

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

GABRIELA SILVEIRA DOS SANTOS

**ANÁLISE DE ROTULAGEM DE ALIMENTOS FONTES DE FIBRAS
ALIMENTARES**

**RECIFE
2019**

GABRIELA SILVEIRA DOS SANTOS

**ANÁLISE DE ROTULAGEM DE ALIMENTOS FONTES DE FIBRAS
ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito básico para a conclusão do
curso de Nutrição da Faculdade Pernambucana
de Saúde.

Orientadora: Lúcia Roberta de Souza Filizola

**RECIFE
2019**

GABRIELA SILVEIRA DOS SANTOS

**ANÁLISE DE ROTULAGEM DE ALIMENTOS FONTES DE FIBRAS
ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito básico para a conclusão do
curso de Nutrição da Faculdade Pernambucana
de Saúde.

Recife, 30 de Abril de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Lúcia Roberta Filizola

Renata Freire

Fabiana Lima

Ligia Barros

Aos meus pais, familiares e amigos, que foram grandes incentivadores e que sempre acreditaram nos meus sonhos.

RESUMO

Considerando o estilo de vida cada vez mais corrido, a população tem tido um maior acesso a alimentos industrializados por conta da praticidade, por serem alimentos que não demandam de muitos esforços para serem preparados. Devido ao aumento dos alimentos industrializados na mesa da população, o risco de desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, entre outras, vem crescendo cada vez mais, como alternativa de melhoria da qualidade de vida, as indústrias vêm investindo em produtos alimentícios acrescidos de alimentos saudáveis, como os alimentos funcionais. Os alimentos funcionais podem ser definidos como alimentos que oferecem benefícios para um melhor funcionamento metabólico e fisiológico. As fibras alimentares, tem tido bastante relevância como alimento funcional, já que atuam na promoção da saúde e prevenção de doenças. Este trabalho tem como objetivo avaliar embalagens com alegação de alimentos fonte de fibras alimentares e analisar se a quantidade corresponde a mínima exigida pela legislação vigente. Foram avaliados 50 rótulos alimentícios de variadas categorias, constando a informação de ser fontes de fibras alimentares e avaliados conforme a RDC n°54, de 12 de novembro de 2012. Das amostras analisadas, observamos que 20% dos rótulos apresentaram o teor de fibras abaixo do mínimo (2,5g/porção).

Palavras-chave: Informação Nutricional; Fibras Alimentares; Rótulos.

ABSTRACT

Considering the increasingly fast-paced lifestyle, the population has had greater access to industrialized foods because of their practicality, since they do not require much effort to be prepared. Due to the increase of the industrialized foods in the table of the population, the risk of developing diseases such as diabetes, hypertension, among others, has been increasing, as an alternative to improve the quality of life, industries have been investing in food products plus food healthy, as functional foods. Functional foods can be defined as foods that offer benefits for improved metabolic and physiological functioning. Fiber fibers have had a lot of relevance as functional food, since they act in the promotion of health and prevention of diseases. The objective of this work is to evaluate packaging with food source of food and to analyze if the quantity corresponds to the minimum required by current legislation. We evaluated 50 food labels of different categories, including the information of being sources of dietary fiber and evaluated according to RDC No. 54, of November 12, 2012. Of the analyzed samples, we observed that 20% of the labels had the fiber content below of the minimum (2.5g / serving).

Keywords: Nutritional information; Food fibers; Labels.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
MATERIAL E MÉTODO	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS	15
ANEXO 1	17
ANEXO 2	18

INTRODUÇÃO

Em busca de praticidade, com um estilo de vida cada vez mais corrido e com um melhor poder aquisitivo, as pessoas saem à procura de alternativas mais fáceis, principalmente quando se fala em alimentação. Nessa busca por algo mais prático, as pessoas optam por alimentos rápidos, que não demandam muitos esforços para serem preparados e por alimentos com um maior prazo de validade. Com isso a introdução de alimentos industrializados está cada vez mais presente na vida da população. Com a procura cada vez maior, os supermercados tornam cada vez mais presentes produtos industrializados nas prateleiras¹.

Devido ao aumento dos alimentos industrializados na mesa da população, o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, vem crescendo cada vez mais. Como alternativa de melhoria da qualidade de vida, as indústrias vêm investindo em produtos alimentícios acrescidos de ingredientes saudáveis, como os alimentos funcionais. Produtos adicionados de fibras, por exemplo, está se tornando presente em supermercados como uma alternativa aos industrializados convencionais, que mostram pouca beneficência em relação à saúde.

Os alimentos funcionais podem ser definidos como alimentos que possam oferecer benefícios para um melhor funcionamento metabólico e fisiológico, além das funções nutricionais básicas, trazendo benefícios à saúde física e mental, garantindo manutenção da saúde, modulando a fisiologia do organismo e prevenindo algumas doenças crônico-degenerativas. Os efeitos dos alimentos funcionais vêm sendo estudado, em patologias como o câncer, diabetes, hipertensão, mal de Alzheimer, doenças ósseas cardiovasculares, inflamatórias e intestinais. Esses alimentos exercem função de prevenção e promoção de saúde associados a uma alimentação rica em nutrientes^{3,8}.

As fibras alimentares, tem tido bastante relevância como alimento funcional, já que atuam na promoção da saúde e prevenção de doenças. Atualmente com o grande número de distúrbios metabólicos e doenças crônicas não transmissíveis, as fibras têm sido muito requisitadas quando se fala em saúde. São lembradas como um alimento protetor de doenças, diminuindo alguns dos efeitos dos alimentos industrializados, promovendo uma maior qualidade de vida¹¹.

As fibras são componentes de origem vegetal (parte comestível das plantas) ou carboidratos equivalentes, que são resistentes à digestão e conseqüente absorção no intestino delgado. As concentrações das fibras variam de acordo com sua origem, nível de maturação e sua condição de armazenamento. Quando associadas a um bom consumo de água, as fibras podem atuar diminuindo o tempo do trânsito intestinal, retardando o esvaziamento gástrico, aumentando o volume fecal e tem capacidade de diluir compostos potencialmente tóxicos e cancerígenos, além de dar saciedade^{9,10}.

Com relação a sua solubilidade, quando ingeridas na dieta podem ser classificadas como fibras solúveis e insolúveis. As fibras insolúveis incluem a celulose, as hemiceluloses e alginina, e as fibras solúveis correspondem às substâncias pécticas, as glucanas, gomas e mucilagens, algumas hemiceluloses e o psyllium⁹.

Fibras insolúveis são formadoras do bolo fecal com ação principalmente no intestino grosso, produzindo fezes macias e reduzindo o tempo de trânsito intestinal. Além disso, reduzem à absorção de glicose e a velocidade da hidrólise de amido, as mesmas correspondem à celulose, hemicelulose e lignina, são encontradas no farelo de trigo, cereais integrais, raízes, tubérculos e hortaliças¹².

As fibras alimentares solúveis apresentam uma alta capacidade de retenção de água e atuam com a formação de géis em solução aquosa. Além de ter propriedade de alterar a viscosidade de produtos alimentares, atuam no estômago e no intestino delgado alterando a

viscosidade do bolo alimentar, reduzindo a atividade de certas enzimas digestivas, influenciando assim uma melhor taxa de digestão e absorção de nutrientes e reduzindo também o esvaziamento gástrico. Esta influência está diretamente ligada à moderação da glicemia pós-prandial em resposta insulínica, redução do colesterol e regulação do apetite ¹².

No Brasil existem regulamentações e portarias sobre alimentos funcionais mediada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que tem como objetivos, regulamentar procedimentos para registro de alimentos, estabelecer diretrizes básicas para avaliação de risco e segurança dos alimentos, estabelecer diretrizes para análise e comprovação de propriedades funcionais alegadas em rotulagem de alimentos e regulamentar procedimentos para registro de alimentos com alegação de propriedades funcionais em sua rotulagem.

A descrição legal de alimento funcional está na Portaria nº 398, de 30 de abril de 1999, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, onde define que: todo aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, deve ser seguro para consumo sem supervisão médica. Estas alegações podem fazer referências à manutenção geral da saúde, ao papel fisiológico dos nutrientes e não nutrientes à redução de risco a doenças ¹⁵, sendo assim, uma ferramenta normatizada para combater possíveis informações que induzam o cliente a consumir o produto com falsa funcionalidade.

A Resolução 18, de 30 de abril de 1999 – ANVISA, tem como objetivo aprovar o regulamento técnico que estabelece as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos. A alegação de propriedades funcionais: é aquela relativa ao papel metabólico ou fisiológico que o nutriente ou não nutriente tem no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais do organismo humano ⁶.

Tendo em vista as influências que os consumidores sofrem pela ausência de informações verídicas ou por não estarem aptos para a leitura dos rótulos, se faz necessário que as indústrias cumpram a legislação. A rotulagem é o instrumento pelo qual se estabelece uma linha de comunicação entre as indústrias de alimentos e os consumidores que desejam informações sobre os produtos que estão consumindo. Entre vários objetivos, a obrigatoriedade da rotulagem visa proteger os consumidores de informações enganosas que possam induzi-los ao erro ⁵.

A rotulagem nutricional é toda descrição destinada a informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreende a declaração de valor energético, de nutrientes e de propriedades nutricionais (informação nutricional complementar). A rotulagem nutricional de alimentos embalados no Brasil é regulamentada pela RDC nº 360, de 23 de Dezembro de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a qual determina que são obrigatórias informações no rótulo como: nome do produto, quantidade apresentada em gramas ou mililitros, informações nutricionais estruturada em forma de tabela, com os valores e as unidades em colunas, lista de ingredientes, prazo de validade. Traz também que a informação correspondente à rotulagem nutricional deve estar redigida no idioma oficial do país de consumo⁴.

A informação sobre o alimento tem que ser exposta na embalagem de forma clara, útil e confiável. Para que a confiança do cliente seja conquistada, as indústrias alimentícias precisam atender às exigências legais dos regulamentos técnicos de rotulagem de alimentos¹⁴.

A tabela de informações nutricionais deve exibir a quantidade de fibras alimentares. E no caso de produtos na forma de cápsulas, tabletes, comprimidos e similares, devem apresentar no rótulo a recomendação diária do produto pronto para o consumo, além de conter também em destaque e em negrito: “O consumo deste produto deve ser acompanhado da ingestão de líquidos” ¹³.

A RDC Nº 54, DE 12 DE NOVEMBRO de 2012, estabelece que como condição para declaração da informação nutricional complementar (declarações de propriedades nutricionais) em relação a fibras alimentares, o alimento deve conter no mínimo de 3 g de fibra por 100 g ou 100 ml em pratos preparados e mínimo de 2,5 g de fibra por porção para ser declarado como alimento Fonte de Fibras. Para ser declarado como alto teor de fibras, o alimento deve conter o mínimo de 6 g de fibra por 100 g ou 100 ml em pratos preparados e mínimo de 5 g de fibra por porção ¹³.

A RESOLUÇÃO Nº 19, DE 30 DE ABRIL DE 1999, descreve que para registro de alimentos com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem é necessário um relatório científico informando: denominação do produto, finalidade de uso, recomendação de consumo indicada pelo fabricante, descrição científica dos ingredientes do produto, segundo espécie de origem botânica animal ou mineral. É importante ressaltar que qualquer informação ou propriedade funcional ou de saúde de um alimento ou ingrediente veiculada, por qualquer meio de comunicação, não poderá ser diferente em seu significado daquela aprovada para constar em sua rotulagem ⁷.

É fundamental a existência de legislações que estabeleçam critérios de qualidade que compreendam todas as etapas de produção, processamento, armazenamento, conservação e exposição à venda. As normas devem ser constantemente atualizadas e revisadas, de modo a atender o dinamismo crescente do desenvolvimento tecnológico ².

Mediante o exposto, este estudo tem como objetivo avaliar o rótulo das embalagens com alegação de alimentos fontes de fibras alimentares e analisar se a quantidade registrada corresponde a mínima exigida pela legislação vigente.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada avaliação da adequação de rotulagem de 50 alimentos industrializados, classificados como alimentos fontes de fibras alimentares. A coleta de dados ocorreu em uma rede de supermercado da Região Metropolitana do Recife.

Foram selecionados das prateleiras 50 produtos que descreviam na embalagem ser fontes de fibras alimentares. Em seguida foram analisados quanto à adequação da informação nutricional complementar presente no rótulo de acordo com a RDC nº 54/2012: “Fonte de Fibras”, quando o teor de fibras é maior que 2,5g por porção.

Para a realização da pesquisa foi necessária a análise de informações, utilizando como fonte as bases de dados do Google Acadêmico (scholar.google.com.br) e, a legislação vigente disponibilizadas pela ANVISA.

A coleta de dados foi realizada no período entre Fevereiro e Março de 2019. O roteiro utilizado para coleta de informações se baseou na RDC nº54, de 12 de Novembro de 2012, Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar, especificamente, sobre o atributo “Fibra Alimentar”, presente no subitem 5.1, que descreve as condições para declaração da informação nutricional complementar e o conteúdo absoluto alegado na informação.

Os dados obtidos estão descritos em gráficos e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme Gráfico.1 e Tabelas 4 a 8 (Anexo 2), foram analisados os rótulos de 50 produtos alimentícios que se diziam ser fontes de fibras alimentares. Do total dos rótulos analisados, 20% estavam irregulares com a quantidade de fibras (mínimo de 2,5g/porção) de acordo com a RDC nº 54 de 12 de Novembro de 2012

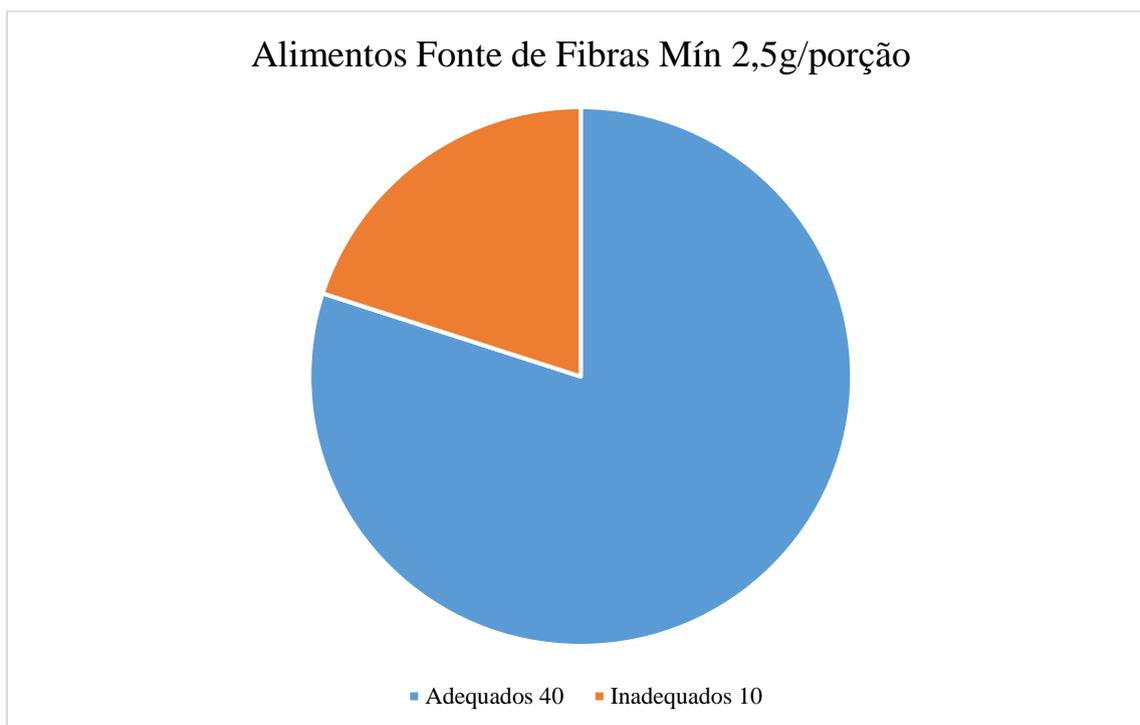


Gráfico 1: Distribuição dos 50 produtos industrializados analisados quanto à informação no rótulo do teor de fibras alimentares, de acordo com a legislação vigente.

As irregularidades constatadas na pesquisa foram similares aos resultados encontrados no estudo de Ribeiro; Mariana (2014), onde foi avaliado 94 produtos de consumos matinais referentes a fibras alimentares e foi verificado que 40% dos produtos comercializados em um *site* de supermercado estavam irregulares¹⁶.

Em seu estudo sobre análise da rotulagem de alimentos *light e diet* comercializados em Teresina -PI, Barros et al. (2012) mostram que foram avaliados 25 produtos de 2 hipermercados e obtiveram resultado de 39% de produtos irregulares com a legislação de rotulagem nutricional¹⁷.

Na tabela 1 se encontram descritos os 10 rótulos de produtos alimentícios cujos rótulos analisados se encontravam em desacordo com a RDC nº 54/2012, por apresentarem o teor de fibras abaixo do mínimo, ou seja, 2,5g/porção.

PRODUTO	TEOR DE FIBRAS ALIMENTARES
Biscoito salgados s/ glúten	2,4g
Pão s/ glúten integral	2,0g
Cereal em barra ameixa	2,4g
Torrada integral	1,5g
Torrada castanha e quinoa	1,3g
Torrada canela e passas	1,6g
Magic toast integral	1,6g
Cereal corn flakes	0,9g
Cereal matinal frutas	2,4g
Torrada 10 grãos	1,3g

Tabela 1: Distribuição dos 10 produtos industrializados irregulares quanto ao teor de fibras alimentares de acordo com a legislação vigente.

Em relação a rotulagem de produtos alimentícios, a legislação brasileira vigente é muito satisfatória, podendo ser comparada em muitos aspectos por países de primeiro mundo¹⁹.

Porém o cumprimento da legislação de rotulagem se torna essencial por parte dos fabricantes, tendo em vista que a embalagem e as informações contidas são uma ponte de comunicação entre o consumidor e os produtos.

No estudo de Paiva; Henriques (2005), foram avaliados 50 produtos alimentícios *light e diet* comercializados em um empório da cidade de São Paulo, foram constatados que havia 24% dos rótulos apresentando inadequação¹⁸.

Na tabela 2, estão descritos os produtos analisados por categoria de alimentos e o tipo de fibra alimentar utilizado em sua composição. Na sua lista de ingredientes foi verificado uma maior quantidade de fibras derivadas de trigo.

As fibras encontradas nesse estudo que são consideradas como um alimento com propriedade funcional (descritos no site da ANVISA), foram encontrados somente as β -glucanas (presentes na Aveia) e a goma aguar em algumas barras de cereais, conforme descrito na tabela 3 (Anexo 1).

Produtos	Tipo de Fibra Alimentar
Biscoito	Fibras derivadas de trigo
Macarrão	Fibras derivadas de trigo
Pão	Fibras derivadas de trigo
Aveia	β -glucanas
Arroz	Fibra derivada do arroz
Pipoca	Fibra derivada do milho
Barra cereal	Goma aguar

Tabela 2: Distribuição dos produtos industrializados por categoria de alimento e tipo de fibra alimentar.

CONCLUSÃO

Considerando os dados obtidos, observamos que 20% dos produtos apresentavam os rótulos irregulares com a quantidade de fibras (mínimo de 2,5g/porção), portanto, em desacordo com a legislação vigente.

Mediante a avaliação dos resultados deste estudo, se faz necessário uma melhor atenção no registro dos rótulos por parte dos fabricantes, afim de atender as normas previstas na legislação vigente, como também subsidiar informações corretas de rotulagem alimentícia à população consumidora, para que a mesma obtenha informações fidedignas a proposição para a utilização deste tipo de alimento funcional.

REFERÊNCIAS

1. AQUINO, C.R.; PHILIPPI, T.S. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 36, n. 6, p. 656, 2002
2. Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação [ABIA]. *Consumo de alimentos em novo patamar*. São Paulo; 1997
3. VIDAL, A.M.; DIAS D.O. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. *Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde | Aracaju | v. 1 | n.15 | p. 43-52 | out. 2012*
4. BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução n.360, de 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre o regulamento técnico para rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados.
5. Araújo, A. C. M. F; Araújo, W. M. C. Adequação à legislação vigente, da rotulagem de alimentos para fins especiais dos grupos alimentos para dietas com restrição de carboidratos e alimentos para dieta de ingestão controlada de açúcares. *Revista de higiene alimentar*, São Paulo.
6. BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução RDC n.18, de 30 de Abril de 1999. Diretrizes Básicas para Análise e Comprovação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde Alegadas em Rotulagem de Alimentos.
7. BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução RDC n.19, de 30 de Abril de 1999. Regulamento de Procedimento para registro de Alimento com alegação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde em sua rotulagem.
8. BASHO, S. M. e BIN, M. C. Propriedades dos Alimentos Funcionais e seu Papel na Prevenção e Controle da Hipertensão e Diabetes. *Interbio v.4 n.1 - ISSN 1981-3775*, 2010.
9. CATALANI, L. A. et al. Fibras alimentares. *Rev Bras Nutr Clin*, v.18, n. 4, p.178-182, 2003.
10. DALL'ALBA, V.; AZEVEDO, M. J. Papel das Fibras Alimentares Sobre o Controle Glicêmico, Perfil Lipídico e Pressão Arterial em Pacientes com Diabetes Melito Tipo 2. *Rev HCPA*, v.30, n.4, 2010.
11. Macedo TMB, Schmourlo G, Viana KDAL. Fibra alimentar como mecanismo preventivo de doenças crônicas e distúrbios metabólicos. *Rev. UNI*. 2012
12. MIRA, G. S.; GRAF, H.; CÂNDIDO, L. M. B. Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em betaglucanas no tratamento do diabetes. *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*, vol. 45, n. 1, jan./mar., 2009.
13. BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar.
14. OSHIZAWA, N. Rotulagem de alimentos como veículo de informação ao consumidor: adequações e irregularidades. *Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos*. Curitiba, v.21, n 1, p 170, 2003.
15. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Portaria nº 398, de 30 de abril de 1999c. Estabelece as diretrizes básicas

para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos.

16. FREITAS, MARIANA. Avaliação da Adequação de Rotulagem para os Alimentos com Alegação de Propriedades Funcionais: Fibras Alimentares, 2014.
17. BARROS, N. V. A. et al. Análise da Rotulagem de Alimentos Diet e Light comercializados em Teresina. Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, v. 16, n. 4, p.51-60. 2012.
18. PAIVA, A. J.; HENRIQUES, P. Adequação da rotulagem de alimentos ante a legislação específica. Revista Baiana de Saúde Pública. 19(Supl 1): 39–48, 2005.
19. CELESTE, R. K. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. Rev. Saúde Pública, Cachoeira do Sul. 35(3): 217- 223, 2001.

ANEXO 1

Tabela 3. Lista de Alegações de Propriedade Funcional de Fibras aprovadas até 2008

Componente Alimentar	Alegação
Fibras Alimentares	“As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
β-Glucana	“A beta glucana (fibra alimentar) auxilia na redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Inulina	“A inulina contribui para o equilíbrio da flora intestinal. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Lactulose	“A lactulose auxilia o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Psillium ou Psyllium	“O psillium (fibra alimentar) auxilia na redução da absorção de gordura. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Quitosana	“A quitosana auxilia na redução da absorção de gordura e colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Dextrina Resistente	“As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Frutooligosacarídeos (FOS)	“Os frutooligosacarídeos – FOS contribuem para o equilíbrio da flora intestinal. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.
Goma Guar Parcialmente Hidrolisada	“As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.

ANEXO 2

Tabela 4: Teor de fibras alimentares e informação nutricional complementar em produtos industrializados

INFORMAÇÕES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Valor energético</i>	107 kcal	128 kcal	137 kcal	102 kcal	126 kcal	192 kcal	64 kcal	143 kcal	121 kcal	292 kcal
<i>Carboidratos</i>	16 g	18g	19g	15g	17g	24,8g	13g	23mg	22g	58g
<i>Proteínas</i>	3,9g	2,5g	3,9g	2,3g	2,7g	2,4g	0g	5,7g	5g	9,4g
<i>Gorduras totais</i>	3,1g	5,1g	5,0g	3,6g	5,2g	8,8g	0,9g	3,1g	6,2g	1,4g
<i>Gorduras Saturadas</i>	1,3g	2,3g	1,3g	1,6g	2,4g	4g	0g	0,8g	0,5g	0,3g
<i>Gorduras Trans</i>	0g									
<i>Fibras Alimentares</i>	2,5g	2,8g	2,7g	2,5g	2,7g	2,4g	2,4g	3,7g	4,4g	3,4g
<i>Sódio</i>	264mg	69mg	49mg	60mg	118g	120mg	40mg	0mg	0mg	90mg
<i>Informação Complementar</i>	Fontes de Fibras									

Legendas:

1.Bolacha Cereale Multi Grãos	6.Biscoito s/ glúten salgado
2.Biscoito plus life + mel	7.Cereal em Barra Ameixa
3.Mini cookies granola	8.Aveia com morango e iorgute
4.Biscoito Cereale cacau	9.Trato Fit com chia, linhaça e aveia
5.Biscoito plus life + cacau	10.Macarrão 8 grãos

Tabela 5: Teor de fibras alimentares e informação nutricional complementar em produtos industrializados

INFORMAÇÕES	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<i>Valor energético</i>	269 kcal	298 kcal	271 kcal	114 kcal	183 kcal	157 kcal	166 kcal	94 kcal	144 kcal	179 kcal
<i>Carboidratos</i>	55g	55,8g	56g	18g	36g	31g	29g	14g	21g	35g
<i>Proteínas</i>	9,8g	11,1g	10g	3,4g	4,7g	4,6g	6,4g	2,1g	13g	3,6g
<i>Gorduras totais</i>	0,8g	2,1g	0,8g	3,2g	2,2g	1,5g	2,7g	3,3g	1,1g	2,6g
<i>Gorduras Saturadas</i>	0g	0,4g	0g	1,6g	0,4g	0g	0,3g	1,3g	0,5g	0,3g
<i>Gorduras Trans</i>	0g									
<i>Fibras Alimentares</i>	6,3g	5,5g	5,6g	2,7g	5,1g	3,7g	3,2g	2,8g	17g	3,6g
<i>Sódio</i>	0mg	0mg	0mg	181mg	0mg	0mg	0mg	314mg	0mg	255mg
<i>Informação Complementar</i>	Fontes de Fibras									

Legendas:

11.Lasanha integrale	16.Arroz 7 grãos
12.Farfalle integrale	17.Quinoa
13.Penne integrale	18.Pipoca manteiga
14.Rap 10 integral	19. Feijão rajado
15.Arroz 8 grãos	20.Pão Multigrãos

Tabela 6: Teor de fibras alimentares e informação nutricional complementar em produtos industrializados

INFORMAÇÕES	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<i>Valor energético</i>	91 kcal	157 kcal	108 kcal	158 kcal	104 kcal	225 kcal	155 kcal	74 kcal	165 kcal	143 kcal
<i>Carboidratos</i>	19g	23g	8,4g	24g	17g	36g	26g	5,1g	24g	12g
<i>Proteínas</i>	2,4g	2,9g	4,0g	3,8g	4,3g	2,9g	3,3g	2,9g	4,8g	2,5g
<i>Gorduras totais</i>	0g	5,9g	7,1g	5,2g	2,2g	8,3g	3,7g	5,1g	5,6g	9,4g
<i>Gorduras Saturadas</i>	0g	1,2g	1,2g	0,8g	0,5g	2,5g	1,4g	0,48g	1,1g	2,2g
<i>Gorduras Trans</i>	0g									
<i>Fibras Alimentares</i>	2,5g	5,0g	3,0g	5,3g	2,9g	2,5g	2,5g	4,2g	2,5g	4,7g
<i>Sódio</i>	101mg	118mg	21mg	16mg	0mg	35mg	0mg	5,1mg	232mg	5,5mg
<i>Informação Complementar</i>	Fontes de Fibras									

Legendas:

21.Magic toast	26.PopCorn coco
22.Biscoito Cereale cookies passas	27.Cereal infantil
23.Barra Nuts	28.Linhaça dourada
24.Granola Banana e Maça	29.Biscoito gergelim e linhaça
25.Aveia em flocos	30.Barra açai e Castanhas

Tabela 7: Teor de fibras alimentares e informação nutricional complementar em produtos industrializados

INFORMAÇÕES	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
<i>Valor energético</i>	68 kcal	102 kcal	136 kcal	136 kcal	122 kcal	163 kcal	280 kcal	127 kcal	144 kcal	56 kcal
<i>Carboidratos</i>	13g	15g	17g	17g	19g	28g	20g	25g	26g	12g
<i>Proteínas</i>	1,1g	2,4g	1,8g	7,3g	6,4g	5,3g	9,2g	4,9g	2,3g	0,7g
<i>Gorduras totais</i>	1,3g	3,6g	1,8g	1,8g	2,3g	3,2g	1,1g	0,8g	3,4g	0,4g
<i>Gorduras Saturadas</i>	0,27g	0,4g	0,4g	0,4g	0,3g	0,6g	0,3g	0g	1,5g	0,2g
<i>Gorduras Trans</i>	0g									
<i>Fibras Alimentares</i>	2,7g	2,8g	3,8g	3,8g	3,6g	3,1g	5,7g	2,5g	3,4g	4,0g
<i>Sódio</i>	0mg	143mg	186mg	186mg	176mg	182mg	0mg	288mg	70mg	27mg
<i>Informação Complementar</i>	Fontes de Fibras									

Legendas:

31. Barra frutas e chia	36. Pão bisnaguinha integral
32. Biscoito Salgado integral	37. Pão bisnaguinha
33. Pão 100% integral	38. Pão congelado integral
34. Pão Grão e sabor	39. Cookie integral aveia e mel
35. Pão 12 Grãos	40. Achocolatado em pó diet

Tabela 8: Teor de fibras alimentares e informação nutricional complementar em produtos industrializados

INFORMAÇÕES	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<i>Valor energético</i>	86 kcal	105 kcal	117 kcal	113 kcal	93 kcal	108 kcal	102 kcal	110 kcal	120 kcal	109 kcal
<i>Carboidratos</i>	15g	17g	21g	22g	19g	24g	21g	21g	22g	20g
<i>Proteínas</i>	2g	4,2g	3,7g	3,6g	2,9g	2g	2,4g	4,6g	4,5g	5,4g
<i>Gorduras totais</i>	2g	2,4g	2,0g	1,3g	0,6g	0g	0,8g	0,7g	1,6g	0,8g
<i>Gorduras Saturadas</i>	0,4g	1,3g	0,7g	0,5g	0g	0g	0,4g	0g	0,3g	0,2g
<i>Gorduras Trans</i>	0g									
<i>Fibras Alimentares</i>	2g	1,5g	1,3g	1,6g	1,6g	0,9g	2,4g	1,3g	3,3g	2,8g
<i>Sódio</i>	90mg	161mg	233mg	140mg	128mg	204mg	90mg	178mg	187mg	188mg
<i>Informação Complementar</i>	Fontes de Fibras									

Legendas:

41. Pão sem glúten integral	46. Cereal corn flakes
42. Torrada integral	47. Cereal matinal frutas
43. Torrada castanha e quinoa	48. Torrada 10 grãos
44. Torrada canela e passas	49. Pão de forma preto
45. .Magic toast integral	50. Pão de forma estar leve integral