presente nos rótulos. 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, respectivamente. Ao total, 91,8% de todos alimentos foram classificados como ultraprocessados, 5% como processados e 3,2% como in natura ou minimamente processados. Os alimentos ultraprocessados foram os que obtiveram maior número médio de ingredientes ($n=10,2$), maior percentual de aditivos (39,9%), de substâncias alimentares (9,3%), de açúcares (4,53%) e de edulcorantes (2,2%). Além disso, 41,1% destes alimentos possuíam excesso de gorduras totais e saturadas, de acordo com o perfil de nutrientes OPAS. A utilização de técnicas de marketing foi encontrada em 99,7% de todos os alimentos analisados, independente do grau de processamento, sendo a estratégia de promoção de características especiais a que mais foi utilizada. Nenhum dos alimentos apresentou alegações funcionais ou de saúde e 53,6% dos alimentos apresentaram alegações nutricionais, a mais presente foi “sem adição de açúcares”. Em relação ao custo médio a cada 100g, foi de R\$19,60 nos alimentos in natura ou minimamente processados, R\$3,19 nos alimentos processados e R\$10,77 nos ultraprocessados. Conclui-se que o grupo analisado é composto majoritariamente por alimentos com alto grau de processamento e baixa qualidade nutricional, apesar de em muitos alimentos serem utilizadas estratégias de marketing e alegações nutricionais que remetam à saudabilidade. Assim, o consumo frequente desses alimentos pode trazer impactos negativos para a saúde.

Palavras-Chave: ultraprocessados, rotulagem, perfil de nutrientes.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/2qOjfxcEu-4>