

OS VALORES NUTRICIONAIS EM RÓTULOS DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE PRODUTOS TRADICIONAIS E SUAS VERSÕES LIGHT/DIET

II Congresso Brasileiro Online de Nutrição, Saúde e Bem-estar, 2^a edição, de 26/07/2021 a 29/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-44-9

CORDEIRO; Ramon Bastos ¹, DANTAS; Ítalo José de Medeiros²

RESUMO

Buscando praticidade, um maior cuidado com a saúde ou perder peso, muitas pessoas recorrem diariamente aos produtos industrializados *light's* ou *diet's*. Estes produtos não são necessariamente escolhas saudáveis ou aliados do emagrecimento, visto que um produto rotulado como *light* pode ter uma redução no seu índice de sódio, mas ter a mesma quantidade em calorias em confronto à sua forma tradicional. O rótulo nutricional se configura como a descrição destinada a informar os consumidores sobre as características nutricionais dos alimentos, presente nas embalagens. Assim, objetivou-se analisar a rotulagem nutricional de alimentos industrializados em busca de identificar semelhanças e diferenças em seus valores nutricionais presentes nas quantidades de 100 gramas. Trata-se de um estudo de múltiplos casos, de objetivo exploratório e abordagem quali-quantitativa. Foram analisados os rótulos nutricionais do creme de leite Nestlé® (produto 1) e da coalhada seca Alibey® (produto 2), em suas versões tradicionais e *light's*, e do pudim de coco Royal® (produto 3), versão tradicional e *diet*. No produto 1, percebeu-se uma diminuição de 93.33kcal no valor energético da versão *light*, valor 36% do que a versão tradicional. A versão *light* do creme de leite também possui 10g a menos na quantidade de gorduras totais, uma diminuição superior a 38% da versão tradicional. Em ambas, não há taxas de carboidratos, proteínas ou fibras, entretanto, notou-se uma diferença nos índices de sódio. A versão *light* apresentou 15.33mg a mais, um aumento de 34% do sódio presente na versão tradicional. No produto 2, identificou-se que a versão *light* possui 33.3kcal a menos que a versão tradicional, uma diminuição de 27% no valor energético. Todavia, observou-se que a versão *light* possui 7.992g de carboidratos, contra 5g da versão tradicional da coalhada, um aumento de 60%. Quanto às proteínas, percebeu-se um aumento de 45% da versão *light* para a tradicional. Enquanto a versão tradicional da coalhada seca apresenta 8.66g na taxa de gorduras totais, a versão *light* traz 2.66g, uma diminuição de cerca de 69%. Ambas as versões não apresentaram nenhuma quantidade de fibras alimentares. No produto 3, notou-se que há uma diminuição de mais de 52% no índice de calorias da versão *light*, que apresenta 49.20kcal, contra os 104.10kcal da versão original. Outras duas diminuições consideráveis foram nos carboidratos e nas gorduras totais. Enquanto a versão tradicional apresenta 17.58g de carboidratos, a *light* traz apenas 8.46g, uma diminuição de 52%. Nas gorduras totais, a versão tradicional apresenta 2.89g, contra 0.46g da versão *light*, 84% a menos. As duas versões não apresentaram valores de fibras alimentares ou de sódio. Dessa forma, identificou-se que os três produtos analisados nesta pesquisa possuem muitas diferenças nutricionais entre suas versões tradicionais e *light*, mas que estes não necessariamente apontaram opções mais saudáveis em todos os casos. É interessante perceber como alguns destes produtos rotulados como *light* apresentam índices elevados de sódio, o que oferece um risco à saúde quando se fala de consumidores com pressão alta. Constatou-se a importância de verificar os rótulos dos alimentos e de levar em consideração as necessidades de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Rotulagem, valores nutricionais, *light*, saudável, *diet*

¹ Centro Universitário Universus Veritas, ramonbastosc@outlook.com

² Centro Universitário IBMR, italodantasdesign@hotmail.com

