



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DE PÃES INTEGRAIS: Adequação à legislação vigente

Kamila de Oliveira do Nascimento¹
Aline Cristina Teixeira Mallet²
Hosana Lima Siqueira de Souza³

Resumo

Os alimentos integrais são um grupo alimentício formado por grãos e cereais que não sofreram nenhum tipo de refinamento. Isso significa que eles conservam todos os nutrientes originais, sendo rico em vitaminas, minerais e fibras. As fibras, se consumidas em quantidades adequadas, contribuem para promoção da saúde. Sendo assim, o estudo objetivou analisar pães integrais (n=13) dentre os mais vendidos em alguns supermercados, e avaliar se o teor de fibras contida nas informações nutricionais da rotulagem dos alimentos está de acordo com o preconizado na legislação vigente. A partir dos dados analisados, observou-se que 30,8% dos produtos, apresentaram teor de fibras dentro da recomendação mínima para a porção de 50g, que é de 2,5g. As demais amostras analisadas apresentam quantidades de fibras acima do mínimo recomendado por porção. Conclui-se que embora todos os produtos analisados estejam de acordo com a legislação vigente, estes visam atender o mínimo de fibras descrito na resolução. Assim, como parte de uma dieta saudável seria necessário a população complementar a sua dieta com alimentos ricos em fibra, como frutas e verduras, visando atender a recomendação diária necessária para fibra alimentar. Torna-se essencial também, definir um padrão de identidade e qualidade que contenha no mínimo 50% de matéria prima integral. A proposta que define quais produtos podem ser comercializados como alimentos integrais ou seja os que possuem pelo menos 50% de cereais ou farinha integrais na fabricação é essencial.

Palavras-chave: Fibra alimentar. Informação nutricional. Pão. Rotulagem.

¹ Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRRJ e docente do UGB/FERP.

² Doutora em Ciências dos Alimentos pela UFLA e docente do UGB/FERP.

³ Especialista em Qualidade, Auditoria e Vigilância Sanitária em Alimentos pela Faculdade Redentor e docente do UGB/FERP.