

## AVALIAÇÃO DA ROTULAGEM DE BARRAS DE CEREAIS COM RELAÇÃO À ADEQUADA CLASSIFICAÇÃO QUANTO AO TEOR DE FIBRAS ALIMENTARES

Karime Elisandra Assunção Paulo<sup>1</sup>, Samanta Cordeiro Silva<sup>2</sup>, João Vitor Fornari<sup>2</sup>, Anderson Senna Bernabe<sup>2</sup>, Demetrius Paiva Arçari<sup>2,3</sup>, Renato Ribeiro Nogueira Ferraz<sup>4\*</sup>.

- 1- Especialista em Segurança Alimentar e Qualidade dos Alimentos pela Universidade Gama Filho – SP
- 2- Universidade Nove de Julho – UNINOVE. Departamento de Saúde.
- 3- Centro Universitário Amparense – UNIFIA.
- 4- Universidade Nove de Julho – UNINOVE. Docente do Programa de Pós Graduação em Administração – Gestão em Sistemas de Saúde.

### Resumo

**Introdução:** As barras de cereais foram introduzidas há cerca de uma década como alternativa saudável de confeito, quando consumidores se mostraram interessados em saúde e dieta. **Objetivo:** Verificar em barras de cereais as quantidades de fibras alimentares, avaliando se são consideradas fonte de fibras ou enriquecidas por fibras. **Resultados:** Foram avaliadas quatro marcas de barras de cereais: A: 2,1 g de fibra alimentar (9%); B: 2,7 g de fibra alimentar (8%); C: 2,0 g de fibra alimentar (7%) e D: 1,8 g de fibra alimentar (9%). Com relação às marcas avaliadas, nenhuma atingiu as quantidades mínimas recomendadas: fonte de fibras (mínimo de 3 g de fibras / 100 g de alimento sólido) e alto teor de fibras (mínimo de 6 g de fibras / 100 g de alimento sólido), como são rotuladas em suas embalagens. **Conclusão:** As barras de cereais avaliadas não apresentavam rotulagem adequada à quantidade de fibras que continham. Este estudo sugere que os órgãos responsáveis devem exercer uma fiscalização mais rigorosa, a fim de garantir e proteger os direitos dos consumidores.

**Palavras-chave:** Fibras alimentares; Barra de cereal; Dieta.

## INTRODUÇÃO

As barras de cereais foram introduzidas há cerca de uma década como uma alternativa saudável de confeito, quando consumidores se mostravam mais interessados em saúde e dietas (BOWER, 2000). Alternativa saudável às barras de chocolate, o produto foi direcionado no Brasil inicialmente aos adeptos de esportes radicais e, com o tempo, conquistou até executivos (LAJOLO, 2001). Neste contexto de mudanças alimentares, a importância das fibras na alimentação é parâmetro de uma alimentação saudável, pois indica que a alimentação é rica em alimentos vegetais integrais e relativamente pouco refinados e, por isso, rica em vitaminas, minerais e outros nutrientes (BRASIL, 2005).

As barras de cereais são alimentos de fácil consumo, não requerem nenhum preparo e, durante muito tempo, seus valores nutritivos foram pouco enfatizados (ESTEVEZ, 1995). Os principais aspectos considerados na elaboração desse produto incluem a escolha do cereal, a seleção do carboidrato apropriado de forma a manter o equilíbrio entre o sabor e a vida de prateleira, o enriquecimento com vários nutrientes, e sua estabilidade no processamento. Também tem sido considerado importante o quesito valor nutricional, sendo preferidas aquelas com alto conteúdo de fibras e baixo teor,

ou isentos, de gordura, porém com alto aporte energético (ESCOBAR, 1998).

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores, surgindo daí a importância da clareza e facilidade de compreensão das informações da rotulagem, podendo estas serem utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos, estabelecendo as informações que um rótulo deve conter, visando à garantia de qualidade do produto e a saúde do consumidor. A escolha de alimentos saudáveis reduz o risco de certas doenças, como obesidade, diabetes, câncer e hipertensão.

Hoje, o rótulo nutricional dos produtos comercializados no país já deve apresentar informações como o nome do produto e a lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade (isto é, o ingrediente que estiver em maior quantidade deve estar primeiramente disposto, e assim por diante), conteúdo líquido (quantidade ou volume que o produto apresenta), prazo de validade do produto (dia e mês para produtos com duração mínima menor de 3 meses, e mês e ano para produtos com duração superior a 3 meses), identificação da origem (identificação do país ou local de produção daquele produto), instrução para uso (quando necessário), dentre outros. No

caso de produtos importados, as informações acima devem estar em português.

Em 21 de março de 2001, foi publicada a resolução que estabelece que todos os alimentos e bebidas embalados devem apresentar informação nutricional. Isso significa que, a partir de 21 de setembro de 2001, além de informações gerais, os fabricantes de alimentos foram obrigados a disponibilizar também informações com respeito ao valor calórico e as quantidades de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol, fibra alimentar, cálcio, ferro e sódio (ANVISA, 2001).

Com o mesmo objetivo de auxiliar o consumidor na escolha de seus alimentos, evitando que ele possa se enganar na hora da compra, foram regulamentadas algumas informações que os rótulos de alimentos não podem declarar. São elas palavras, sinais ou desenhos que possam tornar a informação do rótulo falsa, insuficiente, incompreensível ou que possam levar a um erro do consumidor; atribuir ao produto qualidades que não possam ser demonstradas; destacar a presença ou ausência de componentes que são próprios dos alimentos; declarar que leite, queijo ou iogurte são alimentos ricos em cálcio, pois todos estes alimentos são ricos em cálcio; declarar que óleo vegetal apresenta vitamina E, pois todos os óleos vegetais apresentam vitamina E; declarar que óleo vegetal não apresenta colesterol, pois todos os óleos vegetais não apresentam colesterol em sua composição;

ressaltar em certos produtos a presença de alguma substância que é adicionada como ingrediente em todos os alimentos da fabricação semelhante; realçar qualidades que possam induzir a engano do consumidor com relação às propriedades terapêuticas verdadeiras ou supostas, que algum nutriente possa ter quando consumido em quantidades diferentes daquelas presente nos produtos; indicar que o alimento possui propriedades terapêuticas ou medicinais; e aconselhar o uso do produto para melhorar a saúde, para evitar doenças ou como ação curativa (ANVISA, 2001).

As fibras são um tipo de carboidrato presente em muitos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas e hortaliças, pães integrais e outros. A presença delas na nossa alimentação é essencial. A ingestão de fibras diminui o risco de doenças do coração, câncer de intestino, diabetes e hemorróidas. Devemos consumir 30 gramas de fibras por dia. Para alcançar essa quantidade, a informação nutricional presente nos rótulos pode ser de grande ajuda.

Em relação às fibras alimentares, para que o alimento pronto para o consumo seja considerado fonte de fibras deve conter mínimo de 3g de fibras em 100g de alimento sólido. Para ser considerado com alto teor de fibras deve conter no mínimo de 6g de fibras em 100g de alimento sólido (ANVISA, 2001).

Perante o exposto, julgamos importante avaliar se barras de cereais disponíveis em

mercados atendem à regulamentação com relação ao teor de fibras, buscando identificar a veracidade das informações contidas em seus rótulos e, possivelmente, fornecer informações que possam nortear os programas de fiscalização dos órgãos responsáveis pela regulamentação dessas informações.

## OBJETIVO

O presente trabalho tem por objetivo avaliar a rotulagem de barras de cereais com relação à adequada classificação quanto ao teor de fibras alimentares.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, prospectivo de abordagem quantitativa, realizado em um hipermercado da cidade de Mogi-Mirim - SP, no mês de Outubro 2011. Os objetos deste estudo constituíram-se de cinco marcas de barras de cereais de diferentes fabricantes, dos quais se observou o teor de fibras e a classificação proposta pelo fabricante. Para fins de classificação, foram consideradas como FONTE DE FIBRAS aquelas cuja quantidade de fibras era no mínimo de 3g de fibras em 100g de alimento sólido, e com ALTO TEOR DE FIBRAS foram consideradas as marcas com no mínimo de 6g de fibras em 100g de alimento sólido. Os valores de cada marca avaliada foram apresentados

individualmente, classificados e expostos em forma de tabela. A quantidade de marcas que se adequaram ao exposto bem como seu % relativo à amostra também foram considerados. Não foi permitida a divulgação de qualquer informação que pudesse identificar o produto ou o seu fabricante.

## RESULTADOS

Neste trabalho foram avaliadas quatro marcas de barras de cereais de diferentes fabricantes. A Tabela 1 mostra os valores das fibras alimentares contidas nas mesmas:

Tabela 1: Marca, peso e teor de fibras das barras avaliadas

FABRICANTE	PESO (g)	FIBRAS (g)	%
A	20 g	2,1 g	9
B	22 g	2,7 g	8
C	21 g	2,0 g	7
D	20 g	1,8 g	9

Importante ressaltar que, nenhuma das marcas avaliadas era realmente fonte, ou mesmo apresentava alto teor de fibras, conforme indicado na rotulagem.

## DISCUSSÃO

A quantidade de fibras alimentares na alimentação é parâmetro de uma alimentação saudável, pois indica que a alimentação é rica em

alimentos vegetais integrais e relativamente pouco refinado e, por isso, rica em vitaminas, minerais e outros nutrientes (BRASIL, 2005).

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), para que o alimento pronto para o consumo seja considerado fonte de fibras, tem que possuir no mínimo de 3 g de fibras em 100 g de alimento sólido e para ser considerado com alto teor de fibras tem que possuir no mínimo de 6 g de fibras em 100 g de alimento sólido (ANVISA, 2001).

Com relação às marcas avaliadas, nenhuma atingiu as quantidades mínimas recomendadas pelo órgão regulamentador. De acordo com o código do consumidor artigo 37, § 1º, CDC, o legislador proíbe a publicidade enganosa e a define como: “... qualquer modalidade de informação ou comunicação de caráter publicitária, inteira ou parcialmente falsa, ou, por qualquer outro modo, mesmo por omissão, capaz de induzir em erro o consumidor a respeito da natureza, características, qualidade, quantidade, propriedades, origem, preço e quaisquer outros dados sobre produtos e serviço” (SILVA, 2004).

Sendo assim, o fato dos rótulos avaliados não conterem informações verídicas, constitui-se um crime contra o consumidor, previsto no código penal e possível de penalidades. O parágrafo primeiro do artigo 66 CDC, trata do patrocínio de oferta, ou seja, há uma norma de extensão que determina as mesmas penas para quem

patrocinam a oferta, no caso três meses a um ano e multa (SILVA, 2004).

Sendo as fibras alimentares um importante componente da dieta, mais especificamente indicadas para pacientes portadores de condições clínicas como constipação (prisão de ventre), câncer de intestino, diabetes e hemorroidas (ANVISA, 2001), esses indivíduos podem sofrer consequências diretamente relacionadas ao problema aqui exposto como, por exemplo, a prisão de ventre que, além do desconforto, pode provocar hemorroidas, problemas de pele e distúrbios intestinais, que certamente irão interferir no humor, na disposição e autoestima do indivíduo, já que os alimentos que contêm fibras funcionam como laxantes naturais (SALGADO, 2002).

Formular adequadamente os rótulos dos alimentos constitui-se em uma obrigação dos fabricantes, que devem respeitar as legislações vigentes, respeitando assim os direitos dos consumidores. Os órgãos de fiscalização devem manter-se atentos ao problema aqui levantado. Embora este estudo tenha sido realizado com uma pequena amostra de produtos e identificado apenas uma inconformidade pontual, sugere-se a realização de novos estudos com um número maior de marcas de barras de cereais, além de outros produtos, especialmente aqueles que contêm fibras, a fim de verificar se os mesmos estão atendendo as recomendações impostas pela legislação.

## CONCLUSÃO

As marcas avaliadas nesse estudo não apresentaram quantidades significativas que as considerassem fonte ou com alto teor de fibras, como são rotuladas nas embalagens, ferindo os direitos dos consumidores. Sugerimos uma fiscalização mais rigorosa dos órgãos responsáveis, não apenas para o produto citado no estudo, mas para todos os produtos do seguimento alimentício, medida esta, que irá resguardar os direitos dos consumidores e punir os fabricantes que usam de má fé.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOWER, Juan Antony. Sensory characteristics and consumer linking for cereal bar snack foods. *Journal of Sensory Studies*, v.15, n.3, p. 327-345, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política

de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF, 10p., 2005.

ESTEVEZ, Ana Maria; VASQUEZ, E. Cereal and nut bars, nutritional quality and storage stability. *Plant Foods for Human Nutrition*, v. 47, n.4, p. 309-317, 1995.

LAJOLO, Fernando Marcos *et al.* Fibra dietética in iberoamérica: tecnologia y salud-obtención, caracterización, efecto fisiológico y aplicación em alimentos. São Paulo: Varela, 2001. 469p.

Alimentos/Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Universidade de Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Universidade de Brasília, 2001. 56p.

SILVA, Marcus. Artigo-monografia sobre o consumidor. In: *Âmbito Jurídico*, Rio Grande, 16, 29/02/2004 (Internet). Disponível em <http://www.ambito-juridico.com.br>

SALGADO, Joicelem Mastrodi. *Faça do Alimento o seu Medicamento*. 6. ed. São Paulo: Madras, 2002. 120-121p.