

**Etec Presidente Vargas**  
**Técnico em Nutrição e Dietética**

EMILIANE VALENSSUELO  
FÁTIMA APARECIDA DE LIRA  
MÁRCIA FIRMINO DA SILVA

**ESTUDO DE RÓTULOS DE PÃES DESCRITOS COMO**  
**“FONTE DE FIBRAS” E “RICO EM FIBRAS”**

Mogi das Cruzes  
2021

EMILIANE VALENSSUELO  
FÁTIMA APARECIDA DE LIRA  
MÁRCIA FIRMINO DA SILVA

**ESTUDO DE RÓTULOS DE PÃES DESCRITOS COMO  
“FONTE DE FIBRAS” E “RICO EM FIBRAS”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Presidente Vargas, orientado pela Prof. Tatiana, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

MOGI DAS CRUZES

2021

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, por ter nos dado saúde, perseverança, entendimento e união para conclusão deste curso.

À ETEC Presidente Vargas, seu corpo docente e discente, por nos proporcionar o conhecimento.

Aos colegas de classe que estiveram conosco por toda essa caminhada, diferente e difícil, em que tivemos que superar as barreiras atuais e nos reinventarmos como alunos.

Aos nossos pais, filhos e familiares, pela paciência e apoio.

## RESUMO

**Introdução:** A busca por alimentos com propriedades funcionais tem levado as indústrias a produzirem cada vez mais alimentos com essa alegação, como, por exemplo, alimentos denominados “Rico em fibras” e “Fonte de fibras”. A RDC nº54 de 12 de novembro de 2012, que se refere a Informação Nutricional Complementar (DECLARAÇÕES DE PROPRIEDADES NUTRICIONAIS) determina que para ser classificado como FONTE DE FIBRAS, o produto precisa ter no mínimo 2,5 g de fibras por porção e, para ser classificado como RICO EM FIBRAS, é preciso que a quantidade de fibras por porção seja superior a 5g. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é avaliar a conformidade dos rótulos com a RDC 54/2012, quanto ao teor de fibras. **Metodologia:** Foram realizadas buscas, em supermercados e sites, por pães descritos como “Rico em fibras” e “Fonte de fibras”, posteriormente realizou-se a verificação de conformidade de seus rótulos com base na RDC 54/2012. **Resultados:** Todos os pães descritos como “Fonte de fibras” estavam de acordo com a RDC 54/2012, alguns, inclusive, poderiam ser classificados como “Rico em fibras”, devido a grande quantidade de fibras que continham, enquanto que na categoria “Rico em fibras” apenas seis marcas apresentaram conformidade. **Conclusão:** Concluiu-se diante dos resultados apresentados, a importância da leitura das informações nutricionais para que o consumidor possa obter o pão com o teor de fibras desejado.

Palavras-chave: pães fonte de fibras; pães ricos em fibras, rotulagem; tabela nutricional; RDC 54/2012

## ABSTRACT

**Introduction:** The search for foods with functional properties has led industries to produce more and more foods with this claim, such as foods called "Rich in fiber" and "Fiber Source". DrC No. 54 of November 12, 2012, which refers to Complementary Nutritional Information (NUTRITION DECLARATIONS) determines that to be classified as SOURCE OF FIBERS, the product must have at least 2.5 g of fibers per portion and, to be classified as RICH IN FIBERS, it is necessary that the amount of fibers per portion is greater than 5g. **Objective:** The objective of this work is to evaluate the conformity of labels with RDC 54/2012, fiber content. **Methodology:** Searches were performed, in supermarkets and websites, for breads described as "Rich in fibers" and "Fiber Source", then the conformity check of their labels was performed based on RDC 54/2012. **Results:** All breads described as "Fiber Source" were in accordance with RDC 54/2012, some could even be classified as "Rich in fiber", due to the large amount of fibers they contained, while in the category "Rich in fibers" only six brands presented conformity. **Conclusion:** It was concluded in view of the results presented, the importance of reading nutritional information so that the consumer can obtain bread with the desired fiber content.

Keywords: fiber breads source; fiber-rich breads, labelling; nutritional table; DrC 54/2012.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7,8
OBJETIVO GERAL .....	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
METODOLOGIA .....	9
RESULTADOS .....	10,11
DISCUSSÃO .....	12
CONCLUSÃO .....	13
REFERÊNCIAS .....	14,15

## INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde e qualidade de vida, bem como a conscientização sobre a importância da alimentação para a promoção desses fatores, tem feito com que as pessoas busquem cada vez mais por alimentos funcionais. Essa busca, leva também a indústria alimentícia a produzir cada vez mais produtos com alegação de propriedades funcionais (Leite, 2016).

A portaria nº 398, de 30 de abril de 1999, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, define como alimentos funcionais: “todos aqueles alimentos ou ingrediente que além das funções nutricionais básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benefícios à saúde, devendo ser seguro para consumo sem prescrição médica”. Uma forma de controlar e fiscalizar o mercado, para coibir abusos das indústrias e rotulagem incorreta, é a legislação de 1999 (BRASIL, 1999).

São alegados alimentos com propriedades funcionais aqueles que incluem: ácidos graxos essenciais, carotenóides, fibras alimentares – e componentes de ação semelhante -, fitoesteróis, polióis, probióticos e a proteína de soja (ANVISA; STRINGHETA et al., 2007).

Dentre esses alimentos, destacamos neste trabalho pães industrializados descritos em suas embalagens como “Fonte de fibras” e “Rico em fibras”.

A RDC nº54 de 12 de novembro de 2012, que se refere a Informação Nutricional Complementar (DECLARAÇÕES DE PROPRIEDADES NUTRICIONAIS) determina que para ser classificado como FONTE DE FIBRAS, o produto precisa ter no mínimo 2,5 g de fibras por porção e, para ser classificado como RICO EM FIBRAS, é preciso que a quantidade de fibras por porção seja superior a 5g.

As fibras são componentes de origem vegetal, ou carboidratos equivalentes, que são resistentes à digestão e consequente absorção no intestino delgado. São polissacarídeos complexos associados a outros componentes alimentares, cujas concentrações se dão em consequência de variáveis como origem, nível de maturação do vegetal e condições de armazenamento.

Quando associadas a um consumo hídrico adequado, elas retardam o esvaziamento gástrico, reduzem o tempo do trânsito intestinal, além de elevarem o

volume do bolo fecal e a saciedade após seu consumo (CATALANI et al., 2003; DALL'ALBA e AZEVEDO, 2010; ARAÚJO et al., 2011).

O consumo de fibras alimentares está associado, na literatura, à prevenção da constipação, redução do risco de câncer de cólon, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e obesidade além da prevenção e tratamento de diverticulites.

Levantamento inédito do Ministério da Saúde, obtido pela Folha de São Paulo (2016) diz que, doenças tais como câncer de cólon, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e obesidade correspondem por 421 mortes a cada 100 mil habitantes. Já segundo a OMS, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares são responsáveis por mais de 70% de todas as mortes no mundo – o equivalente a 41 milhões de óbitos.(Folha de São Paulo 2016).

Apesar dos diversos benefícios provenientes do consumo de Fibras Alimentares, vale ressaltar que elas fazem parte de um grupo de compostos que são denominados antinutricionais, pois estes interferem na digestibilidade, absorção ou utilização de outros nutrientes. Dessa maneira, seu consumo deve ser controlado (COUTINHO et al., 2008; COLLETE, 2010; ARAÚJO et al., 2011).

Para a realização deste trabalho, será feita a pesquisa de rótulo que, de acordo com a RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002, é “Toda inscrição ou legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo ou litografada ou colada sobre a embalagem do alimento”. Devem seguir padronização de dispositivos legais, para garantir ao consumidor o seu direito ao acesso de informações relativas ao alimento.

## **OBJETIVO GERAL:**

Observar a conformidade dos rótulos de pães descritos como “Fonte de Fibras” e “Rico em Fibras”, baseando-se na RDC nº 54 de 12 de novembro de 2012.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Selecionar pães industrializados de diferentes marcas.

Comparar as informações com a RDC 54 de 12 de novembro de 2012.

Separar as marcas em dois grupos ( de acordo e não de acordo com a RDC).

Levantar os dados obtidos na pesquisa.

## **METODOLOGIA**

Os supermercados foram eleitos de modo aleatório, estando situado região na central de Mogi das Cruzes e outro no bairro de Cesar de Souza. A coleta de dados foi feita de modo presencial nos dias 15 e 17 de outubro de 2020.

Foram encontradas nas prateleiras 8 marcas de pães fontes em fibras, porém rica em fibras não foram encontrados.

Para complementar a pesquisa foi realizada uma busca no google no dia 18/01/2021 as 10:15 hs com as palavras chave “RICO EM FIBRAS” onde foram encontrados mais 6 marcas de pães, dentre esses pães, 2 de marcas artesanais.

Após essa coleta de dados, os rótulos foram analisados de acordo com a RDC nº 54 de 12 de novembro de 2012.

Serão considerados pães FONTE DE FIBRAS de acordo com a RDC Nº 54/2012 os pães que possuem na sua porção maior ou igual a 2,5 g de fibras.

Serão considerados pães RICO EM FIBRAS de acordo com a RDC nº 54/2012 os pães que possuem na sua porção maior ou igual a 5 g de fibras.

## RESULTADOS

Pesquisa realizada de modo presencial apresentada na tabela 1.

Tabela 1- Pesquisa de rótulos em pães descritos como “Fonte de fibras”

MARCA DO PÃO	CONFORME RDC 54/2012
Marca A	
A1- 100% Integral	Conformidade
A2- 100% Integral e Quinoa	Conformidade
A3- Integral	Conformidade
Marca B	
B1- Integral	Conformidade
B2- Sem casca	Conformidade
Marca C	
C1- Integral	Conformidade
C2- Chia e Macadâmia	Conformidade
C3 – Fermentação Natural	Conformidade
C4 – 18 Grãos Integral	Conformidade
Marca D	
D1 - Integral	Conformidade
Marca E	
E1- Macadâmia	Conformidade
Marca F	
F1 – Nobre	Conformidade
Marca G	
G1 – Integral Premiun	Conformidade
Marca H	
H1 – Integral	Conformidade

Pesquisa realizada de modo online, apresentado na tabela 2.

Tabela 2- Pesquisa em rótulos de pães descritos como “Rico em fibras”

MARCA DO PÃO	CONFORME RDC 54/2012
Marca A	
A1- Pão Sirio Integral	Inconformidade
Marca B	
B1 – Centeio Tradicional	Inconformidade
B2 – Integral Chia e Nozes	Inconformidade
B3 – Nozes cravo e canela	Inconformidade
B4- Integral Açafraão da Terra	Inconformidade
B5 – Integral Australiano	Inconformidade
B6 – Centeio Frutas e Grãos	Inconformidade
B7 – Integral Linhaça Dourada	Inconformidade
B8 – Integral Milho	Inconformidade
Marca C	
C1- Integral aveia e mel	Conformidade
C2 – Multigrãos Castanha com aveia e mel	Conformidade
C3 – Centeio e castanha do Pará diet	Conformidade
C4 – Fit com batata doce	Inconformidade
C5 – Integral com banana e canela	Inconformidade
Marca D	
D1 – Integral Naturalista	Conformidade
Marca E	
E1 – Integral +fibras	Conformidade
Marca F	
F1 – Pão Árabe	Conformidade

## DISCUSSÃO

Com base na pesquisa de rótulos realizada observou-se que, para os pães descritos como “Fonte de fibras”, todas as 8 marcas analisadas estavam de acordo com a RDC 54/2012 quanto ao teor de fibras alimentares necessários para esta classificação. Alguns desses pães, inclusive, embora estivessem classificados como “Fonte de fibras”, que segundo a RDC 54/2012 deve conter no mínimo 2,5 g de fibras por porção, continham teor de fibras acima de 5g por porção, o que permitiria outra classificação, como “Rico em fibras”.

Já para os pães descritos como “Rico em fibras”, onde foram pesquisados 17 tipos de pães de 6 marcas distintas, observou-se que apenas 6 tipos de pães, sendo 3 da mesma marca e 3 de marcas diferentes, estavam de acordo com a RDC 54/2012 (Conforme mostra tabela 2).

Dos 17 pães analisados na categoria “ Rico em fibras”, 8 eram classificados como orgânicos e não estavam de acordo com a RDC 54/2012, que determina que, para ser classificado como “Rico em fibras”, o produto deve conter acima de 5g de fibras por porção.

Os 3 pães da mesma marca que estavam em conformidade com a RDC 54/2012, tinham em comum o acréscimo de aveia e/ou castanha em seus ingredientes. Em todos os pães analisados, inclusive os “Fonte de fibras”, o principal ingrediente utilizado é a farinha de trigo integral.

Foi observado, também, a dificuldade em encontrar pães com a rotulagem “Rico em fibras” nos mercados pesquisados, sendo maior a sua disponibilidade em *sites de e-commerce*, onde os preços são um pouco mais elevados e as entregas não são disponíveis para todas as regiões.

Já em lojas de produtos orgânicos, a venda de pães “Rico em fibras” é feita sob encomenda, a justificativa, segundo os comerciantes, é a prevenção de perdas, uma vez que esses pães possuem data de validade curta.

Os pães descritos como “Fonte de fibras” possuem data de validade ampla, variando de trinta a sessenta dias, enquanto que, para os pães “Rico em fibras”, a data de validade é, em média, duas semanas.

## **CONCLUSÃO**

Observando os resultados obtidos conclui-se que os pães classificados fonte de fibras estão de acordo com a RDC 54/2012, sendo seus valores elevados chegando a classificação dos pães rico em fibras.

Já os pães classificados com rico em fibras, nem sempre estão disponíveis em supermercados e também nem sempre estão em conformidade com a RDC 54/2012.

Assim sendo, para que o consumidor obtenha o pão com o teor de fibras que deseja, ainda que o mesmo possua a informação “Fonte de fibras” ou “Rico em fibras”, recomenda-se a leitura das informações nutricionais presentes em seus rótulos.

## REFERÊNCIAS

- ANVISA- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portal online da ANVISA- Alegações de Propriedade Funcional Aprovadas. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/Anvisa+Portal/Anvisa/Inicio/Alimentos/Assuntos+de+Interesse/Alimentos/Rotulagem>, 2007.
- ARAÚJO, W. M. C. et al. Alquimia dos alimentos. 2ª ed. Brasília: SENAC, 2011
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº259, de 20 de setembro de 2002. Dispõe sobre o regulamento técnico para rotulagem obrigatória de alimentos e bebidas embalados. 2002
- 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. 1999
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre, declarações de propriedades nutricionais. 2012
- CATALANI, L. A. et al., Fibras alimentares. Rev. Bras. Nutr. Clín., v.18, n. 4, p.178-182, 2003.
- COLLETE, V. L. et al., Prevalência e fatores associados à constipação intestinal: um estudo de base populacional em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2007. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.26 n.7, p.1391-1402, julho, 2010.
- COUTINHO, J. G. et al., desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.24,n.2, p.332-S340, 2008.
- DALL'ALBA, V. et al., 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
- FOLHA DE SÃO PAULO, disponível em <<https://temas.folha.uol.com.br/e-agora-brasil-saude/doencas-cronicas/brasil-tem-aumento-em-taxa-de-mortes-prematuras-por-doencas-cronicas.shtml>> 2016
- INFORMAÇÃO nutricional disponível em <<https://www.mundopullman.com.br/produtos/pao-integral>> acesso em 18 de Janeiro de 2021
- INFORMAÇÃO nutricional disponível em <<https://www.mundopullman.com.br/produtos/integral>> acesso em 18 de Janeiro de 2021
- INFORMAÇÃO nutricional disponível em <<https://www.bimbobrasil.com.br/nossas-marcas/produto/pao-integral>> acesso em 18 de Janeiro de 2021
- INFORMAÇÃO nutricional disponível em < <https://www.mundoplusvita.com.br/produtos/artesano>>, acesso em 18 de Janeiro de 2021
- INFORMAÇÃO nutricional disponível em <<https://www.nutrella.com.br/produtos/14-graos>> acesso em 18 de Janeiro de 2021

INFORMAÇÃO nutricional disponível em <<https://www.auriana.com.br/produto/pao-integra>> acesso em 18 de Janeiro de 2021

INFORMAÇÃO nutricional disponível em <<https://www.panco.com.br/produto#!/linha-de-produtos/paes/variacoes/100-integral/produtos/pao-integral-com-quinoa-pao-100-integral-quinoa-380-g>> acesso em 18 de Janeiro de 2021

LEITE, LUIS FLÁVIO et al, Alimentos funcionais na prevenção de doenças, Revista SDB, 2016

STRINGHETA, P. C. et al. Políticas de saúde e alegações de propriedades funcionais e de saúde para alimentos no Brasil. Revista Brasileira de Ciências, 2007