

Avaliação do teor de sódio, das porções e das medidas caseiras em salgadinhos industrializados

Evaluation of sodium levels, portion sizes and home measures of industrialized snacks

1. Lorena Oliveira **Peixoto**
2. Clarisse Vasconcelos de **Azevedo**
3. Bianca de Oliveira **Farias**
4. Brenda Karoline Sousa de **Freitas**

1. Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará.
2. Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará.
3. Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará.
4. Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará.

Correspondência para:

✉ lorena_lop@hotmail.com

✉ R. Alemanha, 736, Fortaleza/CE. 60175-000

RESUMO

Salgadinhos industrializados são produtos processados com alta concentração de sódio, com o intuito de realçar o sabor e preservar o alimento. A quantidade de sódio está descrita no rótulo dos alimentos, porém, essa informação muitas vezes não está clara, dificultando a compreensão de que a quantidade informada de sódio corresponde a uma porção do produto, descrita em medida caseira. Seus consumidores, na maioria crianças e adolescentes, tendem a ingerir todo o conteúdo do pacote, consumindo altos teores de sódio. O presente estudo avaliou a declaração do teor de sódio e verificou a fidedignidade das porções e das medidas caseiras informadas na rotulagem nutricional de salgadinhos industrializados, tendo como base o preconizado pela legislação brasileira de alimentos. Analisou-se 9 marcas de salgadinhos a base de milho, coletadas aleatoriamente nos supermercados de Fortaleza/CE, em outubro de 2012. Nenhum dos salgadinhos apresentou conformidade em relação à porção declarada e a porção real. Todos possuíam elevado teor de sódio e seus diferentes formatos dificultaram a pesagem em medidas caseiras. Verificou-se que o não entendimento das informações presentes em rótulos de salgadinhos industrializados leva à distorção da percepção do tamanho das porções e o consumo inconsciente de elevadas quantidades de sódio. A falta de clareza nos rótulos de alimentos, associada a sua má compreensão, torna inviável o uso da rotulagem nutricional como ferramenta de escolha no momento das compras pelos consumidores.

Palavras-chave: salgadinhos, sódio, rotulagem nutricional, Anvisa.

ABSTRACT

Industrialized snacks are processed with high sodium concentration, aiming to improve its flavor and to act as a food preserver. The sodium content is reported on food labels, but many times this information is not clear, making it difficult to understand that the sodium levels are reported per portion, in home measures. Its consumers, mostly children and teenagers, tend to eat all the package content, consuming high sodium levels. The present study aimed to evaluate the sodium levels and verified the reliability of the portions sizes and home measures reported on industrialized snacks food labels, according to the current brazilian food legislation. Nine brands of corn-based snacks were analyzed, randomly collected at supermarkets in Fortaleza in October 2012. None of the snacks showed accordance between the reported and the measured portions. High sodium levels were presented in all of them and the weighing in home measures got difficult because of their different shapes. We verified that the misunderstanding food label information on industrialized snacks distorts the perception on size portion and elevates the unconscious consumption of high sodium levels. Unclear food label informations, associated to its wrong interpretations, makes them unfeasible as an instrument of choice by consumers.

Keywords: snacks, sodium, nutritional labeling, Anvisa.

INTRODUÇÃO

Os alimentos industrializados estão fortemente incluídos na dieta de algumas famílias brasileiras. Estes produtos, geralmente, são ricos em açúcares, gorduras e sal, quando comparados aos alimentos básicos, que são fontes de carboidratos complexos e fibras alimentares (SILVEIRA, 2011).

Um desses alimentos são os salgadinhos industrializados que são processados com alta concentração de sal e lipídios, além disso, também são ricos em carboidratos (AQUINO; PHILIPPI, 2002). Segundo Capriles e Arêas (2005) esses salgadinhos são produzidos a partir de uma mistura de milho ou trigo, que origina uma textura altamente apreciada pelos consumidores, além de serem aromatizados e salgados para torná-los mais aceitáveis ao paladar.

Um dos componentes que se destaca na composição dos salgadinhos é o sódio, que é encontrado em concentrações elevadas nos alimentos industrializados com o intuito de realçar o sabor e preservar os alimentos (FEDALTO, 2011). Devido à quantidade de sódio encontrada nesses alimentos, eles devem ter seu consumo reduzido (MOLINA *et al.*, 2003).

A quantidade de sódio presente nos alimentos está descrita no rótulo, porém, muitas vezes essa informação não se dá de forma clara, o que dificulta a compreensão de que a quantidade informada de sódio corresponde a uma porção do produto, descrita em medida caseira (KLIEMANN, 2012). A relevância é que os consumidores, em sua maioria crianças e adolescentes, ao adquirirem pacotes maiores de salgadinhos, tendem a ingerir todo o conteúdo do mesmo, consumindo altos teores de sódio (RODRIGUES; PROENÇA, 2011). Então, como os rótulos dos alimentos podem interferir nas escolhas alimentares das pessoas, eles têm sido analisados como principais fontes de informação nutricional aos consumidores (CELESTE, 2001).

A fidelidade das informações fornecidas pelo rótulo nutricional dos alimentos é importante no auxílio aos consumidores, em suas escolhas, e aos profissionais da saúde, na orientação para a composição da dieta (LOBANCO *et al.*, 2009).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), as principais resoluções referentes à rotulagem de alimentos industrializados no Brasil são a RDC 359/03, que trata da definição e estabelecimento de medidas e porções, inclusive a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros, detalhando os utensílios geralmente utilizados, e a RDC 360/03, que estabelece, dentre outras especificações, a declaração obrigatória nos rótulos de alimentos industrializados do valor energético, do teor de carboidratos, de proteínas, de gorduras totais, de gorduras saturadas, de gorduras trans, de fibras alimentares e de sódio (BRASIL, 2003).

O presente estudo teve como objetivo avaliar a declaração do teor de sódio na rotulagem nutricional de salgadinhos industrializados, verificar a fidedignidade

das porções e das medidas caseiras desses alimentos tomando-se como base o preconizado pela legislação brasileira de alimentos e examinar o atendimento à RDC 24/2010.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa e características gerais

Tratou-se de um estudo avaliativo quantitativo, transversal, de natureza descritiva, caracterizando-se pela avaliação dos dados dos valores de sódio declarados obrigatoriamente nos rótulos das embalagens dos salgadinhos.

Amostragem, período e local

Foram coletadas, aleatoriamente, 9 amostras de salgadinhos de milho, de tamanhos e marcas variados, de sabor “queijo”, sendo 1 amostra por marca. As coletas foram realizadas em supermercados de médio e pequeno porte, localizados na Regional V da cidade de Fortaleza e analisadas no Núcleo Experimental em Ciência e Tecnologia de Alimentos Regionais – NECTAR, localizado na Universidade Estadual do Ceará – UECE, no mês de outubro de 2012.

Materiais e Métodos

Teor de sódio: determinado a partir dos valores disponíveis nos rótulos dos produtos, por porção declarada e em valores centesimais.

Porções: os pesos das porções declaradas foram determinados de acordo com o conteúdo da rotulagem nutricional dos alimentos. Os pesos das porções reais foram estabelecidos a partir das pesagens dos salgadinhos nas medidas caseiras declaradas nos rótulos (porção/xícaras de 200mL).

Medidas caseiras: as medidas caseiras declaradas foram determinadas a partir do encontrado nos rótulos dos alimentos. As medidas caseiras reais foram estabelecidas a partir da distribuição e pesagem das porções declaradas nos rótulos em medidas caseiras (xícaras de 200mL).

As pesagens foram realizadas com auxílio de uma balança digital, da marca Horizon, modelo IPS-500, capacidade de 500g e sensibilidade de 0,1 grama.

Material para interpretação dos resultados

Para a posterior avaliação dos dados declarados nos rótulos das amostras foi utilizada a seguinte legislação:

RDC n° 359, de 23 de dezembro de 2003 da Anvisa (BRASIL, 2003). Para estabelecimento das porções, onde o alimento analisado está enquadrado dentro do grupo denominado produtos de consumo ocasional, “snacks a base de cereais e farinhas para petisco”, que preconiza a porção de 25g/200mL, e medida caseira em xícaras.

RDC n° 360, de 23 de dezembro de 2003 da Anvisa (BRASIL, 2003).

RDC n° 24, de 15 de junho de 2010 da Anvisa

(BRASIL, 2010). Os valores acima de 400 mg de Na/100g do alimento, foram considerados como alimento com elevado teor de sódio.

Os resultados foram tabulados estatisticamente e os resultados apresentados na forma de tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à comparação dos pesos das porções declaradas nas embalagens de salgadinhos industrializados com os pesos das porções reais (Tabela 1), observou-se que todas as marcas analisadas não apresentaram conformidade com a porção descrita nos rótulos, sendo que 55% das marcas apresentaram valores reais inferiores aos que estavam declarados.

Referente às medidas caseiras, observou-se que os salgadinhos das marcas 7 e 8 estavam em desacordo com a RDC nº 359/2003 por não apresentarem as porções em 25g/200mL. Além disso, a marca 7 não declarou a medida caseira em sua rotulagem. A comparação entre os valores das medidas caseiras declaradas no rótulo e as medidas reais apresentou 88% de não conformidade, sendo a marca 7 excluída dessa estatística.

Ao analisarmos e comparamos as porções dos salgadinhos de milho em medidas caseiras (xícaras de 200mL), verificamos uma diferença significativa entre as gramaturas das distintas marcas.

A porção do salgadinho 9, apresentou 7,1g, a menor gramatura encontrada, enquanto as porções dos salgadinho 4 e 7, apresentaram respectivamente 33,6g e 30,5g, as maiores gramaturas encontradas. Já as porções dos salgadinhos 1, 3 e 6 possuíam gramaturas aproximadas, entre 16,2 e 18,9g. Os salgadinhos 2, 5 e 8, apresentaram, respectivamente, as seguintes gramaturas, 27,4g, 29,4g e

12,4g. Os valores das porções foram bastante diversos. Os tamanhos e formatos dos salgadinhos dificultaram a pesagem em medida caseira, podendo o valor do peso das porções variar de uma pesagem para outra.

Com a intenção de auxiliar os consumidores a entenderem melhor as informações nutricionais e determinar o consumo alimentar, a RDC nº 359/2003 exige que seja disponibilizada a informação sobre a medida caseira, sendo a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos, por exemplo, fatias, unidades, xícaras, entre outras.

Rodrigues e Proença (2011) defendem que diversos fatores podem afetar o entendimento das informações sobre porção e medida caseira em rótulos de alimentos industrializados e levar à distorção da percepção do tamanho das porções. Essa distorção ocorre quando as pessoas não percebem que o tamanho da porção normalmente consumida supera o tamanho recomendado pelos guias alimentares ou pelo rótulo dos alimentos industrializados, para o consumo em uma única ocasião.

O Guia Alimentar da População Brasileira (2014) enfatiza que é comum que muitos produtos ultraprocessados sejam comercializados em porções ou pacotes gigantes a preço pouco superiores ao de porções ou embalagens menores e que o consumidor perante porções ou embalagens gigantes tende a consumir involuntariamente uma quantidade maior do produto.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para a rotulagem nutricional ser um instrumento de escolhas saudáveis, é preciso que ela forneça informações precisas, padronizadas e compreensíveis sobre o conteúdo dos alimentos. Entretanto, parece ser o tamanho da porção um dos itens que apresentam menor nível de compreensão pelos consumidores (WHO/OMS, 2004).

Marcas	Valores declarados nos rótulos		Valores encontrados (real) ^c		Conformidade
	Peso da porção (g)	Medidas caseiras	Peso da porção (g)	Medidas caseiras ^b	
1	25,0	2 xícaras	16,8	3 xícaras	NC
2	25,0	2 xícaras	27,4	2 xícaras ^a	NC
3	25,0	1 ½ xícaras	16,2	2 ½ xícaras	NC
4	25,0	2 xícaras	33,6	1 ½ xícaras	NC
5	25,0	1 ½ xícaras	29,4	1 ¼ xícaras	NC
6	25,0	1 ½ xícaras	18,9	2 xícaras	NC
7	30,0	1 embalagem	30,5	1 embalagem	NC
8	20,0	1 ½ xícaras	12,4	3 xícaras	NC
9	25,0	1 xícara	7,1	3 ½ xícaras	NC

NC: não conforme.

a: xícara com pequena sobra.

b: equivalente a porção declarada.

c: equivalentes aos "valores declarados nos rótulos".

Tabela 1: Comparação dos tamanhos de porções e medidas caseiras declaradas nos rótulos de salgadinhos industrializados com as porções e medidas caseiras reais. Fortaleza, 2012.

Com relação à quantidade de sódio encontrada em 100g dos salgadinhos analisados (Tabela 2), verificou-se que todas as amostras mantinham quantidades elevadas de sódio, tendo em vista a RDC n° 24, de 15 de junho de 2010 da Anvisa, que preconiza que um alimento com alto teor de sódio é aquele que possui na composição uma quantidade igual ou superior a 400mg de sódio em 100g do produto.

Marcas	Peso da porção (g)	Teor de sódio na porção (mg)	% do VD de sódio	Quant. de sódio em 100g (mg)	RDC n° 24/2010
1	25,0	270	11	1080	Elevado
2	25,0	211	9	844	Elevado
3	25,0	180	8	720	Elevado
4	25,0	169	7	676	Elevado
5	25,0	157	7	628	Elevado
6	25,0	257	11	1028	Elevado
7	30,0	149	6	497	Elevado
8	20,0	126	5,8	630	Elevado
9	25,0	169	7	676	Elevado

Tabela 2: Comparação do teor de sódio na porção e em 100g, declarada nos rótulos de salgadinhos industrializados com as resoluções n° 24/2010. Fortaleza, 2012.

Os salgadinhos da marca 1 e 6 apresentaram os maiores teores de sódio, 1080mg e 1028mg, respectivamente. O da marca 7 possui 497mg, o menor teor de sódio encontrado. Já as marcas 2, 3, 4, 5, 8 e 9 apresentaram teores de sódio aproximados entre eles, com intervalo entre 628 e 844mg de sódio. No entanto, todos as marcas analisadas apresentaram elevado teor de sódio.

A alta ingestão de sal é utilizada como fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares. Devido ao fato de os salgadinhos de milho serem um alimento com alto teor em sódio e um dos produtos mais consumidos por escolares, pode existir uma relação entre a prevalência de pressão arterial elevada em escolares e o grande consumo deste alimento (MOLINA *et al.*, 2003; FEDALTO *et al.*, 2011).

CONCLUSÃO

Todos os salgadinhos apresentaram não conformidade em relação à porção descrita nos rótulos, constatando valores muito abaixo e acima do declarado. Nas medidas caseiras também foram encontradas alterações em comparação ao contido no rótulo, constando até ausência da medida que é uma exigência estabelecida pela RDC n° 359/2003. O sódio foi encontrado em quantidade elevada em todas as marcas segundo a RDC 24/2010, além disso, a medida caseira com alterações pode interferir na quantidade real de sódio. Portanto, a

declaração de diferentes porções entre as marcas analisadas e a apresentação de medidas caseiras difíceis de serem aplicadas na prática podem comprometer o uso da rotulagem nutricional no momento das decisões de compras dos consumidores.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos. **Resolução - RDC n° 360**, de 23 de dezembro de 2003. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2003/rdc/360_03rdc.htm>. Acesso em: 17 nov. 2012.

ANVISA. Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para fins de Rotulagem Nutricional. **Resolução-RDC n° 359**, de 23 de dezembro de 2003. Disponível em: <www.mp.ba.gov.br/.../resolucao_RDC_ANVISA_359_2003.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2012.

ANVISA. Regulamento Técnico que estabelece os requisitos mínimos para oferta, propaganda, publicidade, informação. **Resolução- RDC n° 24**, de 15 de junho de 2010. Disponível em: <<http://www.brasilsus.com.br/legislacoes/rdc/104537-24.html>>. Acesso em: 17 nov. 2012.

AQUINO, R.C.; PHILIPPI, S.T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v.36, n.6, p.655-60, 2002.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde. Brasília, 2014. 87p.

CAPRILES, V.D.; ARÊAS, J.A.G. Desenvolvimento de salgadinhos com teores reduzidos de gordura saturada e de ácidos graxos trans. **Revista de Ciência e Tecnologia Alimentar**, v.25, n.2, p363-369, Campinas, 2005.

CELESTE, R. K. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. **Revista de Saúde Pública**, v.35, n.3, pp. 217-223, 2001.

FEDALTO, M. et al. Determinação do teor de sal em salgadinhos de milho e possíveis conseqüências na alimentação infantil. **Visão Acadêmica**, v.12, n.1, jan. – jun., Curitiba, 2011.

KLIEMANN, N. **Análise das porções e medidas caseiras em rótulos de alimentos industrializados ultraprocessados**. 168p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

LOBANCO, C. M. et al. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Revista de Saúde Pública**, v.43, n.3, pp. 499-505, 2009.

MOLINA, M. C. et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Rev. Saúde Pública**, v.37, n.6, pp. 743-750, 2003.

RODRIGUES, A.G.M; PROENÇA, R.P.C. Relação entre tamanho da porção de comida e ingestão alimentar: uma revisão. **CERES**, v.6, n.1, pp. 23-33, 2011.

SILVEIRA, B.M. **Informação alimentar e nutricional da gordura trans em rótulos de produtos alimentícios industrializados**. 157p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

World Health Organization. United Nations. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**: list of all documents and publications. Fifty-seventh World Health Assembly, 2004.

Recebido em 9-DEZ-2013

Aceito em 22-MAI-2014