 Thayla Diana Parise¹
 Marcell Pitt Coser¹

¹ Universidade do Oeste de Santa
Catarina, Curso de Nutrição.
Videira, SC, Brasil.

Correspondência

Marcell Pitt Coser
marcell.coser@unoesc.edu.br

Biscoitos integrais: legislação pertinente e percepção do consumidor

Whole grain cookies: relevant legislation and consumer's perception

Resumo

Inúmeros benefícios são atribuídos aos alimentos integrais, especialmente pela concentração de fibras nesses produtos. Sabe-se que biscoitos integrais compõem a dieta dos consumidores, sendo a rotulagem o principal meio de comunicação entre indústria produtora e consumidores, e que não existe legislação específica para essa categoria de alimentos. Assim, este trabalho objetivou verificar se as informações e/ou discursos nutricionais presentes nos rótulos de biscoitos integrais estão de acordo com a legislação geral de rotulagem, e também averiguar a percepção dos consumidores frente às alegações, bem como sua preferência e consumo desses produtos. O estudo foi realizado em três supermercados da cidade de Videira-SC e contemplou duas etapas: análise de rótulos por meio de *check-list* e aplicação de questionário com consumidores. Os resultados evidenciaram inadequações, destacando-se a utilização de informações não previstas em lei, que podem induzir o consumidor a erros. Quanto à percepção dos consumidores, estes majoritariamente acreditam que para um alimento ser considerado integral, deve conter no mínimo 50% dessa fonte de ingrediente, e os associam a benefícios à saúde. Verifica-se a necessidade de desenvolver ações que promovam educação nutricional, bem como rigidez, cumprimento das leis vigentes e novos planejamentos de normas técnicas específicas para alimentos integrais, a fim de estabelecer critérios quanto à determinação desse grupo de alimentos.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Comportamento alimentar. Rotulagem nutricional.

Abstract

Countless benefits are attributed to whole grain foods, especially due to the concentration of dietary fiber in these products. It is widely known that whole grain cookies are part of the consumers' diet, that food labeling is the primary means of communication between producers and consumers, and that a relevant legislation for this class of food is required. Thus, the present study aimed to verify whether nutrition claims and/or terms displayed on the labels of whole grain cookies are in compliance with the applicable labeling legislation, and also to ascertain consumer's perception on these claims as well as their preference for and consumption of these products. The study was carried out in three supermarkets in the city of Videira-SC, split into two stages: label analysis through a checklist and administration of a questionnaire to consumers. Results showed non-compliances, especially the use of terms not foreseen by the law, which could mislead consumers. Regarding the perception of consumers, they mostly believe that a product may contain at least 50% of whole grains to be called a whole grain food, and associate them with health benefits. It is necessary to develop and promote nutrition education actions as well as constitutional rigidity and

compliance with the applicable legislation, and new and relevant technical standards for whole grain foods in order to improve requirements for this class of food.

Keywords: Food and nutrition education. Feeding behavior. Nutrition labeling.

INTRODUÇÃO

Os rótulos são o principal instrumento de comunicação entre indústria produtora e consumidores, disponível nos produtos alimentícios, para informar detalhes sobre o que se compra, desde sua composição centesimal até a descrição de propriedades particulares.¹

Em maio de 2004, durante a 57ª Assembleia Mundial da Saúde, a Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde recomendou ações de educação, comunicação e conscientização do público, sugerindo que escolhas mais saudáveis são possíveis por meio da transmissão de mensagens coerentes e claras ao consumidor.² A Organização Mundial da Saúde (OMS) entende que uma das medidas necessárias para isso é a produção adequada da rotulagem de alimentos, que fornece informações sobre as propriedades nutricionais e físicas de um alimento, conforme padrões definidos pelo *Códex Alimentarius* e legislação nacional.³

Produtos industrializados integrais e suplementados com fibras, especialmente pães e biscoitos/bolachas, são escolhas comuns entre os consumidores. Essa informação ajuda a construir a evidência de que os consumidores conhecem os benefícios dos produtos integrais, mas desmerece a necessidade de leitura do rótulo, as informações como quantidade da mesma, e o principal item a ser observado neste caso: a existência ou não da farinha integral como primeiro ingrediente do produto a ser escolhido.⁴

No Brasil, é competência da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), órgão de vigilância sanitária, de acordo com o artigo 8º da Lei 9.782/1999, a normatização e regulamentação de produtos e serviços submetidos à vigilância sanitária, incluindo os alimentos embalados e sua rotulagem.⁵ Entretanto, não existe legislação que determine que padrões devem ser seguidos para a rotulagem de produtos integrais. Assim, o teor de componentes integrais nos produtos rotulados como integrais é determinado pelo produtor, de acordo com o que este julgar necessário na formulação do seu produto.⁴

Alguns benefícios são atribuídos aos cereais e grãos integrais, quando associados às fibras, como redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, vascular cerebral, câncer colorretal e diabetes *mellitus* tipo 2.^{4,6} A refinação dos grãos por parte das indústrias, no entanto, mesmo subtraindo parte das fibras e retardando a liberação de seus açúcares (tornando-os mais digeríveis), costuma ser usada de forma proeminente, por prolongar sua vida de prateleira.⁶ Portanto, a rotulagem nutricional pode ser efetiva na escolha de produtos mais adequados.^{7,8}

Considerando a necessidade constante de aperfeiçoamento das ações de controle sanitário na área de alimento, pressupõe-se que a pesquisa pode mobilizar os órgãos responsáveis na percepção da necessidade de melhorias na legislação na esfera de alimentos integrais, especialmente na linha de biscoitos, além de dar visibilidade à influência da rotulagem nas escolhas e saúde do consumidor.

Desta maneira, este trabalho objetivou verificar se as informações e/ou discursos nutricionais presentes nos rótulos de biscoitos integrais, com ou sem informação nutricional complementar de fibras, dispostos em prateleiras de três supermercados de Videira-SC, estão de acordo com a legislação vigente para rótulos em geral, e averiguar a percepção dos consumidores desses supermercados sobre as alegações, bem como sua preferência/consumo por estes produtos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado nas dependências de três supermercados com maior fluxo de pessoas, localizados na cidade de Videira-SC. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob parecer nº 2.188.552, CAAE nº 71485317.3.0000.5367.

Análise dos rótulos

Os rótulos analisados foram os pertencentes aos produtos alimentícios da categoria dos biscoitos integrais, com ou sem informação nutricional complementar de fibras. Outro fator de inclusão foi a utilização das descrições “integral”, “mix/multicereais” e “mix/multigrãos” no rótulo frontal.

Os produtos foram classificados de acordo com a forma/tipo de produção (salgado, doce, tipo cookie, tipo rosquinha, tipo caseiro, com cobertura), totalizando 24 rótulos de 12 marcas distintas, representadas pelas letras “A” a “L”. A marca “A” apresentou três variedades de produtos; as marcas “G”, “H” e “L”, duas; a “I”, quatro; a “J”, cinco; e as marcas “B”, “C”, “D”, “E”, “F” e “K”, uma variedade. Um dos produtos analisados da marca “J” não continha a expressão “integral” em sua denominação de venda, mas foi avaliado juntamente com os demais rótulos, por conter em sua composição e destacar no rótulo frontal a expressão “8 sementes”. Os rótulos foram analisados em duplicata.

Os dados foram coletados e avaliados conforme *check-list* elaborado a partir dos critérios previstos em legislações vigentes e pertinentes, em que foram indicadas e descritas as conformidades e não conformidades observadas, no período de julho a setembro de 2017.

O *check-list* contemplou a análise dos seguintes itens em cada rótulo: designação de venda; expressão de fortificação de farinhas; presença de farinha integral como primeiro ingrediente; informação nutricional; informações obrigatórias; presença de SAC; presença e conformidade de informação nutricional complementar de fibras; e informações ou dizeres que poderiam induzir o consumidor ao erro, como declaração superlativa de qualidade, aconselhamento para melhorar a saúde ou prevenir doenças, e ênfase na presença ou ausência de componentes intrínsecos. Cada item foi classificado em “conforme”, “não conforme” ou “não se aplica”.

As legislações utilizadas para análise dos rótulos foram: as Resoluções de Diretoria Colegiada (RDC): nº 259, de 20 de setembro de 2002, que aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalado⁹ e nº 54, de 12 de novembro de 2012, que dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar;¹⁰ e a Resolução da Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos - CNNPA nº 12, de 1978, que aprova normas técnicas especiais para biscoitos e bolachas.¹¹

Percepção do Consumidor

Para avaliar a percepção do consumidor sobre o assunto, aplicou-se um questionário estruturado contendo cinco perguntas objetivas e uma descritiva. Cada consumidor validou sua participação por meio de concordância livre e espontânea, expressa mediante aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram abordados aleatoriamente 150 indivíduos, resultado de cálculo amostral, presentes nos três supermercados estudados, de ambos os sexos, maiores de 18 anos. A coleta de dados foi realizada no período de outubro e novembro de 2017, em dias alternados.

Metodologia de análise

A análise e a estatística dos dados coletados foram efetuadas utilizando ferramentas do *Microsoft Word*® (versão 2016), *Microsoft Excel*® (versão 2016), e *GraphPad Prism*® versão 7.0. Os dados coletados foram compilados de forma quali-quantitativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análise dos rótulos

Os 24 rótulos nutricionais avaliados foram aqueles pertencentes ao grupo de produtos de biscoitos integrais, presentes nas unidades estudadas durante a pesquisa. Os achados foram descritos por meio da aplicação de um *check-list* estruturado conforme legislação vigente.

No que se refere aos itens sobre a expressão de fortificação de farinhas, informação nutricional e presença de SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor), bem como os produtos que continham a informação nutricional complementar “fonte de fibras”, todos apresentaram conformidade com a legislação.⁹⁻¹¹ Para poder alegar no rótulo a informação “fonte de fibras”, é necessário que a porção indicada contenha no mínimo 2,5g de fibra alimentar, ou mínimo de 3,0g em 100g do produto.¹⁰

Todos os rótulos analisados também continham as informações obrigatórias: denominação de venda; lista de ingredientes; conteúdo líquido; identificação da origem; nome ou razão social e endereço do importador (no caso de alimentos importados); lote e prazo de validade, conforme a legislação.⁹

Quanto à designação do produto, no rótulo da marca “B” averiguou-se denominação de venda incorreta, sem identificação clara, utilizando a designação “produto”. A denominação “produto” não deixa claro a que categoria de alimentos se refere; conforme previsto na CNNPA nº 12/1978, “Biscoito ou bolacha é o produto obtido pelo amassamento e cozimento conveniente de massa preparada com farinhas, amidos, féculas fermentadas, ou não, e outras substâncias alimentícias”, e assim deve constar no rótulo.¹¹

Quanto à indução do consumidor a erro, algumas informações, como destaque da ausência de componente intrínseco; declaração superlativa, alegações funcionais e/ou de saúde; e informações classificadas como incorretas, insuficientes; ou que não possam ser demonstradas, foram observadas em 16,67% da amostra analisada, sendo um dos produtos das marcas “J”, “G”, “H” e “I”, respectivamente.

No rótulo de um produto da marca “J”, constava a informação “0% colesterol”, o que representa uma não conformidade, de acordo com o item 3.1.c da RDC 259/2002, que não permite a utilização de dizeres que destaquem a presença ou ausência de componentes que sejam intrínsecos ou próprios de alimentos de igual natureza. O colesterol está presente exclusivamente em produtos de origem animal, ou que contenham algum ingrediente com esta procedência,⁹ o que não foi observado neste produto.

Um dos rótulos da marca “G” apresentava dizeres que indicavam como um dever consumir tal produto: “*Snacks podem, e devem fazer parte de uma alimentação equilibrada*”, alegando promoção de saúde por meio das expressões: “*alimentação equilibrada*” e “*nutritivo*”.

Irregularidade encontrada referente a informações de indução ao erro também estava presente na marca “H”, com os dizeres: “*7 biscoitos: porção na medida certa*”. Estudos têm demonstrado a importância de uma intervenção nutricional e plano alimentar individualizado, que é uma abordagem eficaz em diversas necessidades dietéticas.^{12,13} Referir-se à porção indicada como sendo uma “medida certa” é generalizar as necessidades nutricionais.⁹

Segundo a legislação brasileira de rotulagem, especificamente no item 3.1.b da RDC nº 259/2002, os rótulos dos alimentos não devem conter termos ou propriedades que não possam ser demonstrados, pois podem induzir o consumidor ao erro em relação a natureza, composição, procedência ou qualidade dos produtos.⁹

O produto da marca “I” apresentou inconformidade quanto ao uso da expressão “caseiro”, que embora anunciada no rótulo frontal, não condizia com sua denominação de venda, e também por ser uma propriedade que não pode ser demonstrada.^{9,11}

Em estudo sobre a percepção do consumidor quanto à expressão “caseiro”, demonstrou-se que essa terminologia, na concepção do consumidor, está relacionada a um alimento mais natural e saudável, produzido de modo artesanal, com ingredientes básicos utilizados em casa, sem uso de aditivos.¹⁴

Evidenciou-se que apenas 33,33% (n=8) das amostras analisadas apresentam a farinha integral como primeiro ingrediente na lista de ingredientes. Não existe, entretanto, legislação que especifique a necessidade de esse ingrediente aparecer como primeiro na lista dos mesmos. Todavia, embasado na RDC nº 259/2002, que refere que “todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente, da respectiva proporção”,⁹ pode-se verificar que um biscoito que se denomina integral não necessariamente contempla ingredientes integrais majoritariamente no produto.

Em estudo que avaliou a credibilidade do rótulo, foi evidenciado que 57,8% dos consumidores têm o hábito de ler a composição dos ingredientes, e que 75,8% não confiam ou confiam parcialmente nas informações descritas nas embalagens, pautando-se na declaração de que rótulo é apenas um instrumento de marketing, que não são fiscalizados pelas autoridades competentes, e que as informações são manipuladas, falsas ou omitidas.¹⁵

Outra irregularidade observada foi no produto da marca “D”, que descreveu o ingrediente “farinha integral” sem especificar qual grão foi utilizado. De acordo com a legislação, o tipo integral deve trazer no rótulo a declaração “farinha integral” seguida do nome vegetal comum de origem (trigo, centeio, etc.).¹¹

Percepção do consumidor

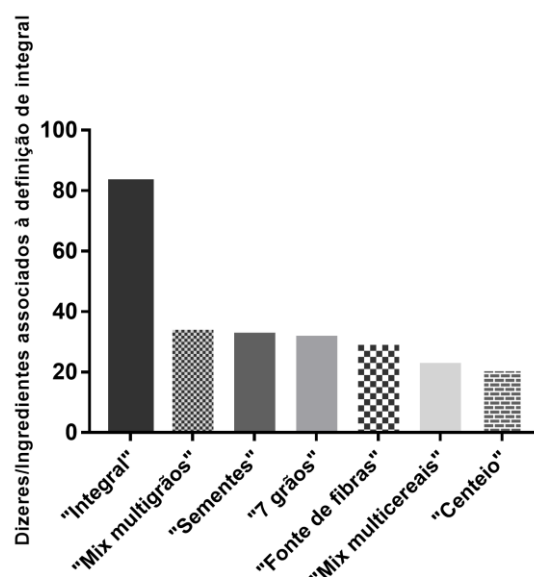
Do total da amostra (n=150), 80,67% (n=121) dos consumidores eram do sexo feminino e 19,33% (n=29) do sexo masculino, sendo 94,67% (n=142) adultos e 5,33% (n=8) idosos.

De acordo com a ANVISA, farinha integral é o “produto obtido pela moagem ou raladura da parte comestível dos grãos, rizomas, frutas ou tubérculos integrais”, ou seja, que não passa pelo processo de refinamento, como as demais “farinhas brancas”.¹¹

Quando questionados sobre os dizeres e/ou ingredientes que aparecem nos rótulos, cabe ressaltar que 100% (n=150) dos entrevistados associaram expressões contidas nos mesmos com a determinação de um produto sendo integral, e 82,7% (n=124) acreditam que se houver a expressão “integral” anunciada, a mesma o define como tal. Apenas 26,0% (n=39) consideram que somente essa expressão pode caracterizá-lo. Os demais 74,0% (n=111) consideram esta e/ou outras expressões e ingredientes como definição.

Do total de participantes, 34,0% (n=51) consideram que a descrição “mix/multigrãos” também define o produto como integral; 33,3% (n=50) “sementes”; 32,0% (n=48), “7 grãos”; 28,7% (n=43), “fonte de fibras”; 23,3% (n=35), “mix/multicereais”; e 21,3% (n=32), “centeio” (figura 1).

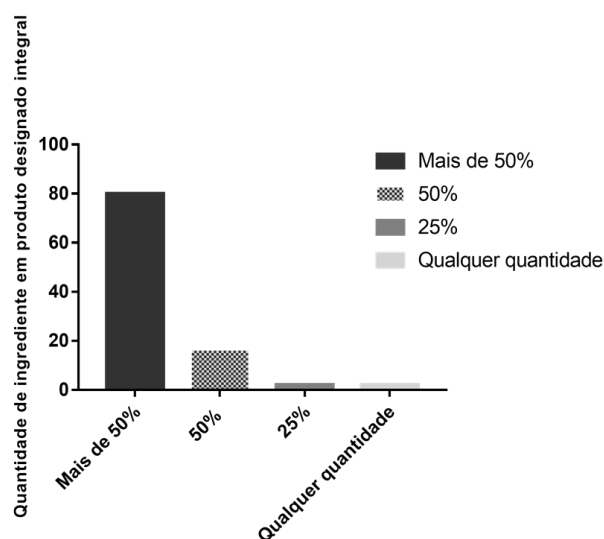
Figura 1. Percepção do consumidor sobre as expressões descritas nos rótulos que caracterizam um produto integral. Videira-SC, 2017.



Fonte: as autoras.

Ao serem indagados sobre a composição de biscoitos integrais, pode-se observar na figura 2, que a maioria dos entrevistados acredita que um biscoito integral possui "mais de 50%" de ingredientes integrais em sua composição. Por não haver legislação nacional que determine tal percentual, a quantidade de ingredientes integrais utilizada atualmente é definida pela indústria produtora. Tal resultado se reflete ainda na concepção de que, sendo a expressão "integral" a denominação do produto em destaque no rótulo, este deveria contemplar a maioria dos ingredientes. Portanto, a falta de legislação pertinente para esta categoria pode induzir o consumidor ao erro, uma prática em desacordo com os princípios da transparência, da boa-fé, da liberdade de escolha e do direito à informação, previstos no Art. 37, inciso 1 do Código de Defesa do Consumidor (CDC).¹⁶

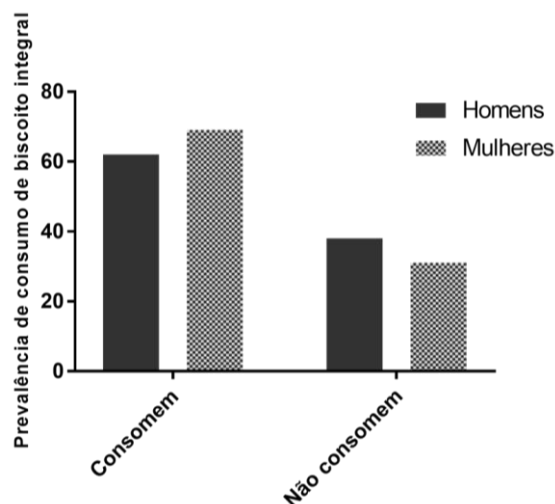
Figura 2. Percepção do consumidor sobre a quantidade de ingredientes integrais que compunham um biscoito definido como integral. Videira-SC, 2017.



Fonte: as autoras

Ao avaliar o consumo de biscoitos integrais, fica evidente a preferência de consumo por tais produtos, tanto entre as mulheres quanto entre os homens entrevistados (figura 3). A opção por alimentos integrais pode estar relacionada com a busca por saúde, e o grau de instrução do consumidor pode ser um dos determinantes na escolha.¹⁷

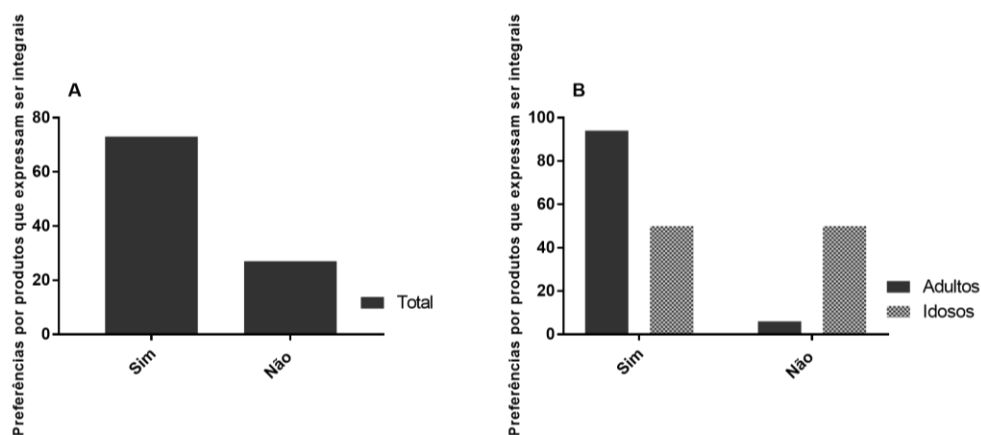
Figura 3. Comparativo entre prevalência de consumo de biscoitos integrais entre gêneros feminino e masculino. Videira-SC, 2017.



Fonte: as autoras.

Em relação à preferência por produtos designados como “integrais” por se acreditar que os mesmos tragam benefícios à saúde, percebe-se a influência dessa alegação ao adquirir/consumir o produto, como demonstrado na figura 4, em que 72,7% (n=109) afirmam que essa expressão exerce papel na escolha pelos mesmos (figura 4A). Ao comparar tal preferência de compra/consumo entre adultos e idosos, 94% (n=71) e 50% (n=4) dos adultos e idosos, respectivamente, relataram preferência por aqueles que demonstrem ser integrais (figura 4B).

Figura 4. (A) (B). Preferência por alimentos com expressão de integral por associar a benefícios à saúde. Videira-SC, 2017.



Fonte: as autoras.

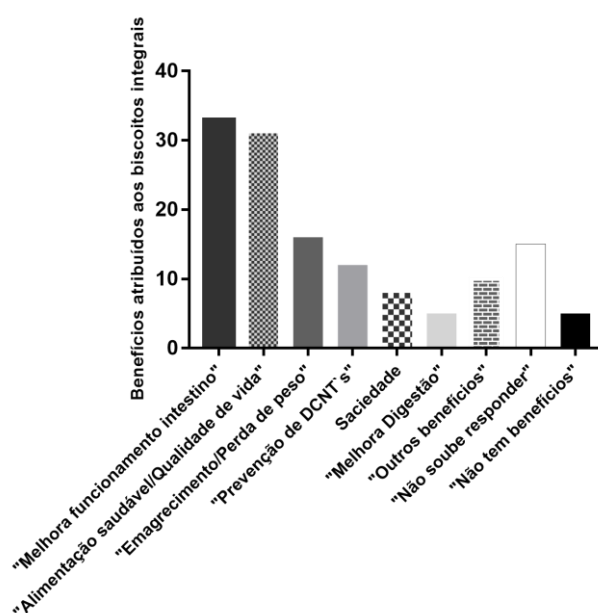
(A) Dados sobre a preferência por alimentos que expressem ser integrais por todos os consumidores avaliados.

(B) Dados sobre a preferência por alimentos que expressem ser integrais entre adultos e idosos.

Em outra pesquisa, observou-se que os idosos consideram uma alimentação saudável aquela mais natural possível, valorizando frutas e verduras, evitando assim alimentos ultraprocessados.¹⁸ Quanto à população adulta, em outro estudo, os autores verificaram que 64,8% dos entrevistados declararam ler sempre a informação nutricional.¹⁵ Em contrapartida, outro autor constatou que 55% dos entrevistados raramente ou nunca leem os rótulos na busca por informações nutricionais; e que 78% buscam regularmente ou sempre no rótulo outras informações que não as nutricionais.¹⁹ Já Araújo²⁰ constatou que a preocupação dos consumidores do Distrito Federal é majoritariamente com o prazo de validade, ignorando as informações nutricionais, que se justifica pela falta de interesse e também pela dificuldade de compreensão das informações fornecidas.

Ao se indagar os benefícios promovidos pelos biscoitos integrais (figura 5), apenas 5,3% (n=8) afirmaram não ter benefícios e 15,3% (n=23) não souberam responder. Já a maioria, 32,7% (n=49), o associa à *"melhora do funcionamento intestinal"*; 30,7% (n=46), à *"alimentação saudável/qualidade de vida"*; 16,0% (n=24), *"promover emagrecimento/controle de peso"*; 12,0% (n=18), a *"prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs)"*; 8,0% (n=12), *"promover saciedade"*; 5,3% (n=8), a *"melhorar a digestão"*; e 10,0% (n=15) mencionaram outros benefícios: *"vários/inúmeros benefícios"*; *"menos artificial"*; *"menos conservantes"*; *"menor concentração de glúten"*; *"redução de gordura localizada"*; *"redução dos sintomas da menopausa"*; *"saúde estética do cabelo, pele e unhas"*; *"menor efeito de intoxicação"*/ *"limpar toxinas"*.

Figura 5. Percepção dos consumidores quanto aos benefícios à saúde promovidos pelos biscoitos integrais. Videira-SC, 2017.



Fonte: as autoras.

*DCNT's: doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão arterial, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia).

É demonstrado que o consumo de grãos integrais associados às fibras alimentares está relacionado a menores riscos de desenvolvimento de doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral, câncer colorretal e diabetes *mellitus* tipo 2.²¹ Os possíveis mecanismos da ação dos grãos integrais na prevenção do câncer colorretal são explicados pelo fato de que as fibras presentes nos grãos integrais exercem papel protetor contra o desenvolvimento de neoplasias.^{21,22}

Os benefícios atribuídos aos grãos integrais como protetores do intestino são inúmeros, dentre os quais se pode citar o aumento do volume das fezes, que pela redução do tempo intestinal e consequente diminuição do contato de agentes cancerígenos presentes no conteúdo fecal com a mucosa do intestino, facilita a remoção de carcinógenos promotores do tumor; e a capacidade das fibras de se ligarem aos ácidos biliares, reduzindo a absorção de lipídios, bem como por sua função prebiótica.⁹

CONCLUSÃO

A partir da verificação dos discursos e informações dispostos nos rótulos estudados, foi possível identificar que mesmo submetidos ao cumprimento da legislação vigente, não conformidades como alegação superlativa / aconselhamento para melhorar a saúde ou prevenir doenças, evidência na ausência de componentes intrínsecos, informações classificadas como incorretas, insuficientes ou que não possam ser demonstradas, e falta na determinação do produto integral utilizado, que podem levar o consumidor ao erro, foram observadas.

É notória a influência de expressões/dizeres e anúncios contidos nos rótulos de biscoitos que aleguem a presença de ingredientes integrais no momento da compra/consumo pelo consumidor, sobretudo por estes associarem esse grupo de alimentos à melhora do funcionamento intestinal e da qualidade de vida, entre outros. Embora não haja legislação que determine a quantidade mínima de ingredientes integrais nesses produtos, os consumidores acreditam que os mesmos contenham no mínimo 50% dessa fonte de ingredientes.

Fica evidente a necessidade de legislação específica que determine um mínimo do ingrediente em questão para utilizar a terminologia “integral” ou a descrição da porcentagem do ingrediente presente na formulação, garantindo informações úteis e confiáveis ao consumidor.

Algumas dificuldades foram encontradas neste estudo, principalmente a escassez de estudos semelhantes e a ausência de uma legislação que determine/padronize esse grupo de alimentos, ajustando a composição dos mesmos de forma que a relação indústria-consumidor seja promovida de forma transparente, sem induções a erros e/ou percepções equivocadas.

REFERÊNCIAS

1. Cavada G da S, Paiva FF, Helbig E, Borges LR. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? *Brazilian J Food Technol.* 2012; 4:84-88.
2. Silva AMP, Senger MHS. A informação nutricional na rotulagem obrigatória dos alimentos no Brasil: percepções sobre fatores motivadores e dificultadores de sua leitura e compreensão. *Resultados de um estudo exploratório com grupos focais. Nutrire.* 2014; 39(3):327-337.
3. Corinna H. Informação nutricional e alegações de saúde: o cenário global das regulamentações. Organização Mundial da Saúde; Organização Pan-Americana da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: 2006. 116 p. Acesso em: 15 de novembro de 2017]. Disponível em: URL: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Informação+Nutricional+e+Alegações+de+Saúde+-+o+cenário+global+das+regulamentações/e583b8dd-b38d-4e30-b58e-21f2f0399a61>.
4. Silva VCP da, Gallon CW, Theodoro H. Avaliação das rotulagens e informações nutricionais dos pães integrais: fibras, sódio e adequação com a legislação vigente. *Demetra Aliment Nutr saúde.* 2014; 9(4):985-1001.
5. Brasil. Presidência da República, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei no 9782 de 26 de janeiro de 1999. Define o Sistema

- Nacional de Vigilância Sanitária, cria a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, e dá outras providências [Internet]. Brasília, DF; 1999. [Acesso em 15 de novembro de 2017]. Disponível em: URL: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9782.htm
6. Pollan M. Em defesa da comida: um manifesto. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2008.
 7. Coutinho JG, Recine E. Experiências internacionais de regulamentação das alegações de saúde em rótulos de alimentos. *Rev Panam Salud Publica*. 2007; 22(6):432–437.
 8. Smith AC de L. Rotulagem de alimentos: avaliação da conformidade frente à legislação e propostas para a sua melhoria [tese]. São Paulo: Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Universidade de São Paulo; 2010.
 9. Brasil. Resolução - RDC no 259, de 20 de setembro de 2002 [Internet]. Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária, organizador. Diário Oficial da União. Brasília, DF. 2002 [Acesso em 15 de novembro de 2017]. Disponível em: URL: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/RDC_259_2002.pdf/e40c2ecb-6be6-4a3d-83ad-f3cf7c332ae2.
 10. Brasil. Resolução - RDC no 54, de 12 de novembro de 2012 [Internet]. Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária, organizador. Diário Oficial da União. Brasília, DF. 2012 [Acesso em 15 de novembro de 2017]. Disponível em: URL: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/rdc0054_12_11_2012.pdf/c5ac23fd-974e-4f2c-9fbc-48f7e0a31864
 11. Brasil. Resolução - CNNPA no 12, de 1978. 1978 [Internet]. Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária, organizador. Diário Oficial da União. Brasília, DF. 1078 [Acesso em 15 de novembro de 2017]. Disponível em: URL: http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78.pdf
 12. Carvalho FS, Netto AP, Zach P, Sachs A, Zanella MT. Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção educacional intensiva. *Arq Bras Endocrinol Metabol*. 2012; 56(2):110–119.
 13. Viana DS de O. Análise Nutricional das Dietas da Moda [monografia]. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2014.
 14. Muller J. Percepção de consumidores em relação às terminologias caseiro, tradicional e original em rótulos de alimentos embalados com diferentes graus de processamento [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC; 2016.
 15. Marins BR, Jacob SC. Avaliação do hábito de leitura e da compreensão da rotulagem por consumidores de Niterói, RJ. *Vigilância sanitária em debate*. 2015; 3(3):122–129.
 16. Brasil. Presidência da República, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei no 8.078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências [Internet]. Brasília, DF; 1990 [Acesso em 16 de novembro de 2017]. Disponível em: URL: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8078.htm.
 17. Siquieri JPA, Filbido GS, Bacarji AG. Perfil do consumidor de alimentos integrais na cidade de Cuiabá/MT. *Rev. Principia*. 2018; (41):180-189.
 18. Menezes MFG de, Tavares EL, Santos DM dos, Tagueta CL, Prado SD. Alimentação saudável na experiência de idosos. *Rev Bras Geriatr e Gerontol*. 2010; 13(2):267–275.
 19. Andrade JC de, Deliza R, Yamada EA, Galvão MTEL, Frewer LJ, Beraquet NJ. Percepção do consumidor frente aos riscos associados aos alimentos, sua segurança e rastreabilidade. *Brazian J Food Technol*. 2013; 16(3):184–191.
 20. Araujo CSB. Acho difícil entender o rótulo: a rotulagem nutricional na percepção dos consumidores do Distrito Federal [trabalho de conclusão de curso]. Brasília: Universidade de Brasília; 2012.
 21. Bernaud FSR, Rodrigues TC. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. *Arq Bras Endocrinol Metabol*. 2013; 57(6):397–405.
 22. Haas P, Anton AA, Sartori AS, Francisco A. Possíveis mecanismos de ação dos grãos integrais na prevenção do câncer colorretal. *Estud Biol*. 2006; 28(65):113–119.

Colaboradores

Parise TD e Coser MP trabalharam em todas as etapas, desde a concepção do estudo até a revisão da versão final do artigo.

Conflito de interesses: as autoras declaram não haver conflito de interesses

Recebido: 29 de agosto de 2019

Revisado: 06 de setembro de 2019

Aceito: 09 de setembro de 2019