



---

**Etec Prefeito Alberto Feres**

**DESAFIOS DA COMPREENSÃO DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS  
LIGHT E DIET**

**ARARAS/SP  
2024**



---

**Etec Prefeito Alberto Feres**

**DESAFIOS DA COMPREENSÃO DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS  
LIGHT E DIET**

**AUTORES**

**Anna Júlia Mandeli  
Lunna Della Rosa  
Lucas Henrique de Sá  
Manuella Mandeli  
Soraya Bezerra**

**Profa. Larissa Fontana**

**ARARAS/SP  
2024**



---

**Etec Prefeito Alberto Feres**

## **DESAFIOS DA COMPREENSÃO DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS LIGHT E DIET**

### **AUTORES**

**Anna Júlia Mandeli  
Lunna Della Rosa  
Lucas Henrique de Sá  
Manuella Mandeli  
Soraya Bezerra**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Componente  
Curricular – Planejamento e  
Desenvolvimento do TCC em  
Nutrição e Dietética do Curso M-TEC  
em Nutrição e Dietética, da ETEC  
Prefeito Alberto Feres.**

**ARARAS/SP  
2024**

## **RESUMO**

Este trabalho teve por finalidade apresentar conceitos teóricos sobre alimentos para fins especiais light e diet e questões que abordam a sua rotulagem nutricional. Além disso, propôs uma intervenção por intermédio de uma nova rotulagem nutricional facilitada para o entendimento geral, dadas as circunstâncias de que se trata de questões de saúde pública. A pesquisa se estendeu através de artigos acadêmicos e sites de autoridades estatais, também foi realizado a aplicação de questionários online. Dados os resultados o grupo realizou uma proposta de intervenção.

**PALVRAS-CHAVE:** rotulagem; especiais; light; diet

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>JUSTIFICATIVA</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo 1 – Rotulagens e Legislações</b>	<b>10</b>
História da rotulagem e sua importância	10
Rotulagem de alimentos para fins especiais	11
A importância da compreensão da rotulagem de alimentos light e diet	13
<b>Capítulo 2 – Conceitos Nutricionais</b>	<b>15</b>
Açúcares adicionados	15
Gorduras saturadas	16
Sódio	16
<b>Capítulo 3 – Alimentos Diet</b>	<b>17</b>
O que são?	17
Grupos indicados para o consumo	17
<b>Capítulo 4 – Alimentos Light</b>	<b>19</b>
O que são?	19
Grupos indicados para consumo	20
<b>MATERIAL E MÉTODOS</b>	<b>21</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>22</b>
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>29</b>

## INTRODUÇÃO

A rotulagem nutricional obrigatória (RNO) tornou-se indispensável em 2001 e ainda faz parte da Política Nacional de Alimentação, consistindo na condição que alguns Estados reforçam compulsoriamente para a apresentação de informação nutricional em rótulos de alimentos (ASSAKAWA, 2024).

O objetivo da rotulagem de alimentos é facilitar a escolha de alimentos saudáveis a partir das informações contidas nas embalagens. Ela é uma forma legal, que assegura a defesa e a proteção ao consumidor, e apresenta todas as informações necessárias para que esse consumidor saiba o que está adquirindo, assim como fornece todas as bases necessárias para que os órgãos competentes realizem seu trabalho de fiscalização. (ALMEIDA BARROS de, Frederico Ferreira, 2024)

A rotulagem vem se tornando gradativamente conhecida e principalmente entendida por pessoas leigas. O que, se comparado a dez anos atrás, o número era assombrosamente menor. Porém, ainda grande parte da população não compreende todas as informações nutricionais, principalmente quando se trata de produtos para fins específicos, como por exemplo, alimentos light e diet, já que consumidores ficam em dúvida e não compreendem a diferença entre eles.

Assim como o conhecimento pela rotulagem vem crescendo, a preocupação da população com a saúde também, visando sempre procurar por alimentos saudáveis e substituindo os que não são. Por isso, a quantidade de produtos light e diet vêm tomando um espaço maior nas prateleiras do supermercado. Assim como o marketing dos mesmos, muitas vezes embalagens de produtos induzem propositalmente o consumidor ao erro. Como dito anteriormente, muitos indivíduos erram na compra de produtos light e diet, justamente por não saberem identificar a diferença entre eles ou por não ter um rótulo que diz explicitamente a diferença de ambos.

Com base nisso, o grupo propôs a criação de um rótulo específico para produtos light e diet para melhor compreensão do consumidor.

## **PROBLEMÁTICA**

### **(Questão Orientadora)**

É de fácil conhecimento e compreensão a rotulagem de alimentos light e diet?

## **OBJETIVO GERAL**

Realizar um estudo teórico de alimentos light e diet afim de analisar a dificuldade de compreensão da rotulagem dos mesmos propondo uma nova rotulagem como solução.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Realizar um estudo teórico de alimentos light e diet.
- Analisar rotulagens atuais desses produtos.
- Questionar consumidores sobre o conhecimento e consumo de alimentos diet e light.
- Propor uma nova forma de rotulagem para alimentos diet e light.

## JUSTIFICATIVA

Dada a relevância da rotulagem nutricional obrigatória (RNO), percebe-se a persistência da falta de conhecimento por parte dos consumidores para entender as informações contidas na rotulagem, especialmente quando falamos de alimentos para fins especiais como alimentos light e diet.

Em uma pesquisa sobre o conhecimento de alimentos light e diet e o entendimento das informações apresentadas nos rótulos, segundo o sexo, 36% (4/11) dos homens e 59,4% (19/32) das mulheres sabem a definição de alimentos diet. 91% (10/11) dos homens e 78,1% (25/32) das mulheres dizem que alimentos diet devem ser consumidos por indivíduos que apresentam diabetes. Com relação a alimentos light, 36,4% (4/11) dos homens e 43,8% (14/32) das mulheres conhecem a definição dos desses alimentos. Com relação ao consumo 90,9% (10/11) dos homens e 90,6% (29/32) das mulheres dizem que devem ser consumidos por indivíduos que desejam reduzir peso. (CARDOSO et al., 2024)

Analisadas as informações acima o grupo percebeu tanto a falta de conhecimento teórico desses alimentos, quanto a desinformação em relação a rotulagem nutricional. Por isso este trabalho tem por finalidade apresentar conceitos teóricos sobre alimentos para fins especiais light e diet e questões que abordam a rotulagem nutricional dos mesmos; além de propor uma intervenção por intermédio de uma nova rotulagem nutricional facilitada para o entendimento geral, dadas as circunstâncias de que se tratam de questões de saúde pública

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **Capítulo 1 – Rotulagens e legislações**

- História da rotulagem e sua importância
- Rotulagem de alimentos para fins especiais
- Importância da compreensão da rotulagem de alimentos light e diet

### **Capítulo 2 – Conceitos nutricionais**

- Açúcares adicionados
- Gordura trans e saturadas
- Sódio

### **Capítulo 3 – Alimentos Diet**

- O que são?
- Grupos indicados para consumo

### **Capítulo 4 – Alimentos Light**

- O que são?
- Grupos indicados para consumo

## Capítulo 1 – Rotulagens e Legislações

### História da rotulagem e sua importância

Quando consumimos um alimento, normalmente temos interesse ou até mesmo curiosidade em saber o que nele contém, entretanto, esse não foi o principal motivo para o surgimento da rotulagem. Seu aparecimento foi de grande interesse para o marketing das empresas, como forma de atrair os consumidores, de conquista-los, porque o aumento de produtos industrializados no mercado foi proporcional com a concorrência das indústrias, então elas precisavam de métodos novos para conquistar mais consumidores. Com isso, houve a demanda de regulamentar essas informações através de uma legislação. (PIRES MACHADO, Roberto Luiz, 2024)

Desenvolvida em 1979, ela contava apenas com o mínimo de informações, como por exemplo: marca da empresa, ingredientes, nome do produto, país de origem, e conteúdo. De início ela não era obrigatória, porém, em 1999 a rotulagem nutricional para alimentos se tornou obrigatória e junto com seu processo, teve a criação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Atualmente, o maior motivo de sua obrigatoriedade se dá pelo fato de que as embalagens dos alimentos precisam fornecer informações aos consumidores, de modo que todos tenham consciência e saibam escolher os produtos que melhor encaixem em suas dietas ou no objetivo que cada indivíduo tem ao consumi-los.

Como a rotulagem nutricional se tornou obrigatória para todos os alimentos, existe um padrão do qual todas as empresas e indústrias devem seguir e informações que devem constar nas embalagens, que são:

1. denominação de venda do alimento - deve ser a determinada pelo seu relatório técnico ou padrão de identidade e qualidade;
2. lista de ingredientes;
3. conteúdos líquidos;
4. identificação da origem;
5. nome ou razão social e endereço do importador, no caso de alimentos importados;
6. identificação do lote;
7. prazo de validade;
8. instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário.

Além dessas informações, o rótulo deve constar: a informação expressa por porção e por percentual (%) dos valores diários de ingestão recomendados;

A expressão “Informação Nutricional” deve estar escrita em negrito e com fonte em tamanho maior do que as demais informações constantes na tabela;

A expressão “Porção de \_\_\_\_\_”, deve estar escrita abaixo da expressão “Informação Nutricional” no mesmo tamanho de fonte das demais informações contidas na tabela.

A medida caseira correspondente à porção estabelecida para o alimento deve estar escrita entre parênteses ao lado do valor indicado para porção. (GOMES RUBIO, Ingrid, 2024)

### **Rotulagem de alimentos para fins especiais**

A rotulagem nutricional é aquela que é regulamentada por meio de órgãos competentes, a fim de organizar e estabelecer as informações nutricionais contidas nas rotulagens de alimentos. Essas informações são regulamentadas pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) através da RDC (Resolução da Diretoria Colegiada), e estabelecem regras, diretrizes e procedimentos que as empresas devem seguir. Porém ao tratar de alimentos para fins especiais as resoluções a serem seguidas são outras.

De acordo com a Anvisa (portaria no 29, de 13 de janeiro de 1998) a classificação de alimentos para fins especiais se dá por: “alimentos especialmente formulados ou processados, nos quais se introduzem modificações no conteúdo de nutrientes, adequados à utilização em dietas, diferenciadas e ou opcionais, atendendo às necessidade de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas.” Sendo classificados da seguinte maneira:

Alimentos para dietas com restrição de nutrientes:

(Redação dada pela Resolução – RDC no 460, de 21 de dezembro de 2020)

1. alimentos para dietas com restrição de carboidratos;
2. alimentos para dietas com restrição de gorduras;
3. alimentos para dietas com restrição de proteínas;
4. alimentos para dietas com restrição de sódio;
5. alimentos para dietas com restrição de ferro;
6. fórmulas dietoterápicas para erros inatos do metabolismo;
7. outros alimentos destinados a fins específicos.

Alimentos para ingestão controlada de nutrientes: (Portaria no 29, de 13 de janeiro de 1998)

1. alimentos para controle de peso
2. alimentos para dietas para nutrição enteral
3. alimentos para dietas de ingestão controlada de açúcares

4. outros alimentos destinados a fins específicos

Alimentos para grupos populacionais específicos:

1. alimentos de transição para lactentes e crianças de primeira infância
2. alimentos à base de cereais para alimentação infantil
3. fórmulas infantis
4. alimentos para idosos
5. outros alimentos destinados aos demais grupos populacionais específicos.

Excluindo-se dessa lista:

1. Alimentos Adicionados de Nutrientes Essenciais
2. Bebidas Dietéticas e ou de Baixas Calorias e ou Alcoólicas
3. Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais
4. Produtos que contenham substâncias medicamentosas ou indicações terapêuticas
5. Aminoácidos de forma isolada e combinada.

Entretanto, neste trabalho, serão apenas abordadas as rotulagens dos seguintes itens:

1. alimentos para dietas com restrição de gorduras;
2. alimentos para dietas com restrição de sódio;
3. alimentos para dietas de ingestão controlada de açúcares

De acordo com Anvisa, os alimentos citados acima se classificam da seguinte maneira: (RDC nº 460, de 21 de dezembro de 2020)

**Alimentos para dietas com restrição de gorduras:** Alimentos especialmente formulados para pessoas que necessitam de dietas com restrição de gorduras, exceto fórmulas dietoterápicas para erros inatos do metabolismo. Podem conter no máximo 0,5 grama de gordura total por 100 gramas ou 100 mililitros do produto final a ser consumido.

**Alimentos para dietas com restrição de sódio:** Alimentos hipossódicos: Alimentos especialmente elaborados para pessoas que necessitem de dietas com restrição de sódio, cujo valor dietético especial é o resultado da redução ou restrição de sódio.

**Alimentos para dietas de ingestão controlada de açúcares:** Alimentos especialmente formulados para atender às necessidades de pessoas que apresentam distúrbios do metabolismo de açúcares, não devendo ser adicionados de açúcares, exceto fórmulas dietoterápicas para erros

inatos do metabolismo. É permitida a presença dos açúcares naturalmente existentes nas matérias primas utilizadas.

De acordo com a RDC N° 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

Os alimentos para fins especiais devem conter, a tabela de informação nutricional com declaração das quantidades de valor energético e de todos nutrientes e substâncias bioativas adicionados ao produto;

Os alimentos para fins especiais também devem atender às normas de rotulagem geral, rotulagem nutricional, rotulagem de alergênicos e rotulagem de lactose e às normas específicas do alimento convencional, quando for o caso; o tamanho da porção declarada deve ser definido pelo fabricante do alimento, considerando a finalidade e forma de uso do produto e as características dos grupos populacionais para os quais o produto é indicado;

A portaria no 29, de 13 de janeiro de 1998 diz que:

Quando qualquer informação nutricional complementar for utilizada, deve estar de acordo com o regulamento de Informação Nutricional Complementar. No painel principal devem constar: Designação do alimento, de acordo com a legislação específica, seguida da finalidade a que se destina, em letras da mesma cor e tamanho. Nos demais painéis da embalagem, informação nutricional, em caráter obrigatório, de acordo com a norma de Rotulagem Nutricional

### **1. A importância da compreensão da rotulagem de alimentos light e diet**

Normalmente, ao comprarmos algum alimento, temos o costume de apenas pegar o produto da prateleira e colocá-lo no carrinho do supermercado. Porém, quando nosso organismo não depende de um determinado nutriente, não nos preocupamos muito com os nutrientes contidos no alimento. Mas, e quanto às pessoas que possuem necessidades nutricionais específicas?

Por exemplo: um indivíduo possui o HDL elevado e deseja adquirir um biscoito recheado. E olhando para a embalagem depara-se com a seguinte frase "biscoito recheado diet". Porém,

possui a ausência de qual ingrediente? Essa não é uma pergunta que o consumidor fará, ele irá comprá-lo achando que está fazendo o certo, quando, muito provavelmente estará comprando um alimento isento de açúcar adicionado ao invés de gordura saturada. Entretanto, se ele tivesse a instrução correta, não cometeria esse erro.

Esse é o diferencial de um leigo para alguém que entende do assunto. Percebe-se a importância? Corremos o risco de prejudicar nossa saúde apenas por uma pequena falta de conhecimento. Muitos acreditam que, somente quem pratica musculação, deve consumir produtos light e diet, mas essa não é a verdade. Diversas doenças precisam de um cuidado específico voltado para a alimentação. Entender a rotulagem de alimentos light e diet vai muito além de aprender sobre a redução ou isenção de nutrientes; isso é saúde pública. Entender a rotulagem faz com que o produto converse com o consumidor sem ser necessário o uso de palavras.

## **Capítulo 2 – Conceitos Nutricionais**

A nova rotulagem nutricional que entrou em vigor em 09 de outubro de 2022, trouxe mudanças significativas. Com a tabela em fundo branco e letras pretas, a nova legislação procura trazer mais clareza para os consumidores. Impedindo que marcas usem cores e tamanhos para confundir ou impedir o consumidor de ler sobre os nutrientes daquele alimento. É fundamental que tais informações sejam apresentadas de forma clara e acessível aos consumidores. Isso é essencial para que eles possam fazer escolhas alimentares conscientes e saudáveis, entendendo a quantidade de açúcares adicionados, sódio e gordura saturada dos produtos que consomem. Junto com o novo design, foi proposta também uma nova tabela frontal, foi desenvolvida uma lupa que informa sobre o alto teor desses três nutrientes, açúcares adicionados, sódio e gordura saturada.

### **Açúcares adicionados**

RDC No. 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

“Art. 3º Para efeito desta Resolução, são adotadas as seguintes definições:

Todos os monossacarídeos e dissacarídeos adicionados durante o processamento do alimento, incluindo as frações de monossacarídeos e dissacarídeos oriundos da adição dos ingredientes açúcar de cana, açúcar de beterraba, açúcares de outras fontes, mel, melaço, melado, rapadura, caldo de cana, extrato de malte, sacarose, glicose, frutose, lactose, dextrose, açúcar invertido, xaropes, maltodextrinas, outros carboidratos hidrolisados e ingredientes com adição de qualquer um dos ingredientes anteriores, com exceção dos polióis, dos açúcares adicionados consumidos pela fermentação ou pelo escurecimento não enzimático e dos açúcares naturalmente presentes nos leites e derivados e dos açúcares naturalmente presentes nos vegetais, incluindo as frutas, inteiros, em pedaços, em pó, desidratados, em polpas, em purês, em sucos integrais, em sucos reconstituídos e em sucos concentrados;”

Para que a lupa do alto teor de açúcar adicionado seja inserida na embalagem do alimento, é necessário que tenha mais que 15 g ou mais por 100 g de alimento, em alimentos sólidos e semissólidos. Já em alimentos líquidos 7,5 g ou mais por 100 ml de alimento. Isso permite que consumidores possam saber se aquele alimento se encaixa ou não na sua dieta, como pessoas portadoras da doença Diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2. Também ajuda para que a indústria

alimentícia escolha entre ter uma tabela que provavelmente atrapalhara as vendas ou mudar a receita do produto. (ANVISA)

### **Gorduras saturadas**

As gorduras saturadas são comumente vistas como ruins, por serem sólidas e hidrofóbicas, e não dissolverem no sangue, por muitas vezes acumulam nas paredes internas dos vasos sanguíneos. Por isso ela é relacionada a doenças cardiovasculares e o aumento do LDL, erroneamente chamado de colesterol ruim. Mas essa relação ainda não é comprovada cientificamente. Ainda assim, seu alto consumo não é recomendado. As gorduras saturadas são facilmente encontradas em alimentos de origem animal, sendo o óleo de coco uma exceção. (NASCIMENTO, Priscila Soares do)

Na nova rotulagem, o alto teor de gordura saturada aparecera em alimentos sólidos e semissólidos se estiver acima de 6 g ou mais por 100 g de alimento e em alimentos líquidos 3 g ou mais por 100 ml de alimento. (ANVISA)

### **Sódio**

O sódio popularmente é conhecido e visto somente como sal nos alimentos, mas estudos comprovam que o sódio é um eletrólito do fluido extracelular e é fundamental para absorção de nutrientes, contração muscular e transmissão nervosa. (Hospital Infantil Waldemar Monastier)

O sódio é encontrado em diversos alimentos do nosso dia a dia, seja um pão, um doce ou temperos industrializados. O seu excesso traz muitos riscos à saúde, um deles é a hipertensão-aumento da pressão arterial-, relacionada a outras diversas doenças, como AVC ou problemas cardíacos. (BAZANELLI, Ana Paula)

Na nova rotulagem, o alto teor de sódio, sendo o único nutriente contabilizado em miligramas. A lupa aparece em alimentos sólidos e semissólidos se estiver acima de 600mg ou mais por 100 g de alimento e em alimentos líquidos 300mg ou mais por 100 ml de alimento. (ANVISA)

## **Capítulo 3 – Alimentos Diet**

### **O que são?**

Os alimentos diet são produtos especialmente formulados para atender às necessidades de pessoas com restrições alimentares específicas. Eles são desenvolvidos com a ausência total de algum nutriente, como açúcares, gorduras, ou sódio, dependendo da finalidade do produto. Por isso, os alimentos diet são recomendados, principalmente, para indivíduos que possuem condições de saúde que exigem o controle rigoroso da ingestão de certos componentes.

A principal característica dos alimentos diet é a substituição ou eliminação completa de um ou mais nutrientes em sua composição. Isso os torna indicados para quem segue dietas com restrições nutricionais, como diabéticos, que necessitam evitar o consumo de açúcar; pessoas com doenças cardiovasculares, que devem controlar a ingestão de sódio e gordura; e aqueles com intolerâncias alimentares, como à lactose ou ao glúten. Além disso, os alimentos diet são bastante procurados por indivíduos que buscam uma alimentação mais restrita em calorias ou em nutrientes específicos, visando o controle de peso ou de certas condições de saúde.

É importante destacar que, ao contrário de uma crença popular, os alimentos diet nem sempre são indicados para perda de peso. Um alimento diet pode, por exemplo, não conter açúcar, mas ser rico em gorduras ou outros componentes calóricos. Por isso, a indicação de seu consumo deve ser feita com base nas necessidades específicas de cada indivíduo e com orientação de um profissional de saúde, como nutricionistas ou médicos. (SCHER, Beatriz)

### **Grupos indicados para o consumo**

**Diabéticos:** Produtos diet sem açúcar são especialmente indicados para pessoas com diabetes, já que ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue. Esses alimentos substituem o açúcar comum por adoçantes artificiais ou naturais de baixo índice glicêmico.

**Hipertensos:** Alimentos diet com baixo teor de sódio são recomendados para quem tem hipertensão arterial, ajudando a controlar a pressão sanguínea e a prevenir complicações cardiovasculares.

**Pessoas com intolerâncias alimentares:** Aqueles que possuem intolerância à lactose ou ao glúten podem consumir alimentos diet que eliminam esses componentes. Há, por exemplo, chocolates sem lactose ou pães e massas sem glúten disponíveis no mercado.

Indivíduos em dietas com restrições específicas: Algumas pessoas seguem dietas que eliminam ou reduzem determinados nutrientes por motivos de saúde ou bem-estar. Os alimentos diet podem atender essas necessidades, substituindo ou eliminando os ingredientes indesejados.

Em resumo, os alimentos diet são uma alternativa para pessoas com necessidades nutricionais específicas, devendo sempre ser consumidos com a devida orientação profissional. É fundamental ler os rótulos e entender a composição dos produtos, já que nem todos os alimentos diet são adequados para todos os tipos de restrição alimentar. (LOHN, Simone Kloppel. et al.)

## Capítulo 4 – Alimentos Light

### O que são?

Devido a industrialização e mudanças na rotina da população, o consumo de alimentos in natura diminuiu enquanto que o consumo de alimentos industrializados aumentou. No entanto, existe uma forte preocupação do consumidor, com a saúde e a estética, buscando alimentos light, por estarem associados a alimentos saudáveis, com isso, a indústria alimentícia cada vez mais fornece novos produtos dessa categoria, para atender a demanda de mercado. (SANTOS NASCIMENTOS, Jaqueline Santana)

São denominados “alimentos convencionais” os similares aos dos tipos light e orgânicos analisados e que não tenham sofrido nenhuma alteração ou redução de um dos seus componentes dietéticos ou que tenham sido produzidos pela agricultura convencional. (RIBEIRO DE OLIVEIRA, Fabíola Cristina; et al.)

Segundo Matta, Henriques & Silva os consumidores não possuem informações precisas à cerca dos produtos light, uma vez que a grande maioria das pessoas, possui dificuldade na hora de diferenciar os produtos light dos diet e, em algum momento, acreditam que são sinônimos e acabam utilizando de forma equivocada o produto. (NASCIMENTO, Kamila)

Os alimentos light se enquadram como alimentos para fins especiais e são cada vez mais populares. Porém, vários trabalhos apontam que muitos consumidores ainda têm dificuldade em diferenciá-los. De acordo com Hara, os alimentos light são aqueles que apresentam uma redução de pelo menos 25% em algum de seus componentes, seja nos açúcares, nas gorduras totais, no sódio ou no colesterol total. Com base na legislação brasileira, o alimento light com relação ao seu valor calórico deve possuir no mínimo 25% menos calorias do que o produto similar convencional. (RIBEIRO DE OLIVEIRA, Fabíola Cristina; et al.)

Como exposto acima, os alimentos light possuem a característica de redução ou restrição de algum nutriente na sua formulação, porém, para que as características sensoriais e organolépticas do produto permaneçam aceitáveis, são adicionados alguns aditivos alimentares, que quando consumidos de forma exagerada, causam consequências a saúde, como desenvolvimento de alergias e câncer. Pereira demonstraram que os dados nutricionais dos rótulos dos alimentos light podem mascarar outros elementos ali existentes, tais alimentos trazem a informação de redução de algum nutriente, como gordura, sal, açúcar ou sódio, porém, essa redução pode vir acompanhada da adição de vitaminas e minerais sintéticos, em concentrações muito maiores do que nos alimentos in natura podendo, podendo ultrapassar

facilmente os valores da recomendação nutricional. Porém o que leva ao consumidor a adquirir tais produtos, vai além dos fatores internos de uma melhor qualidade de vida, o consumidor considera também o ponto de vista das opiniões que o rodeiam, seja no trabalho, na faculdade ou em seu lar, os padrões alimentares são adaptados de acordo com as influências interpessoais. (SANTOS NASCIMENTOS, Jaqueline Santana)

### **Grupos indicados para consumo**

Em 1969, no Brasil surgiram os primeiros alimentos diet e light, onde os únicos estabelecimentos habilitados a comercialização destes produtos eram as farmácias, para atender indivíduos com patologias especiais, como diabetes e dislipidemias. Porém no ano de 1988 com autorização do Ministério da saúde esses produtos começaram a alcançar as prateleiras dos supermercados para o consumo da população em geral. A comercialização de produtos light acarreta ao consumidor algumas incertezas quanto às suas finalidades, que acabam associando o baixo valor calórico desses produtos, com a utilização dos mesmos para a perda de peso. A ausência desse conhecimento pode causar frustrações, prejuízos à saúde e efeitos negativos sobre a expectativa dos consumidores, podendo influenciar no comportamento alimentar dos mesmos. Os produtos light possuem a característica da redução de 25% de algum nutriente ou valor energético, por essas características, esse produto é indicado para o consumo de indivíduos portadores de alguma condição fisiológica específica, como diabetes mellitus e hipertensão arterial ou obesidade, porém é observado a utilização desses produtos por pessoas saudáveis que fazem uso dos mesmos, para fins estéticos. (SANTOS NASCIMENTOS, Jaqueline Santana)

De acordo com Lucchese, no entanto, estudos de mercado, realizados na última década revelam que, embora tenha sido comprovada uma democratização do seu consumo, o maior volume de compra de produtos light ou diet ainda era realizado pelas classes A e B. Porém, o volume desses produtos adquirido pela classe C (35%) já despertava, nas indústrias do setor, o interesse em conhecer e conquistar esses novos consumidores. O estudo de Lucchese, mostra que o alto consumo desses produtos (até sete vezes na semana), é justificado pelas razões “não engordam” e “fazem bem à saúde”, e é caracterizado por ser realizado por pessoas com altos níveis de renda e escolaridade e pela maior representatividade de mulheres. (RIBEIRO DE OLIVEIRA, Fabíola Cristina; et al.)

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este trabalho teve por finalidade a realização de estudos teóricos com o objetivo de compreender a história da rotulagem bem como sua importância, e se estende estudo de alimentos para fins especiais light e diet.

Foi realizada uma pesquisa básica de caráter descritivo sobre rotulagens, sua história e importância, a rotulagem de alimentos para fins especiais e legislação vigente; o estudo foi dado através de artigos e trabalhos acadêmicos.

Também foi realizado por meio de formulários online, questionários sobre o grau de conhecimento de produtos light e diet, bem como o seu uso.

Por fim aplicou-se uma proposta de intervenção para com uma nova rotulagem para alimentos light e diet, a fim de facilitar a compreensão dos dados pelos consumidores.

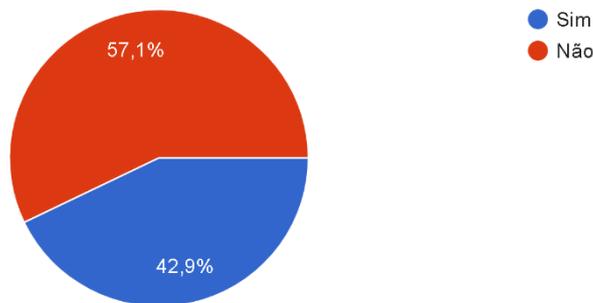
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das pesquisas feitas pelo grupo sobre rotulagem de alimentos light e diet, foi então proposto um questionário online para questionar consumidores sobre o grau de conhecimento de alimentos light e diet; a pesquisa foi realizada entre homens e mulheres de 15 a 90 anos, foram obtidas 57 respostas.

**Gráfico 1.** Questionamento sobre o que são alimentos para fins especiais.

Você sabe o que são alimentos para fins especiais?

56 respostas



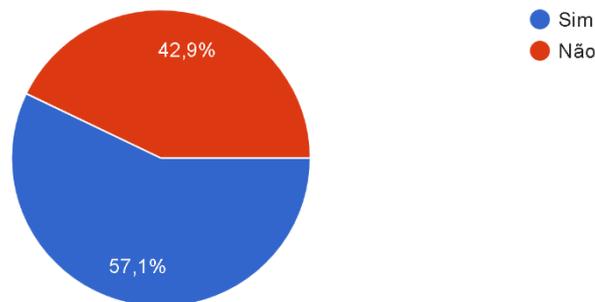
Os participantes, quando questionados sobre o conhecimento de alimentos para fins especiais, 57,1% afirmam que não sabem o que são alimentos para fins especiais; por outro lado, 42,9% alegam que sabem o que são alimentos para fins especiais.

A partir dessas análises é possível considerar que, a falta de conhecimento sobre alimentos para fins especiais pode acarretar diretamente a saúde do consumidor, uma vez que a rotulagem nutricional é considerada de suma importância para a saúde pública; por isso, a falta de conhecimento implica em escolhas errôneas no momento da compra.

## Gráfico 2. Questionamento sobre a leitura de rótulos de alimentos.

Você costuma ler os rótulos dos alimentos que você ingere?

56 respostas



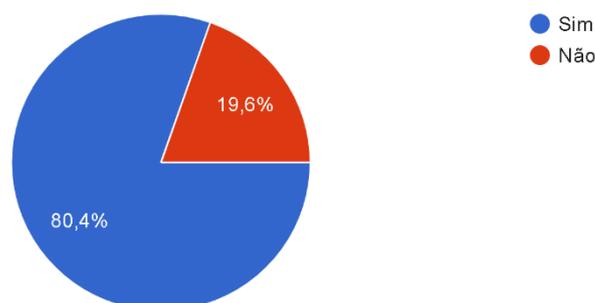
Quando questionados sobre o costume de ler os rótulos de alimentos, 57,1% dos participantes afirmam que leem os rótulos, enquanto 42,9% atestam que não os leem.

A partir dessas respostas, foi possível observar que aqueles que não realizam a leitura dos rótulos estão impactando diretamente em sua alimentação e conseqüentemente em sua saúde, uma vez que a rotulagem nutricional é uma importante ferramenta para a saúde pública.

## Gráfico 3. Questionamento sobre a importância de compreender a rotulagem de alimentos.

Você sabe a importância de compreender a rotulagem de alimentos?

56 respostas



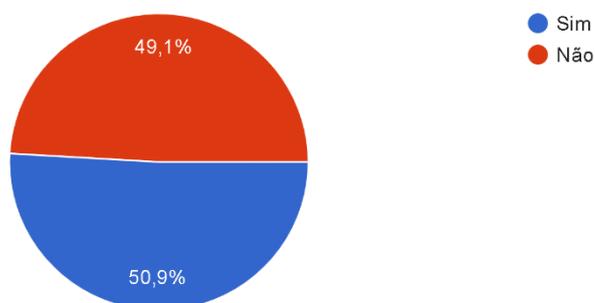
Quando abordados sobre a importância de compreender a rotulagem nutricional, 80,4%, afirmam que compreendem as informações contidas nos rótulos, entretanto, 19,6% dos participantes alegam que não sabem a importância de compreender a rotulagem nutricional.

A partir disso, cabe analisar que a importância de compreender a rotulagem nutricional por parte dos consumidores é de extrema importância, dado que a mesma pode impactar a saúde do consumidor.

#### Gráfico 4. Questionamento sobre o que são açúcares adicionados.

Você sabe o que são os "açúcares adicionados"?

55 respostas



Agora, quando abordados os nutrientes contidos na rotulagem, em específico os açúcares adicionados, obteve-se um empate nos resultados.

Dada a importância de compreender a rotulagem nutricional; a falta de conhecimentos sobre os nutrientes contidos nos alimentos pode induzir o consumidor ao erro, podendo afetar pessoas com comorbidades.

#### Gráfico 5. Questionamento sobre o que são gorduras trans e gorduras saturadas.

Você sabe o que são "gorduras trans" e "gorduras saturadas"?

56 respostas



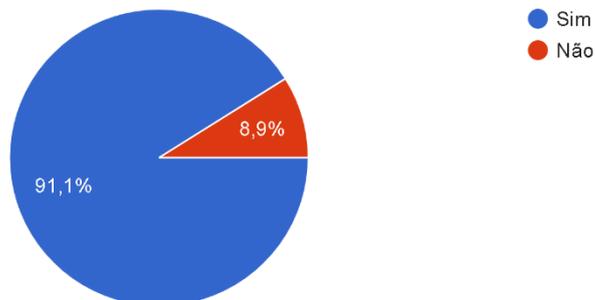
Questionados sobre “gorduras trans” e gorduras saturadas” obteve-se as seguintes respostas: 53,6% afirmam saber o que são gorduras trans e saturadas; 23,2% alegam não saber o que são gorduras trans e saturadas; 12,5% sabem apenas o que são gorduras saturadas; enquanto 10,7% sabem apenas o que são gorduras trans.

Portanto, a incompreensão das mesmas pode induzir o consumidor ao erro, especialmente aqueles que contêm alguma condição especial ou comorbidade.

### Gráfico 6. Questionamento sobre o que é sódio.

Você sabe o que é "sódio"?

56 respostas



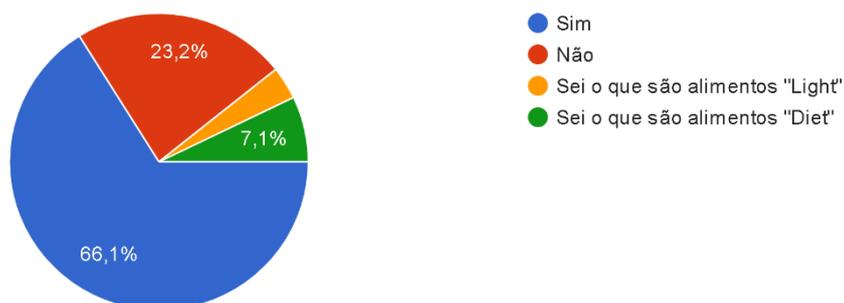
Questionados sobre o conhecimento de sódio, 90,1% atestam saber o que é; enquanto 8,9% não sabem o que significa.

Apesar de a maior parte entender o significado o significado de sódio, ainda é válido ressaltar que apesar do conhecimento, não se pode descartar os malefícios do sódio a pessoas com comorbidades

### Gráfico 7. Questionamento sobre o que são alimentos light e diet.

Você sabe o que são alimentos "Light" e "Diet"?

56 respostas



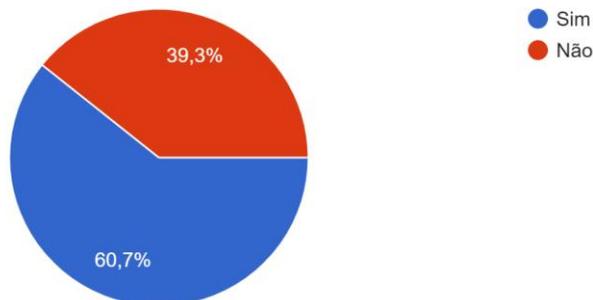
Abordados sobre o conhecimento de alimentos light e diet, obteve-se que 66,1% sabem o que são alimentos light e diet; 23,2% não sabem o que são alimentos light e diet, 3,6% sabem o que são apenas alimentos light, enquanto 7,1% sabem o que são apenas alimentos diet.

Analisando os dados, percebeu-se uma falta de instrução quanto ao conhecimento e quanto ao uso de alimentos light e diet; portanto a falta de conhecimento implica no erro do consumidor no momento da compra e no momento do uso, o que acarreta em problemas de saúde pública.

### Gráfico 8. Questionamento sobre o conhecimento de grupos indicados para consumo

Você sabe para quais grupos esses alimentos são indicados para consumo?

56 respostas



Ao serem abordados sobre os grupos indicados para consumo de alimentos light e diet, 60,7% atestam saber para quais grupos são indicados; enquanto 39,3% alegam não saber para quais grupos são indicados.

Analisando os dados obtidos observa-se que a importância do conhecimento de alimentos light e diet; uma vez que os mesmos são indicados para grupos próprios de consumo como por exemplo pessoas com comorbidades e restrições alimentares. A falta de conhecimento sobre alimentos light e diet pode implicar em questões de saúde pública.

Diante disso, a proposta da nova rotulagem deve se desenvolver da seguinte maneira:

- Os alimentos que contêm pelo menos 25% de redução de Açúcares, Sódio e Gordura saturada, quando comparados ao produto similar, podem apresentar no painel frontal da embalagem, em uma tarja preta com letras brancas. O modelo de rotulagem é um retângulo com a lupa e a expressão "reduzido em



- Os alimentos que não contém em sua composição Açúcares, Sódio e Gordura saturada, e quando indicados para fins especiais, podem apresentar no painel frontal da embalagem, em uma tarja preta com letras brancas. O modelo de rotulagem é um retângulo com a lupa e a expressão "zero em"



## CONCLUSÃO

Após realizadas todas as pesquisas e aplicados formulários sobre alimentos para fins especiais light e diet, o grupo discutiu e analisou os dados obtidos a fim de propor soluções.

Com análise das respostas obtidas através do formulário, o grupo chegou à conclusão de que há a necessidade de intervenção na rotulagem de alimentos para fins especiais light e diet, a fim de que, proponham melhor compreensão de sua rotulagem auxiliando os consumidores em suas escolhas.

Com uma nova rotulagem auxiliando o consumidor em suas escolhas isso permite que os mesmos analisem os produtos e escolham o que melhor se enquadra para seu uso, especialmente quando se fala do uso por pessoas com comorbidades, uma vez que acarretados de algum tipo de restrição devido às comorbidades, devem ter cuidado ao ingerir certos tipos de alimentos, por isso a nova rotulagem vem para auxiliar os consumidores em suas escolhas; lembrando sempre de respeitar a prescrição de seu médico ou nutricionista.

Portanto, conclui-se que com as propostas para nova rotulagem apresentadas o consumidor poderá melhor evidenciar os alimentos e consumi-los de acordo com a sua necessidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA BARROS de, Frederico Ferreira. Rotulagem de alimentos. 2024. Disponível em: <https://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/8930/material/TCC-Frederico%20-%20ROTULAGEM%20DE%20ALIMENTOS.pdf> Acesso em: 07/05/2024
- ASSAKAWA, A. A importância da rotulagem de alimentos. 2024. Disponível em: [https://empeaconsultoria.com.br/rotulagem-de\\_alimentos/#:~:text=O%20objetivo%20da%20rotulagem%20de,na%20escolha%20adequada%20de%20alimentos](https://empeaconsultoria.com.br/rotulagem-de_alimentos/#:~:text=O%20objetivo%20da%20rotulagem%20de,na%20escolha%20adequada%20de%20alimentos) Acesso em: 16/04/2024.
- BAZANELLI, Ana Paula. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Sódio. Disponível em file:///C:/Users/Aluno/Downloads/Fun%C3%A7%C3%B5es\_So%CC%81dio%20(2).pdf Acesso em: 08/11/2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/principais-mudancas-e-modelos> Acesso em: 09/10/2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Portaria no 29, de 13 de janeiro de 1998 Disponível em: [https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/%285%29PRT\\_SVS\\_29\\_1998\\_COMP.pdf/1bff486f-5680-4f2e-a901-09726e27b6bf](https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/%285%29PRT_SVS_29_1998_COMP.pdf/1bff486f-5680-4f2e-a901-09726e27b6bf) Acesso em: 03/10/2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020 Disponível em: [https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC\\_429\\_2020\\_.pdf](https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC_429_2020_.pdf) Acesso em: 03/10/2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. RDC no 460, de 21 de dezembro de 2020 Disponível em: [https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/5917783/RDC\\_460\\_2020\\_.pdf/83de90b7-0d9e-4c71-b414-eae4fc83a458](https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/5917783/RDC_460_2020_.pdf/83de90b7-0d9e-4c71-b414-eae4fc83a458) Acesso em: 03/10/2024s Diet, Light e Zero: Qual a diferença?
- CARDOSO, D. A. et al. Avaliação do grau de conhecimento do consumidor sobre alimentos diet e light em supermercados de Bragança Paulista, São Paulo. 2024. Disponível em: <https://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/1953.pdf> Acesso em: 16/04/2024.
- GOMES RUBIO, Ingrid. Rotulagem nutricional de alimentos: importância e um novo olhar frente à nova legislação. 2024. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/67564/3/2022\\_tcc\\_igrubio.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/67564/3/2022_tcc_igrubio.pdf) Acesso em: 01/08/2024
- Hospital Infantil Waldemar Monastier. Perigoso, sódio está presente até em doces. Disponível em: <https://hospitalinfantil.saude.pr.gov.br/Noticia/Perigoso-sodio-esta-presente-ate-em-doces> Acesso em: 08/11/2024
- LOHN, Simone Kloppel, et al. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/03/832657/264-265-sitecompressed-30-37.pdf> Acesso em: 09/10/2024
- NASCIMENTO, Kamila. Informação nutricional de produtos light. Disponível em [https://www.researchgate.net/profile/Kamila-Nascimento-2/publication/263733257\\_Informacao\\_nutricional\\_de\\_produtos\\_light/links/0a85e53bc22eaa2374000000/Informacao-nutricional-de-produtos-light.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kamila-Nascimento-2/publication/263733257_Informacao_nutricional_de_produtos_light/links/0a85e53bc22eaa2374000000/Informacao-nutricional-de-produtos-light.pdf). Acesso em: 08/11/2024

NASCIMENTO, Priscila Soares do. Gordura saturada. 2024. Disponível em: <https://www.infoescola.com/nutricao/gordura-saturada/> Acesso em: 09/10/2024

PIRES MACHADO, Roberto Luiz. Rotulagem. 2024. Disponível em: <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/tecnologia-de-alimentos/seguranca/rotulagem#:~:text=Em%20meados%20da%20d%C3%A9cada%20de,com%20uma%20consequente%20forte%20concorr%C3%Aancia>. Acesso em: 01/08/2024

RIBEIRO de OLIVERIRA, Fbióla Cristina; et al. Consumo de alimentos orgânicos e de produtos light ou diet no Brasil: fatores condicionantes e elasticidades - renda. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8641571/9108>. Acesso em: 08/11/2024

SANTOS NASCIMENTOS, Jaqueline Santana, PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE PRODUTOS LIGHT E DIET: uma revisão da literatura. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/26249/JAQUELINE%20SANTANA%20SANTOS%20NASCIMENTO%20%20TCC%20BACHARELADO%20EM%20NUTRIÇÃO%20CES%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 08/11/2024