

Título: Componentes com gordura trans na lista de ingredientes de biscoitos e pães integrais

Autor(es) Roberta Juliano Ramos; Tamara Lerner Machado

E-mail para contato: robertajulianoramos@yahoo.com.br

IES: ESTÁCIO SANTA CATARINA

Palavra(s) Chave(s): Gordura trans, Ácidos graxos trans, Rotulagem nutricional

RESUMO

Na última década houve um aumento na busca por alimentos prontos e que sejam nutricionalmente equilibrados, como os biscoitos e pães integrais. Ao mesmo tempo as indústrias aumentaram a utilização de ingredientes com baixo custo e disponibilidade, como por exemplo, os ácidos graxos trans. A preocupação com o consumo de gordura trans, ocasionou a inclusão da notificação desta gordura como item obrigatório na rotulagem nutricional no Brasil. Entretanto, mesmo que o produto contenha até 0,1 gramas de ácido graxo trans por porção, pode-se colocar a informação que o mesmo é "livre de gordura trans". Sendo assim, esse estudo teve como principal objetivo analisar os componentes com gordura trans, através dos rótulos de pães e biscoitos integrais. De 150 produtos analisados, 22% referiram possíveis componentes com gordura trans na lista de ingredientes, sendo que 73% citaram "gordura vegetal", e 27% citaram "gordura vegetal hidrogenada". Apenas 3% dos produtos analisados notificaram conteúdo de gordura trans na informação nutricional (n=1) e 20% apresentaram destaque de ausência de gordura trans. Não se deve considerar apenas a informação nutricional e o destaque de "zero gordura trans" para avaliar a presença ou não deste isômero. Mesmo ao consultar a lista de ingredientes, o consumidor poderá ficar em dúvida sobre a presença de gordura trans, devido ao uso de denominações alternativas. Ressalta-se que, mesmo ao consultar a lista de ingredientes, o consumidor poderá ficar em dúvida sobre a presença de gordura trans devido ao uso constante de denominações alternativas. Evidencia-se assim, a necessidade da reformulação na legislação brasileira no que diz respeito à notificação da gordura trans por porção na informação nutricional, destaque de ausência e padronização de denominações de óleos e gorduras hidrogenadas na lista de ingredientes. São necessárias também políticas públicas que privilegiem ações educacionais dirigidas aos consumidores para ajudá-los a entender a rotulagem nutricional, podendo assim identificar os produtos que contenham gordura trans na sua composição. Como limitação deste estudo, cita-se a utilização da lista de ingredientes declarada no rótulo para determinar a presença ou ausência de gordura trans nos produtos alimentícios, sem a realização de análise físico-química para confirmar os dados disponíveis. Sugere-se assim, futuros estudos com a análise físico-química destes produtos para constatar a quantidade exata de gordura trans presente nos produtos pesquisados.