



ANÁLISE DE RÓTULOS DE BISCOITOS INTEGRAIS

**Bruna Ruys Pimenta
Iasmin Pinheiro Cardoso
Ludmila Guimarães Cecílio**

Orientador: Prof. Me. Polianna Ribeiro Santos

Trindade-GO
2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

ANÁLISE DE RÓTULOS DE BISCOITOS INTEGRAIS

Bruna Ruys Pimenta

Iasmin Pinheiro Cardoso

Ludmila Guimarães Cecílio

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Me. Polianna Ribeiro Santos

Trindade - GO

2020

Bruna Ruys Pimenta
Isasmin Pinheiro Cardoso
Ludmila Guimarães Cecílio

Análise de Rótulos de Biscoitos Integrais

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof. Me. Polianna Ribeiro Santos (Orientadora)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Ingryd Garcia de Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Prof. Renata David de Moraes
Instituto Federal de Goiás

Trindade - GO
15/12/2020

ANÁLISE DE RÓTULOS DE BISCOITOS INTEGRAIS

Bruna Ruys Pimenta¹
Iasmin Pinheiro Cardoso¹
Ludmila Guimarães Cecílio¹
Polianna Ribeiro Santos²

RESUMO

Os alimentos integrais são aqueles que passam por um leve processamento, mantendo o seu conteúdo de fibras e nutrientes. Nesta perspectiva, a rotulagem nutricional constitui a principal ferramenta de comunicação entre o produto e o consumidor, sendo a garantia de informações seguras e verdadeiras. O objetivo deste estudo foi avaliar os teores de fibras e a lista de ingredientes presente em rótulos de biscoitos integrais comercializados em hipermercados da cidade de Goiânia-GO. Foram analisados 66 rótulos de biscoitos. As informações obtidas nos rótulos foram confrontadas com as políticas de alimentação e nutrição na perspectiva do DHAA e SAN. Verificou-se que a maioria das marcas analisadas (51,51% n=34) utiliza como primeiro ingrediente o mix de cereais. E quando comparadas entre si, alguns sabores de biscoitos apresentaram divergência entre seus teores de fibras. Compreende-se então que, a criação de legislações específicas para esses produtos é de suma importância, pois assegura o direito do consumidor e contribui beneficemente em sua autonomia de realizar boas escolhas alimentares.

Palavras-chave: Rotulagem nutricional, biscoitos, alimentos integrais.

ANALYSIS OF WHOLE FOOD CRACKER'S LABELING

ABSTRACT

The Whole Foods; those that undergo a soft processing, keeping their fiber and nutrient content in perfect condition. Therefore, nutrition labelling is the main mechanism of communication between the product and the consumer. This guarantees accurate and safe information. The objective of this study was to analyze the fiber content and the list of ingredients on the label of certain products of whole crackers available in commercial supermarkets in Goiânia-GO. Sixteen labels of crackers were analyzed. The information obtained from those labels was compared with the food and nutrition policy of DHAA and SAN's. It was verified that more than 50% of the analyzed brands utilized a main ingredient of cereal mix. Moreover, when compared to different varieties, some showed variances in their fiber content. In conclusion, the creation of specific legislation of these products are of paramount importance. With this legislation it will ensure the consumers rights are protected and they get accurate labelling information, with the goal being the consumer can have the autonomy to make proper food choices.

¹ Acadêmicas do curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Professora Mestre do curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes.

Este trabalho de pesquisa é inteiramente dedicado aos nossos pais, por serem nossos pilares nos momentos difíceis e, por serem os maiores incentivadores das realizações de nossos sonhos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nossas vidas e, por permitir que tivéssemos saúde e determinação para vencer os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

Aos nossos pais e familiares por todo apoio, compreensão e companheirismo.

A nossa orientadora Professora Me. Polianna Ribeiro Santos e a todos os professores do curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes, por todas as correções e ensinamentos que guiaram nosso aprendizado e contribuíram em nosso processo de formação profissional.

A todos aqueles que contribuíram de alguma forma, para a realização deste trabalho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVO.....	10
2.1. Objetivo Geral.....	10
2.2. Objetivos Específicos.....	10
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5. CONCLUSÃO.....	21
6. REFERÊNCIAS.....	22

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a RDC N° 263 de 2005, são definidos como biscoitos ou bolachas, todo produto obtido pela mistura de farinha(s), amido(s) e ou fécula(s) com outros ingredientes, e que são submetidos a processos de amassamento e cocção, fermentados ou não e, que podem apresentar cobertura, recheio, formato e textura diversos (BRASIL, 2005).

Por sua vez são considerados integrais, segundo o Glossário Temático do Ministério da Saúde, todos os alimentos em que não há processamento ou são levemente processados e que mantém em perfeitas condições seu conteúdo em fibras e nutrientes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

Nesta perspectiva, o termo “integral” presente em rótulos de produtos alimentícios, como os biscoitos é utilizado como forma de propagar a imagem de um produto que seja mais saudável em comparação aos convencionais (BRASIL, 2019).

Entretanto, não existe ainda, uma legislação que especifique a definição ou a classificação de um alimento como integral impedindo desta forma, a certificação da legitimidade do produto ao consumidor. E em consequência da falta de informações, esses alimentos podem ser prejudiciais à saúde favorecendo o desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), como por exemplo, Obesidade, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica (WHO, 2019).

A garantia de informações úteis e confiáveis a respeito dos alimentos é um direito assegurado pelo Código de Proteção e Defesa do Consumidor, que tem por finalidade, através dos rótulos, garantir a qualidade do produto e fornecer dados que auxiliem em escolhas alimentares saudáveis e contribuam para promoção da alimentação saudável e saúde (BRASIL, 2019).

Nesta perspectiva, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, ressalta a importância do acesso a informação como forma de fortalecimento da capacidade de análise e decisão do consumidor. Evidenciando, assim, a relevância da rotulagem nutricional dos alimentos como instrumento central no aperfeiçoamento do direito à informação. (BRASIL, 2013).

Segundo a Resolução RDC N° 360 de 2003, a rotulagem nutricional se torna obrigatória de acordo com as regras estabelecidas, a fim de garantir a

segurança do consumidor. Sendo definida por: toda descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento. Devendo este conter informações como: VET (valor energético total), macro e micronutrientes, informações nutricionais complementares (BRASIL, 2003).

A Resolução RDC N° 259 DE 2002, cita a obrigatoriedade de constar no rótulo de produtos alimentícios a lista de ingredientes. Os ingredientes que constituem o produto devem estar em ordem decrescente, estando em primeiro lugar aquele em maior quantidade e, em último lugar o que apresenta menor quantidade. Deve conter também: água, aditivos químicos e ingrediente composto (BRASIL, 2002).

A rotulagem nutricional é considerada o meio de comunicação entre o produto e o consumidor. Os dados contidos nos rótulos devem ser condizentes com as informações descritas na embalagem dos alimentos, a fim de transmitir a verdade sobre o produto adquirido. (CAVADA *et al.*, 2012).

Nesta perspectiva, o conhecimento sobre alimentação e rotulagem de alimentos é uma importante ferramenta para a população, pois permite que o consumidor tenha autonomia em suas escolhas, proporcionado hábitos alimentares mais saudáveis e adequados (LINDEMANN *et al.*, 2016).

Torna-se indispensável analisar o rótulo de biscoitos comercialmente vendidos como integrais. Pois existem alguns que apresentam o termo integral na embalagem, porém ao analisar o conteúdo do rótulo identifica-se que os ingredientes integrais estão em menor proporção comparado aos demais (BRASIL, 2019; BRASIL, 2008).

Tal fato descaracteriza a classificação do alimento como integral, fere a certificação da legitimidade do produto vendido ao consumidor bem como reduz a autonomia para a realização de escolhas verdadeiramente saudáveis.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo Geral

Analisar os teores de fibras alimentares dos rótulos e a lista de ingredientes de biscoitos integrais comercializados em hipermercados da cidade de Goiânia-GO.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar os biscoitos intitulados como integrais disponíveis nos hipermercados de Goiânia-GO.
- Descrever os teores de fibras alimentares presentes na tabela nutricional dos biscoitos.
- Analisar o conteúdo da lista de ingredientes apresentadas nos rótulos com a legislação vigente.
- Avaliar a coerência dos teores de fibras dos rótulos dos biscoitos integrais e a sua respectiva ordem na lista de ingredientes dos produtos.
- Discutir os resultados obtidos com as políticas de alimentação e nutrição na perspectiva do DHAA (Direito Humano a Alimentação Adequada) e SAN (Segurança Alimentar e Nutricional).

3. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa analítica descritiva, de caráter quali-quantitativo onde foram analisadas as seguintes variáveis: teores de fibras e o conteúdo da lista de ingredientes presentes em rótulos de biscoitos integrais. A pesquisa de campo foi realizada em 4 hipermercados da cidade de Goiânia-GO. Foram selecionados para a pesquisa os produtos intitulados como “biscoitos integrais” salgados ou doces (critérios de inclusão). Biscoitos integrais do tipo snacks, cookies, muffins, toasts e rosquinhas foram excluídos do estudo.

Ao total foram selecionadas 21 marcas, mas somente 16 foram analisadas. As demais foram excluídas por não se encaixarem nos critérios de inclusão deste estudo.

Quadro 1. Quantidade de marcas encontradas e variedades de sabores por ordem alfabética.

Marca	Variedades (n)	Sabor
A	n = 5	Salgado = 1 Doce = 4
B	n = 2	Salgado = 2
C	n = 7	Salgado = 1 Doce = 6
D	n = 3	Salgado = 3
E	n = 2	Salgado = 2
F	n = 3	Salgado = 3
G	n = 3	Doce = 3
H	n = 7	Salgado = 2 Doce = 5
I	n = 7	Salgado = 3 Doce = 4
J	n = 6	Doce = 6
K	n = 12	Salgado = 4 Doce = 8
L	n = 2	Salgado = 1 Doce = 1
M	n = 3	Salgado = 3
N	n = 1	Salgado = 1
O	n = 1	Doce = 1
P	n = 2	Doce = 2

Os dados coletados foram tabulados em uma planilha do *excel* e analisados com base nos regulamentos técnicos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)–RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002 (Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados incluindo lista de ingredientes) e RDC nº 360 de dezembro de 2003 (Torna obrigatória a rotulagem nutricional incluindo a presença de fibras).

Nesta pesquisa não houve necessidade de parecer do comitê de ética e pesquisa com seres humanos, pois o instrumento de trabalho foi a análise dos rótulos de biscoitos integrais. Entretanto é importante deixar claro que o nome das marcas dos produtos analisados não aparece na pesquisa, sendo substituídos por letras do alfabeto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 66 biscoitos analisados distribuídos entre as 16 marcas selecionadas analisou-se o conteúdo da lista de ingredientes bem como os valores de fibras por biscoito.

A tabela 1 apresenta a frequência em que o ingrediente principal aparece no rótulo dos biscoitos analisados.

Tabela 1. Frequência do ingrediente principal nas 66 variedades de biscoito analisadas

Ingrediente principal	Biscoitos			Marcas
	Frequência		Quantidade de marcas	
	(n)	%	(n)	
Mix de cereais	34	51,51	7	A, D, E, F, J, L e P
Farinha de trigo integral	25	37,87	5	C, G, H, I e K
Farinha de trigo	7	10,50	4	B, M, N e O

Dentre os 66 rótulos analisados, os ingredientes mais presentes, conforme a tabela 1 foram: Mix de cereais (farinha de trigo integral, aveia em flocos, farinha de aveia integral, flocos de arroz, farinha de centeio integral e flocos de aveia), farinha de trigo integral e farinha de trigo enriquecida.

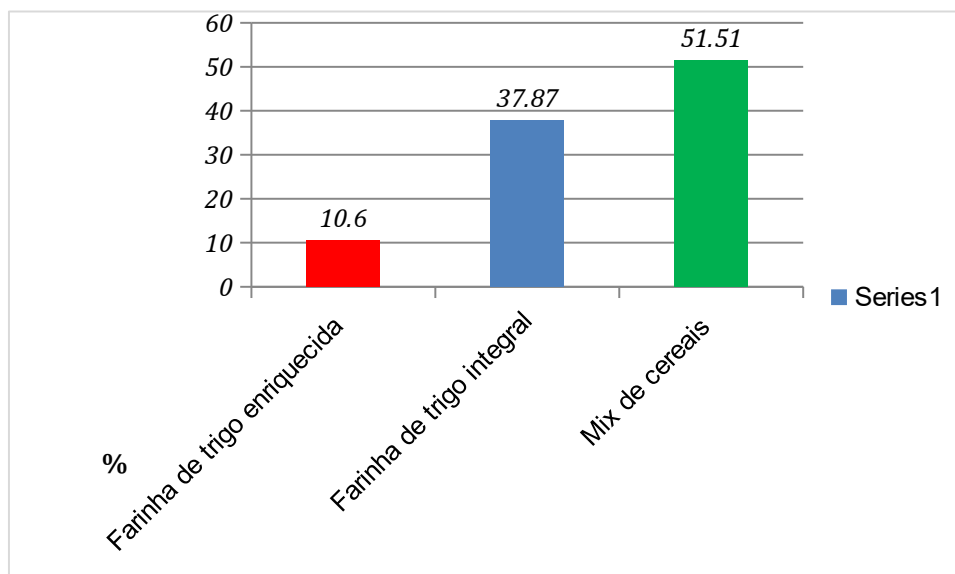


Figura 1. Frequência do ingrediente principal na lista de ingredientes.

Encontrou-se que mais da metade dos biscoitos analisados contém como ingrediente principal o mix de cereais 51,51% (n=34) e apenas 37,87% (n=25) das amostras tem a farinha integral como ingrediente primário. Apesar de não existir uma legislação específica para alimentos integrais, que estipule a quantidade correta de cada ingrediente no alimento, a RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002 que aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados diz que: “todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente, da respectiva proporção”. Ou seja, os ingredientes principais ou utilizados em maior quantidade nos alimentos devem aparecer em primeiro lugar na lista de ingredientes.

Nesta perspectiva entende-se que, para um produto ser denominado como integral, a sua lista de ingredientes deve conter nos primeiros lugares farinha ou cereais integrais. Portanto, encontrou-se que 10,50% (n=7), dos biscoitos analisados, dos quais o termo “biscoito integral” constava no rótulo do produto, apresentaram somente a farinha de trigo enriquecida na lista de ingredientes. Logo, há uma contrariedade entre a propaganda do produto e a sua real composição nutricional, neste caso, farinha de trigo enriquecida ao invés de farinha ou cereais integrais.

Em relação ao teor de fibras apresentadas nos rótulos encontrou-se o valor médio de 7,56 g entre os 66 sabores de biscoitos analisados. A tabela 3 descreve os teores de fibras por biscoito analisado na base de 100g entre as 16 marcas. Além disso, as figuras 2 e 3 classificam e comparam os biscoitos com

maiores e menores de quantidades de fibras entre as marcas por 100 gramas de produto, respectivamente.

Tabela 3. Quantidade de fibra e ingrediente principal por variedade.

Marca	Quantidade de fibra em 100g de biscoito	Primeiro ingrediente da lista
Marca A		
Biscoito integral original	9,61	Farinha de trigo integral
Biscoito integral aveia e mel	9,33	Farinha de trigo integral
Biscoito integral frutas vermelhas	8,33	Farinha de trigo integral
Biscoito integral cacau e cereais	9	Farinha de trigo integral
Biscoito integral leite e cereais	9	Farinha de trigo integral
Marca B		
Biscoito integral	3,33	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito cracker integral	3	Farinha de trigo enriquecida
Marca C		
Biscoito integral multigrãos	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral castanha e quinoa	13	Mix de cereais
Biscoito integral leite e granola	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral maçã e uma passa	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral laranja e damasco	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral cacau, aveia e mel	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral cacau e castanhas	8,33	Mix de cereais
Marca D		
Biscoito integral tradicional	4,16	Farinha de trigo integral
Biscoito integral cebolinha	4,16	Farinha de trigo integral

Biscoito integral 5 cereais	4,58	Farinha de trigo integral
-----------------------------	------	---------------------------

Marca E

Biscoito integral sabor queijo	9,66	Farinha de trigo integral
Biscoito integral cebola e sal	9,66	Farinha de trigo integral

Marca F

Biscoito integral gergelim e linhaça	6,25	Farinha de trigo integral
Biscoito integral alho e orégano	6,25	Farinha de trigo integral
Biscoito integral cebola	6,25	Farinha de trigo integral

Marca G

Biscoito integral cacau e cereais	9,66	Mix de cereais
Biscoito integral banana e canela	9,33	Mix de cereais
Biscoito integral laranja e cenoura	9,66	Mix de cereais

Marca H

Biscoito integral cacau e cereais	7	Mix de cereais
-----------------------------------	---	----------------

Marca H

Biscoito integral granola e mel	6	Mix de cereais
Biscoito integral leite e cereais	6,66	Mix de cereais
Biscoito integral morango, iogurte e cereais	7,40	Mix de cereais
Biscoito integral ameixa, coco e cereais	7,40	Mix de cereais
Biscoito integral cracker gergelim	5	Farinha de trigo integral
Biscoito integral grãos ancestrais	4	Farinha de trigo integral

Marca I

Biscoito integral maisena	5	Mix de cereais
---------------------------	---	----------------

Biscoito integral granola e mel	4,66	Mix de cereais
Biscoito integral coco	4,33	Mix de cereais
Biscoito integral cacau	5	Mix de cereais
Biscoito integral cracker original	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral cracker gergelim	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral cracker light	8,66	Mix de cereais

Marca J

Biscoito integral cacau	10	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral leite e cereais	10	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral maçã com canela	10	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral cacau	10,25	Farinha de trigo enriquecida
Mine Biscoito integral leite e cereais	10,25	Farinha de trigo enriquecida
Mine Biscoito integral maçã com canela	10,25	Farinha de trigo enriquecida

Marca k

Biscoito integral cereais e cacau	8,66	Mix de cereais
Biscoito integral banana, aveia e canela	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral limão e cereais	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral aveia e mel	9	Mix de cereais
Biscoito integral gergelim	6,33	Mix de cereais
Biscoito integral tradicional	5,66	Mix de cereais
Biscoito integral coco	9	Mix de cereais
Biscoito integral laranja e cenoura	8,33	Mix de cereais
Biscoito integral leite e mel	9	Mix de cereais
Biscoito integral morango e cereais	8,33	Mix de cereais
Biscoito multipack integral	10	Mix de cereais
Biscoito integral multicereais	10	Mix de cereais

Marca L

Biscoito integral cream cracker	5,33	Farinha de trigo integral
Biscoito integral maisena	5,66	Farinha de trigo integral

Marca M

Biscoito integral original	5,18	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral grãos ancestrais	7,5	Farinha de trigo enriquecida
Biscoito integral com recheio de peito de peru	3,78	Farinha de trigo enriquecida

Marca N

Biscoito integral cream cracker	8,33	Farinha de trigo enriquecida
---------------------------------	------	------------------------------

Marca O

Biscoito integral aveia e mel	6,33	Farinha de trigo enriquecida
-------------------------------	------	------------------------------

Marca P

Biscoito integral aveia	7,66	Farinha de trigo integral
Biscoito integral gérmen e mel	5	Farinha de trigo integral

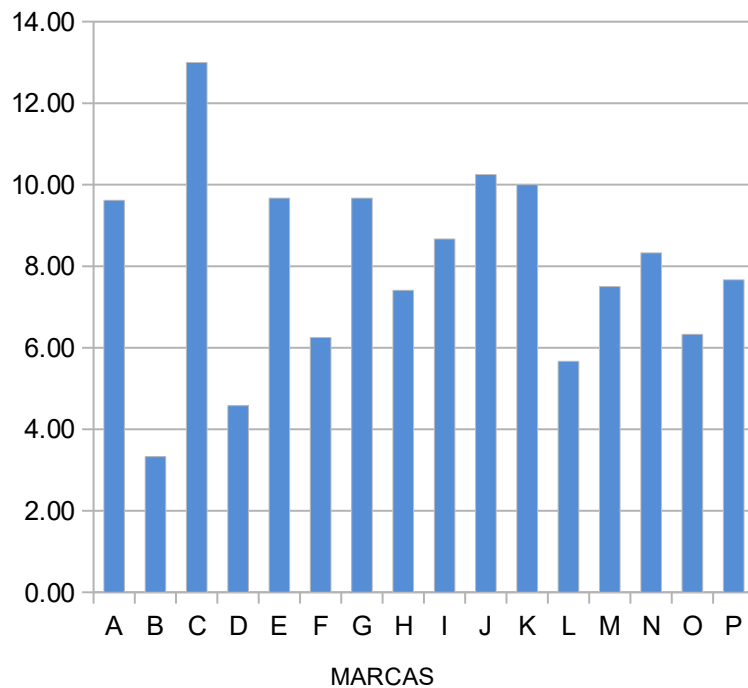


Figura 2. Classificação do biscoito com maior quantidade de fibras por marca na base de 100 gramas.

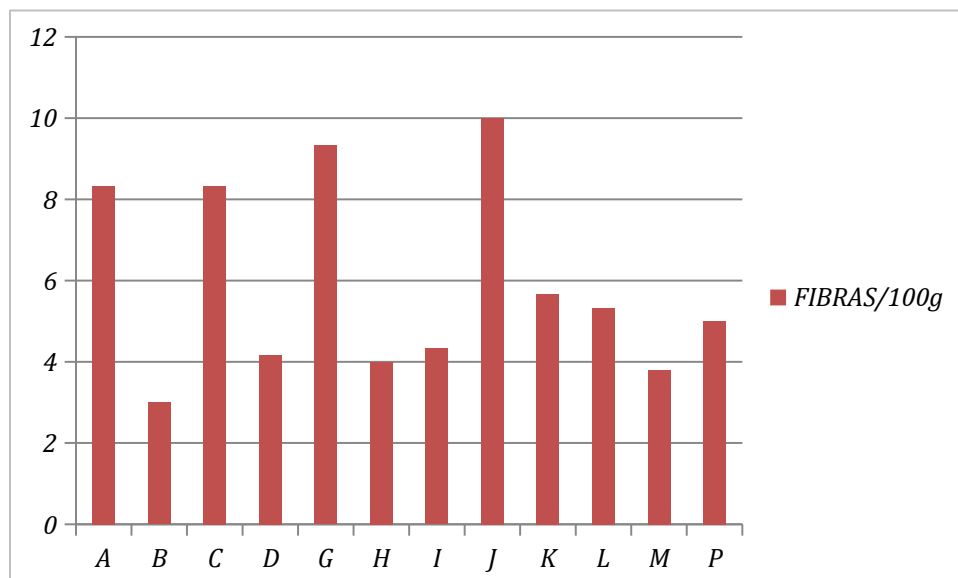


Figura 3. Classificação do biscoito com menor quantidade de fibras por marca na base de 100 gramas.

Observação: as letras que não aparecem nesta figura, apresentaram as mesmas quantidades de menor e maior fibra, por esse motivo não foram citadas.

Comparando as duas figuras acima, percebe-se que houve pouca variação na quantidade de fibras por marca. Porém, ao comparar as variedades de sabores de

cada marca, nota-se uma divergência relevante entre os valores de fibras apresentados.

As marcas A, B, D, E, F, J e L foram as que apresentaram menores diferenças quando comparadas umas às outras. As marcas C, H, I, K, M e P apresentaram maiores alterações em seus valores. E as marcas N e O não apresentaram variações de sabores.

Neste sentido, ao fazer uma comparação do teor de fibras de cada sabor com a posição em que a farinha integral se encontra na lista de ingredientes, a marca J apresentou irregularidades relacionadas a isso. Dentre os 6 diferentes sabores de biscoitos que a marca apresenta, o maior teor de fibra encontrado foi de 10,25g em 100g de produto, entrando em contradição com a lista de ingrediente onde, a farinha integral ocupava a quarta posição da lista e em primeiro lugar constava a farinha de trigo enriquecida.

Dentre os resultados obtidos, percebeu-se que em duas das marcas analisadas os valores de fibras em biscoito de sabor fruta eram maiores do que os valores de biscoitos com denominação “multigrãos”, o que traz uma idéia enganosa ao consumidor.

Os rótulos devem ser claros e precisos para que o consumidor tenha autonomia no momento da escolha dos alimentos, mas, de acordo com a PNAN, ainda há na rotulagem nutricional a presença abundante de informações técnicas e publicitárias, interferindo na capacidade de análise e decisão do consumidor, induzindo-o a fazer escolhas menos saudáveis com base em uma interpretação equivocada (BRASIL, 2013).

Deve-se lembrar que os biscoitos não são compostos somente por fibras, seu conteúdo de ingredientes contém também altas quantidades de açúcares, gorduras e sódio, principais desencadeantes das DCNT. Além disso, alimento que contém quantidades exageradas desses ingredientes, vai contra os princípios do DHAA, SAN e do Guia Alimentar para População Brasileira (ABRANDH, 2010).

O Direito Humano a Alimentação Adequada trata-se “de um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva” (BRASIL, 2010).

Apesar de ter reconhecimento internacional, a realização do DHAA ainda está longe de se tornar realidade para muitas pessoas. O termo “alimentação adequada” vai muito além de ser apenas comida, trata-se do direito a uma alimentação de qualidade, diversificada, nutricionalmente adequada, sem agrotóxicos ou contaminantes e, livre de organismos geneticamente modificados (ABRANDH, 2010).

Contextualizando a política citada acima com o presente trabalho, percebe-se que, apesar das pessoas terem acesso aos alimentos, não necessariamente a sua alimentação será saudável. Em relação aos biscoitos integrais, tem-se que a maior parte deles apresenta uma quantidade de fibras relativamente boa, que segue as recomendações do *Institute of Medicine* (IOM), correspondendo a aproximadamente 30g/dia. No entanto como já mencionado tais biscoitos possuem quantidades elevadas de gordura, açúcar, sal e aditivos alimentares (INSTITUTE OF MEDICINE, 2006)

O DHAA trata também do direito ao acesso a informações cientificamente comprovadas sobre alimentação saudável e alimentos seguros e adequados. Inclui também a regulamentação da propaganda e publicidade, que promovem o consumo de alimentos não saudáveis ou que “vendem” características que inexistem ou são inverídicas (ABRANDH, 2010).

O Guia Alimentar para a População Brasileira consiste em uma ferramenta elaborada para a promoção da alimentação saudável e adequada. Em um de seus cinco princípios ele trás que: os guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares. Ou seja, o acesso a informações confiáveis, como já ditos antes, sobre as características dos alimentos é imprescindível para a formação de opinião crítica e ampliação da autonomia sobre escolhas alimentares (BRASIL, 2014).

Neste sentido, entende-se que, a falta de clareza e informações reais nos rótulos interfere na compreensão do consumidor sobre tal produto e isso prejudica a capacidade de tomar decisões e a autonomia para a realização de escolhas alimentares corretas.

5. CONCLUSÃO

A realização da análise dos rótulos de biscoitos integrais encontrou algumas inconformidades como, por exemplo: o uso da farinha de trigo tradicional como ingrediente principal na fabricação de um alimento denominado integral e os altos teores de fibras encontrados na tabela nutricional de biscoitos que não continham a farinha integral como primeiro ingrediente da lista, colocando as informações do rótulo em contradição.

Embora não haja uma legislação aplicável, que determine as quantidades e características que os biscoitos devem conter para serem considerados integrais, os resultados obtidos neste estudo mostraram que a maior parte das marcas estudadas utiliza como ingrediente principal a farinha integral. Porém, os rótulos dos biscoitos não especificam a quantidade desse ingrediente e, essa ausência de informações pode confundir e manipular os consumidores na hora da compra.

Compreende-se então que, a criação de legislações específicas para esses produtos é de suma importância, pois assegura o direito do consumidor a informações verdadeiras e contribui beneficentemente em sua autonomia de realizar boas escolhas alimentares garantindo a segurança de uma alimentação saudável e adequada.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0360_23_12_2003.html. Acesso em: 8 abr. 2020

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 263, de 22 de setembro de 2005**. Regulamento técnico para produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0263_22_09_2005.html#:~:text=1%C2%BA%20Aprovar%20o%20%E2%80%9CREGULAMENTO%20T%C3%89CNICO,Regulamento%20para%20adequarem%20seus%20produtos. Acesso em: 8 abr. 2020

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 259 de 20 de setembro de 2002**. Regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados. ANVISA, 2002. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0259_20_09_2002.html#:~:text=1%C2%BA%20Aprovar%20o%20Regulamento%20T%C3%A9cnico,Resolu%C3%A7%C3%A3o%20para%20se%20adequarem%C3%A0%20mesma. . Acesso em: 9 abr. 2020

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Requisitos Sanitários para produtos de cereais, amido, farinhas e farelos**. ANVISA, 2019. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0263_22_09_2005.html . Acesso em: 8 abr. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário Temático: Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2008. p 17. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_alimentacao_nutricao_2ed.pdf . Acesso em: 8 abr. 2020

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Rotulagem Nutricional Obrigatória Manual de orientação aos consumidores Educação para o consumo saudável**. Brasília, DF, 2008. Disponível em: http://www.ccs.saude.gov.br/visa/publicacoes/arquivos/Alimentos_manual_rotulagem_Anvisa.pdf. Acesso em: 6 abr. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. – 2. ed., 1. reimpr. Brasília. 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., Brasília. 2013. 84 p. Disponível em: https://bvsms.saud.e.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 25 nov. 2020.

Brasil. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança

Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Diário Oficial da União 2010; 26 ago. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2010/Decreto/D7272.htm#:~:text=Regulamenta%20a%20Lei%20no,para%20a%20elabora%C3%A7%C3%A3o%20do%20Plano. Acesso em: 25 nov. 2020.

BRAGA, Milena Mendes; ABREU, Edeli Simioni de; CHAUD, Daniela Maria Alves. Avaliação dos rótulos de alimentos diet e light comercializados em um empório da cidade de São Paulo (SP). **Revista Simbio-logias**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 1-10, dez. 2011. Disponível em: <https://www.ibb.unesp.br/revistasimbio-logias/avaliacao-dos-rotulos-de-alimentos-diet-e-light.pdf>. Acesso em: 25 maio 2020.

BURITY, Valéria *et al.* **Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília - Df: Abrandh, 2010. 204 p. Disponível em: https://www.redsan-cplp.org/uploads/5/6/8/7/5687387/dhaa_no_contexto_da_san.pdf. Acesso em: 10 nov. 2020.

CAVADA, Giovanna da Silva; PAIVA, Flávia Fernandes; HELBIG, Elizabete; BORGES, Lúcia Rota. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. **Brazilian Journal Of Food Technology**, [s.l.], v. 15, n. , p. 84-88, 30 nov. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232012000500015&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 mar. 2020.

FERREIRA, Andréa Benedita; LANFER-MARQUEZ, Ursula Maria. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. **Revista de Nutrição**, [s.l.], v. 20, n. 1, p. 83-93, fev. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552732007000100009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 mar. 2020.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). Food and Nutrition Board (FNB). **Dietary Reference Intakes: the essential guide to nutrient requirements**. Washington: The National Academies Press, 2006. 543 p. Disponível em: https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/DRIEssentialGuideNutReq.pdf. Acesso em 25 nov. 2020.

LINDEMANN, Ivana Loraine; SILVA, Manoela Teixeira da; CÉSAR, Josi Guimarães; MENDOZA-SASSI, Raúl Andres. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Cadernos Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 24, n. 4, p. 478-486, dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2016000400478&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 mar. 2020.

LONGO-SILVA, Giovana; TOLONI, Maysa Helena de Aguiar; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. Traffic light labelling: traduzindo a rotulagem de alimentos. **Revista de Nutrição**, [s.l.], v. 23, n. 6, p. 1031-1040, dez. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000600009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 mar. 2020

LOBANCO, Cássia Maria; VEDOVATO, Gabriela Milhassi; CANO, Cristiane Bonaldi; BASTOS, Deborah Helena Markowicz. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 499-505, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000300014&script=sci_abstract&tlng=pt . Acesso em: 28 mar. 2020

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. **Folha informativa - Alimentação saudável**. Brasília, DF, 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839 . Acesso em: 7 abr. 2020.