

**CIÊNCIAS AGRÁRIAS****Conhecimento dos alunos do IFSul - Câmpus Bagé sobre informações contidas em rótulos de alimentos*****Knowledge of students from IFSul - Campus Bagé regarding information contained in food labels***

Fernanda Doring Krumreich¹, Daniane Muniz², Jayne Duarte³,
Stela Maris Meister Meira⁴

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar o conhecimento dos alunos do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul) Câmpus Bagé a respeito das informações contidas nos rótulos dos alimentos e na informação nutricional através da aplicação de um questionário. A informação mais procurada pelos 79 alunos entrevistados nos rótulos de alimentos foi a marca comercial do produto. Já 32,9% não tem o hábito de olhar a informação nutricional, apesar de afirmarem compreendê-la. A observação da presença de glúten ou lactose foi realizada apenas por pessoas consideradas intolerantes ou alérgicas. Sobre alimentos light e diet e aditivos alimentares, a maioria dos entrevistados afirma saber a diferença entre light e diet e desconhecer o que são aditivos alimentares. Em relação às melhorias para os rótulos de alimentos, 21,5% dos entrevistados não souberam opinar e 13% consideraram as informações já contidas no rótulo, suficientes. Apesar de os alunos entrevistados afirmarem ter conhecimento em relação ao entendimento e uso das informações dos rótulos e da informação nutricional, não a utilizam para fazer escolhas conscientes, seguras, informadas e acertadas em relação à manutenção da saúde.

Palavras-chave: Rotulagem de alimentos; informação nutricional; consumidores; questionário.

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze the knowledge of students from IFSUL Campus Bagé about the information contained in food labels and nutritional information, whose research was carried out through the application of a questionnaire. Of the 79 students evaluated, the most sought-after information on food labels was the trademark of the product. Already 32.9% are not in the habit of looking at nutritional information, although they claim to understand it. The presence of gluten or lactose was observed only by people considered intolerant or allergic. On light and diet foods and food additives, most interviewees claim to know the difference between light and diet and not know what food additives are. Regarding improvements to food

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, Câmpus Bagé/RS – Brasil. E-mail: nandaalimentos@gmail.com

² Idem. E-mail: daniane-gabi@hotmail.com

³ Idem. E-mail: jayneduarte98@hotmail.com

⁴ Idem. E-mail: stelamarismm@gmail.com



labels, 21.5% of the respondents did not know how to give their opinion, and 13% considered the information already on the label sufficient. Although the interviewed students claim to be knowledgeable about the understanding and use of label information and nutritional information, they do not use it to make conscious, safe, informed, and informed choices about health maintenance.

Keywords: Food labeling; nutritional information; consumers; questionnaire.

1. INTRODUÇÃO

A rotulagem de alimentos constitui uma ferramenta de grande importância para a informação, pois permite que o consumidor tenha conhecimento de qualidade e quantidade de componentes nutricionais presentes nos produtos, permitindo que os consumidores façam escolhas conscientes e seguras. (SILVA, 2012).

Os rótulos dos alimentos constituem um veículo de comunicação entre o produto e a indústria alimentícia com o consumidor, pois o rótulo, assim como as informações que ele traz, representa o primeiro contato do consumidor com o produto que está sendo adquirido e que, conseqüentemente, ele estará consumindo. (SMITH, 2010).

Apesar de o principal objetivo dos rótulos alimentares ser o de auxiliar o consumidor na decisão da compra, essa ferramenta de informação obrigatória não está sendo usada para fazer escolhas corretas. Conhecer as informações contidas nos rótulos é de grande importância para compor uma dieta equilibrada e reduzir excessos alimentares, em consequência disso, reduzir os danos ocasionados à saúde. (CAVADA, et al., 2012).

Os rótulos dos alimentos são documentos de informações garantidos pela lei através da Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002 (BRASIL, 2002) que “Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados” sobre diversos aspectos, como a segurança, qualidade, informações nutricionais, o fabricante e o produto, de forma que o consumidor ao realizar a leitura do rótulo do produto adquirido, possa decidir pelo consumo do alimento e a Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 (BRASIL, 2003) que aprova o regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos.

O rótulo é considerado toda inscrição que estiver apresentada na embalagem de um alimento (legenda, imagem), matéria descritiva ou gráfica, que esteja escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo, litografada ou colada sobre a embalagem, do alimento, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. (BRASIL, 2002).

A rotulagem de alimentos embalados deve apresentar, obrigatoriamente, as seguintes informações: a denominação de venda do alimento, a lista de ingredientes, o conteúdo líquido, a identificação da origem e do lote, o prazo de validade e a instrução sobre preparo e uso do alimento, quando necessário. (BRASIL, 2002).

De acordo com a RDC 259/2002, os rótulos dos alimentos não devem: apresentar informação falsa, atribuições a efeitos ou propriedades que não possuam, destacar a presença ou ausência de componentes que sejam intrínsecos ou próprios de alimentos de igual natureza (exceto nos casos previstos em Regulamentos Técnicos específicos),



ressaltar a presença de componentes que sejam adicionados como ingredientes em todos os alimentos com tecnologia de fabricação semelhante, ressaltar qualidades terapêuticas sob forma farmacêutica, indicar que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas, aconselhar seu consumo como estimulante, para melhorar a saúde, para prevenir doenças ou com ação curativa. (BRASIL, 2002).

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi identificar as principais dificuldades encontradas pelos alunos em relação a interpretação e utilização das informações contidas nos rótulos dos alimentos e seus conhecimentos relacionados à informação nutricional.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa tratou-se de um estudo descritivo quantitativo, de campo exploratório, realizando a coleta de dados primários por meio de aplicação de um questionário com perguntas fechadas e abertas, entregue em mãos a cada estudante. A pesquisa foi realizada durante o mês de junho de 2018 com alunos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense - Câmpus Bagé, com uma amostra aleatória constituída por 79 alunos, não havendo critérios para seleção dos participantes.

O questionário com 10 perguntas abordou o conhecimento sobre rotulagem de alimentos, contendo também variáveis para caracterização do consumidor, com as seguintes informações: gênero, idade, escolaridade, seguindo dados dos rótulos alimentares como hábito da leitura e conhecimento dos rótulos nutricionais dos alimentos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizadas 79 entrevistas a respeito da pesquisa relacionada à rotulagem de alimentos. Do total de participantes que responderam ao questionário, 66% eram do sexo feminino, faixa etária entre 18 e 45 anos e nível de escolaridade Ensino Médio Completo (46%). A ocorrência do maior percentual de escolaridade de nível médio completo nesta pesquisa deve-se ao fato desta pesquisa ter sido realizada em uma instituição de ensino com a maioria dos estudantes de cursos técnicos subsequentes ao ensino médio.

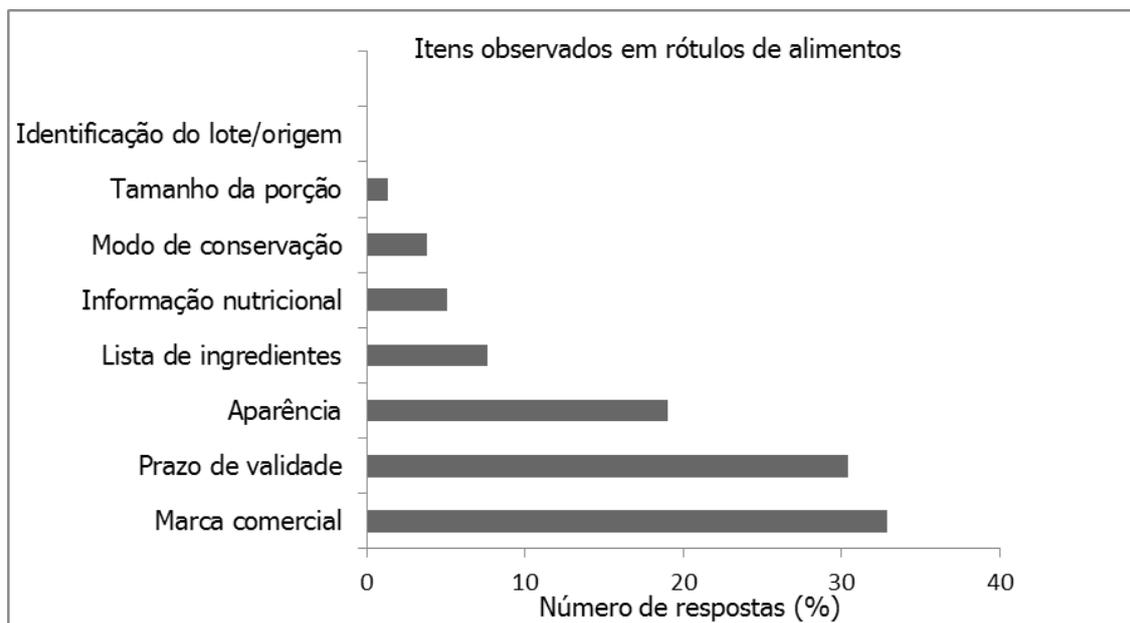
No Gráfico 1, pode-se notar que o consumidor demonstra interesse em buscar apenas algumas informações nos rótulos dos alimentos, sendo que a informação mais buscada foi a referente à marca comercial do produto (32,9%), seguida da validade do produto (30,4%).

O prazo de validade está entre a informação mais procurada, justificado pelo fato de o consumidor associar a qualidade do alimento com a validade, pois adquirir um produto vencido acarretaria em um prejuízo tanto financeiro quanto para a saúde, segundo Diaz (2006).

A informação menos importante, em relação aos entrevistados é a identificação do lote/origem, pois nenhum dos entrevistados observa essa informação no rótulo do produto no momento de sua compra.



Gráfico 1 – Informação mais observada nos rótulos dos alimentos segundo os alunos entrevistados do IFSUL – Campus Bagé (junho de 2018).



Fonte: Autores.

De acordo com a Machado *et al.* (2006) os itens mais consultados na rotulagem de alimentos são: o rótulo dos alimentos, o prazo de validade e a composição nutricional, principalmente a quantidade de calorias.

A leitura do rótulo deveria ser praticada em três momentos distintos: ao comprar o produto, ao armazená-lo e na hora do consumo, relata Binsfeld (2009).

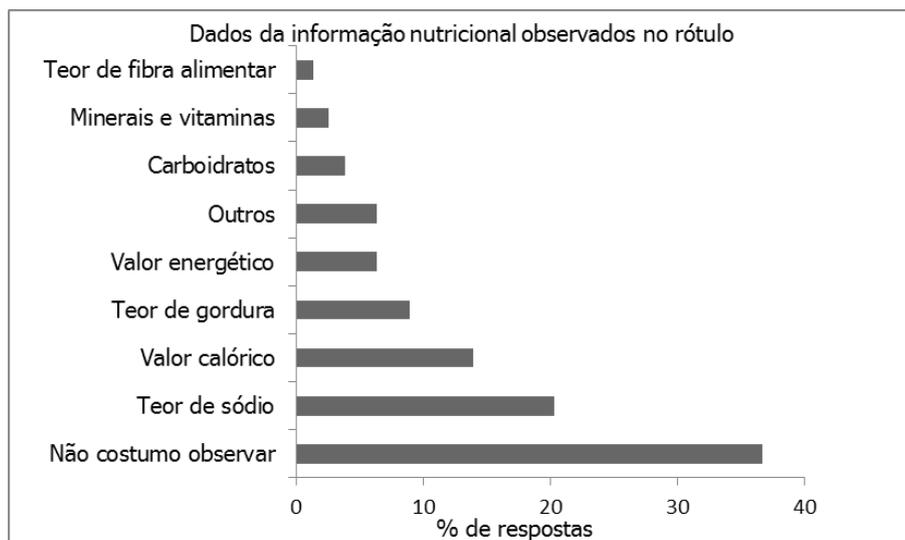
No Gráfico 2 estão apresentadas as informações observadas pelos consumidores referentes a informação nutricional dos rótulos. Segundo os dados obtidos, podemos perceber que 36,7% dos consumidores entrevistados não costumam observar as informações nutricionais nos rótulos dos produtos. Enquanto, 20,3% observam o teor de sódio, 13,9% o valor calórico, 8,9% o teor de gordura, 6,3% o valor energético, 3,8% os carboidratos, 2,5% os minerais e vitaminas e 1,3% o teor de fibra alimentar.

A informação nutricional é um dos itens mais importantes dos rótulos dos alimentos, pois esta informação permite ao consumidor identificar os nutrientes presentes em um determinado alimento, para então poder fazer uma escolha mais saudável do alimento. (CASSEMIRO *et al.*, 2006).

Quando questionados se compreendiam a informação nutricional contida nos rótulos (Gráfico 3), mais da metade dos entrevistados (56%), afirmou que compreendia todas as informações constadas nos rótulos, enquanto 30% dos entrevistados não possui o hábito de olhar essa informação. No entanto, informações fornecidas pela ANVISA e UnB (2005) mostram que "grande parte das pessoas que consultam o rótulo não compreendem adequadamente o significado das informações", sendo a razão pela qual esse fato ocorre à linguagem utilizada, pois a maioria dos rótulos utiliza uma linguagem técnica, o que impossibilita o completo entendimento, principalmente dos ingredientes presentes nos alimentos industrializados.

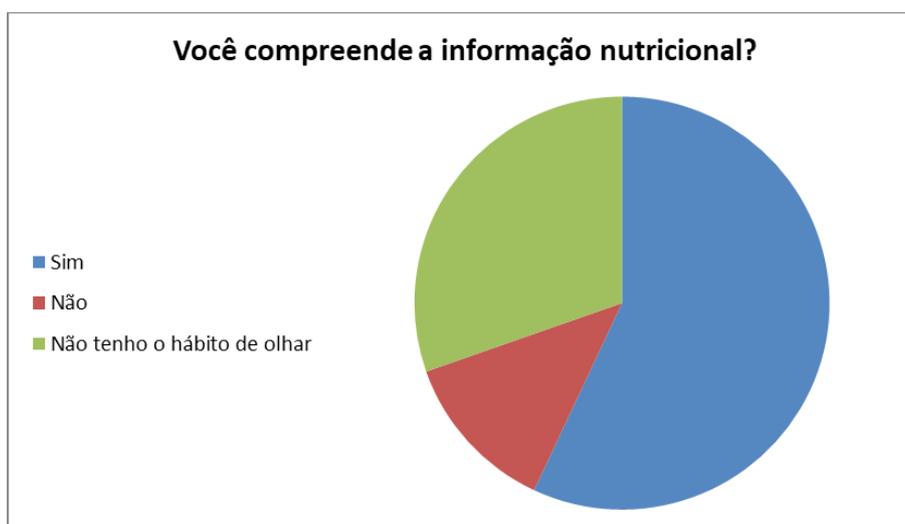


Gráfico 2 - Nutrientes observados na tabela de informação nutricional segundo os alunos entrevistados do IFSUL - Campus Bagé (junho de 2018).



Fonte: Autores.

Gráfico 3 - Percentual do nível de entendimento das informações contidas na tabela de informação nutricional dos rótulos de alimentos segundo os alunos entrevistados do IFSul - Câmpus Bagé (junho de 2018).

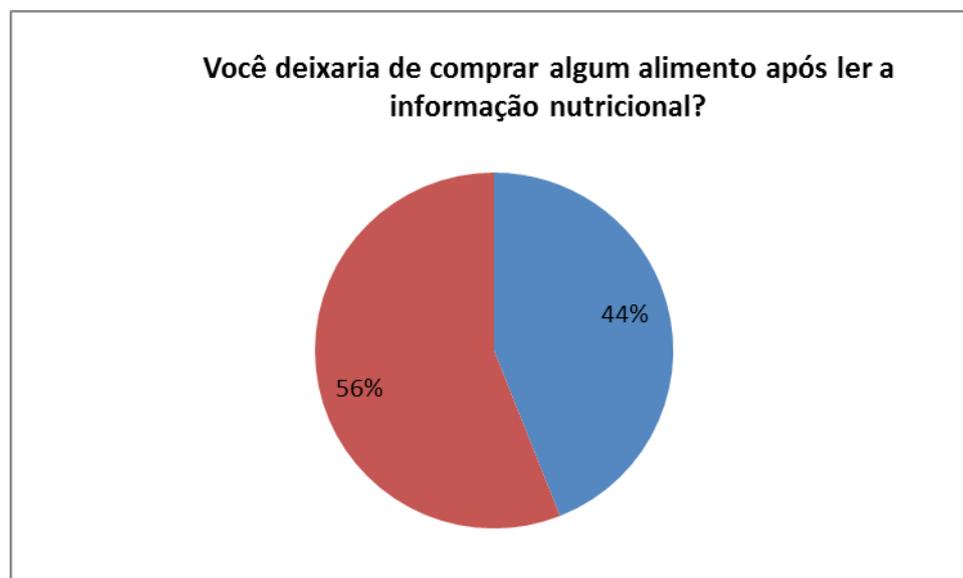


Fonte: Autores.

Os alunos ponderam as informações nutricionais no momento da compra do alimento, pois mais da metade dos entrevistados (56%) deixariam de comprar um alimento após a leitura das informações nutricionais, como pode ser observado no Gráfico 4. Dentre os alimentos que deixaram de ser comprados, constam aqueles com alto teor de sódio e de gordura. Do total de entrevistados, 44% por sua vez não deixaram de comprar alimentos após a leitura da informação nutricional, o que segundo os estudos de Camara et al. (2008) relatam que esse tipo de comportamento dos consumidores em relação às informações nutricionais pode ocorrer, uma vez que os consumidores não sabem utilizar essas informações no seu dia a dia.



Gráfico 4 – Distribuição de alunos entrevistados do IFSUL - Campus Bagé que deixariam de comprar algum alimento após ler as informações nutricionais contida nos rótulos dos alimentos (junho de 2018).



Fonte: Autores.

Em relação ao número de intolerantes ou alérgicos a algum alimento, dos 79 entrevistados, 7 alunos se declararam como intolerantes à lactose e outros 7 alunos afirmaram ser intolerantes/alérgicos a pimenta, sardinha e mortadela. Esses alunos, enquanto consumidores, precisam estar mais atentos ao comprar quaisquer alimentos industrializados e, desta forma, as informações da lista de ingredientes e as advertências declaradas nos rótulos são de fundamental importância.

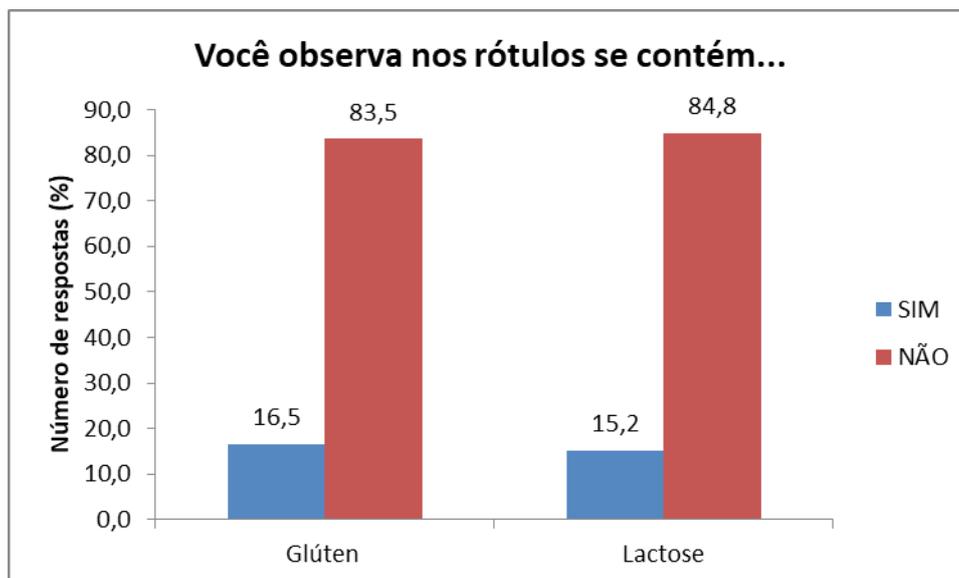
Neste sentido, há exigências legais vigentes sobre a declaração da presença ou da ausência de glúten estabelecidas na Lei n. 10.674/2003 como medida preventiva e de controle da doença celíaca, o regulamento de rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares (RDC 26/2015) e os requisitos da RDC 136/2017 para declaração obrigatória da presença de lactose nos rótulos dos alimentos. (BRASIL, 2003; BRASIL, 2015; BRASIL, 2017).

De acordo com o Gráfico 5, pode-se observar que uma minoria dos entrevistados observa nos rótulos de alimentos a presença de glúten e lactose, o que vai ao encontro do percentual de consumidores que são intolerantes ou alérgicos a algum alimento, pois uma vez o consumidor não tendo esses problemas ele não se detém a estas informações.

Um estudo Nielsen (2016) em 63 países, através de uma plataforma *on line* (Survey) que atingiu mais de 30.000 pessoas de todos os continentes constatou que 36% dos consumidores dizem ter alergia ou intolerância a um ou mais gêneros alimentares. No Brasil a média é de 48% dos brasileiros que apesar de dizerem ter alergia ou intolerância, afirmam não fazerem nenhum tipo de dieta especial que restrinja alimentos específicos. (NIELSEN, 2016). Segundo ABIA (2018), as pessoas alérgicas são aquelas que sofrem reações do sistema imunológico logo após ingerir algum alimento, enquanto as com intolerância alimentar apresentam uma resposta exagerada do organismo, mas que não se dá através do sistema imune.



Gráfico 5 – Observação da presença de glúten ou lactose pelos alunos entrevistados do IFSul – Câmpus Bagé (junho de 2018).



Fonte: Autores.

A alergia é uma doença que vem crescendo no mundo atual, segundo um estudo americano realizado no estado de Illinois, pela universidade de Northwestern, a qual fez uma comparação do número de internações e consultas hospitalares entre os anos de 2008 a 2012, referentes a crises alérgicas causadas por alimentos. Atualmente, com base em dados da Organização Mundial da Saúde estima-se que 33% da população mundial sofram com algum tipo de alergia. (SALEH, 2015). Estudos do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo revelaram que 39,5% das reações alérgicas foram relacionadas a erros na leitura de rótulos. (ROSO, 2016).

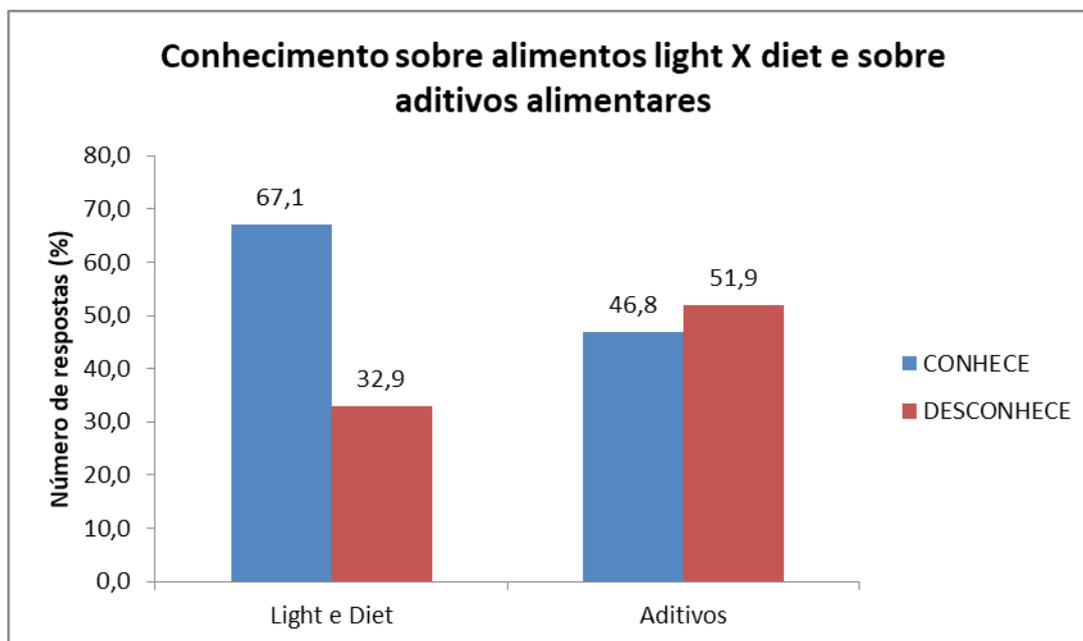
A doença celíaca é uma doença grave do intestino delgado que apresenta uma intolerância permanente ao glúten, que é a principal proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada e no malte. Segundo Werneck Junior e Carvalho (2018), o glúten impede a adequada absorção dos alimentos. A intolerância à lactose, por sua vez ocorre quando há uma deficiência total ou parcial da enzima que digere a lactose, chamada lactase, responsável pela quebra da lactose em glicose e galactose. (NATUE, 2018). Assim como a doença celíaca, a intolerância a lactose pode dificultar a absorção de outros nutrientes como as vitaminas e minerais.

O Gráfico 6 demonstra que a maior parte dos entrevistados (67%) conhece a diferença entre produtos *light* e *diet* e 51,9% não tem conhecimento sobre o que seriam aditivos alimentares. De acordo com Machado et al. (2013), o consumo dos alimentos *diet* e *light* vem se popularizando junto a consumidores que necessitam de produtos sem determinados ingredientes ou que buscam manter a forma física, independente, inclusive, de possuírem preços mais altos quando comparados aos seus similares tradicionais. Esse crescimento teve início quando os dietéticos, que eram classificados como medicamentos, passaram a serem denominados alimentos, tendo seu consumo liberado sem exigência de receituário específico. A tecnologia alimentar, cada vez mais avançada, vem procedendo à inclusão de inúmeros produtos alimentícios com



redução parcial e até mesmo total de açúcares e gorduras, auxiliando na prevenção de enfermidades.

Gráfico 6 – Percentual do nível de conhecimento sobre alimentos light, diet e aditivos alimentares segundo os alunos entrevistados do IFSUL – Campus Bagé (junho de 2018).



Fonte: Autores.

Os termos *diet* e *light* podem, opcionalmente, ser utilizados nas embalagens de alimentos e costuma gerar confusão pelos consumidores. Os critérios e as condições para o uso dessas duas expressões são diferentes e precisam ser esclarecidos. Enquanto o termo *light* é usado para indicar uma informação nutricional complementar (INC) de um produto de consumo geral da população, o termo *diet* é usado em alguns produtos para fins especiais, ou seja, para condições fisiológicas ou grupos populacionais específicos.

O termo *light* é um tipo de INC, é sinônimo de “reduzido” e deve atender aos requisitos estabelecidos na Resolução RDC 54/2012. Um alimento pode ser “reduzido ou *light*” em valor energético, açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol e sódio. Entre outros critérios, para um alimento ser considerado reduzido ou *light* em valor energético ou algum nutriente é necessária uma redução de, no mínimo 25% no valor energético ou no conteúdo do nutriente objeto da alegação em relação ao alimento de referência ou convencional.

O termo *diet* somente pode ser utilizado em algumas categorias de alimentos para fins especiais, estabelecidas na Portaria 29/1998 da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde (SVS/MS, órgão que antecedeu a ANVISA): alimentos para dietas com restrição de nutrientes, alimentos para controle de peso e alimentos para ingestão controlada de açúcares. (BRASIL, 1998).

Os aditivos alimentares são considerados ingredientes adicionados intencionalmente aos alimentos, sem propósito de nutrir, com o objetivo de modificar as características



físicas, químicas, biológicas ou sensoriais, durante a fabricação, processamento, preparação, tratamento, embalagem, acondicionamento, armazenagem, transporte ou manipulação de um alimento. Portanto, devem ser declarados fazendo parte da lista de ingredientes. (BRASIL, 2002).

Os entrevistados, quando questionados em relação às informações que deveriam conter nos rótulos dos alimentos, descreveram as seguintes melhorias: informações com letras maiores e mais clareza no valor nutricional (9%), lista de ingredientes de fácil entendimento (5%), validade e informação nutricional com mais facilidade para entendimento (4%), clareza ao declarar o teor de sódio (2,5%), entre outros. Já 21,5% dos entrevistados não souberam opinar e 13% consideraram as informações já contidas no rótulo, suficientes.

Um estudo realizado sobre a fidedignidade de rótulos de alimentos em São Paulo mostrou que todas as amostras de alimentos industrializados que foram analisadas, apresentaram alguma inconformidade de dado nutricional, do qual foi declarado na rotulagem do alimento. (LOBANCO *et al.*, 2009). Deste modo, como a rotulagem dos alimentos tem um intuito de orientar o consumidor sobre a qualidade e a quantidade presente dos nutrientes no produto, é imprescindível que o rótulo contenha informações legítimas para que a desconfiança com as informações não aconteça. (LOBANCO *et al.*, 2009).

Segundo Camara *et al.* (2008), a influência dos rótulos alimentícios sobre os consumidores ainda é relevante, e isso torna necessário a implementação de ações educativas que possam esclarecer a importância de considerar as informações nutricionais presentes como um fator imprescindível na hora da compra e do consumo dos alimentos. Desta forma, é interessante o uso das estratégias de educação e comunicação como uma medida urgente para estimular o consumidor a exercitar o hábito da leitura do rótulo dos alimentos, deste modo, a indústria de alimentos também deve arcar com seu compromisso em cumprir as legislações adequadas ao determinado produto. (GIACOBBO *et al.*, 2009).

4. CONCLUSÃO

Os alunos do IFSUL campus Bagé destacaram a marca comercial e o prazo de validade como os principais itens observados na rotulagem de alimentos.

Apesar de a informação nutricional ser compreendida pela maioria dos alunos entrevistados, o hábito de olhar essas informações ainda é remoto entre eles, sendo que a maioria deixa de comprar algum alimento quando observa as informações nutricionais.

A presença de glúten ou lactose costuma ser observada nos rótulos apenas por pessoas consideradas intolerantes ou alérgicas.

Em relação ao conhecimento de alimentos *light* e *diet*, bem como de aditivos alimentares, a maioria dos entrevistados afirma saber a diferença entre *light* e *diet*, porém desconhece o que são aditivos alimentares.

Entre as melhorias para os rótulos de alimentos, 21,5% dos entrevistados não souberam opinar e 13% consideraram suficientes às informações já contidas no rótulo.



A informação da rotulagem nutricional de alimentos pode contribuir para a diminuição das doenças crônicas não transmissíveis, entretanto há uma barreira entre o consumidor e as informações nutricionais contidas nos rótulos de alimentos. Dessa forma, a leitura dos rótulos dos alimentos e de suas informações nutricionais deve ser estimulada como uma forma de conscientizar o consumidor a realizar escolhas mais saudáveis e assim diminuir o atual quadro de excesso do consumo de sódio, açúcares e gorduras.

Maiores pesquisas sobre rotulagem de alimentos são necessárias para que informações sejam devidamente utilizadas e os rótulos deixem de ser somente mais um item escrito nas embalagens de alimentos e passe a ser uma ferramenta para o auxílio de uma dieta equilibrada e, acima de tudo, melhor qualidade de vida dos consumidores.

5. REFERÊNCIAS

ABIA. **Padrão ABIA para o atendimento ao consumidor pelas indústrias de alimentos**. São Paulo: Associação Brasileira da Indústria de Alimentos, 2014.

Disponível em: [http://www.abia.org.br/vsn/anexos/03Padrao ABIA-versaofinalrevisada-jul-14.pdf](http://www.abia.org.br/vsn/anexos/03Padrao%20ABIA-versaofinalrevisada-jul-14.pdf). Acesso em: 9 jul. 2018.

ANVISA. **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação às indústrias de alimentos. 2. ed. Brasília: Universidade de Brasília, 2005.

BARRETO, S. M. *et al.* Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v.14, n.1, p.41-68, 2005.

BERTOLINO, C. N. *et al.* Influência do consumo alimentar de ácidos graxos trans no perfil de lipídios séricos em nipo-brasileiros de Bauru, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.22, n.2, p.357-364, 2006.

BINSFELD, B. de L. *et al.* Conhecimento da rotulagem de produtos industrializados por familiares de pacientes com alergia a leite de vaca. **Revista Paulista de Pediatria**, v.27, n.3, p.296-302, 2009.

BRASIL. **Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998**. Regulamento técnico referente a alimentos para fins especiais. Brasília: Ministério da Saúde, 1998.

BRASIL. **Resolução RDC nº259, de 20 de setembro de 2002**. Aprova o regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. **Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003**. Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. **RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.



BRASIL. **RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012**. Dispõe sobre o regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. **RDC Nº 26, de 2 de julho de 2015**. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. **RDC Nº 136, de 8 de fevereiro de 2017**. Estabelece os requisitos para declaração obrigatória da presença de lactose nos rótulos dos alimentos. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

CAMARA, M. C. C. *et al.* A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. **Revista Panaerica de Salud Publica**, v.23, n.1, p.25-58, 2008.

CASSEMIRO, I. A.; COLAUTO, N. B.; LINDE, G. A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê? **Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar**, v.10, n.1, p.9-16, 2006.

CAVADA, G. da S. *et al.* Nutritional labelling: do you know that are you eating? **Brazilian Journal of Food Technology**, v.15, n.especial, p.84-88, 2012.

DIAZ, A. M. L. 2006. 55 f. **Validação de um instrumento de avaliação do comportamento do consumidor adulto com sobrepeso/obesidade frente às informações nutricionais dos rótulos de alimentos**. Monografia (Especialização em Qualidade de Alimentos) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

GIACOBBO, E. Z.; GRAFF, T.; DAL BOSCO, S. M. Nível de conhecimento sobre rotulagem de alimentos por consumidores do município de Doutor Ricardo/RS. **Revistas Destaques Acadêmicos**, v.1, n.3, 2009.

IBGE. **Censo Demográfico**. Brasília: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010. Disponível em: <http://7a12.ibge.gov.br/voce-sabia/curiosidades/brasil-tem-mais-mulheres>. Acesso: 30 jun. 2018.

LOBANCO, C. M. *et al.* Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Revista de Saúde Pública**, v.43, n.3, p.499-505, 2009.

MACHADO, S. S. *et al.* Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição**, v.17, n.1, p.97-103, 2006.

MACHADO, S. S.; SILVA, T. R.; BLANCO, A. J. V. Avaliação da rotulagem de alimentos diet e light. In: SAFETY, HEALTH AND ENVIRONMENT WORLD CONGRESS, 13., 2013, Porto. **Anais...** Porto: COPEC, 2013.

NATUE. **Intolerância a lactose, conheça sobre o tema e quais são suas causas - natue**. São Paulo: Natue, 2018. Disponível em: https://www.natue.com.br/artigos/lactose.html?gclid=Cjbdnqyl_9MCFUuAkQodjv4Odw. Acesso em: 28 jun. 2018.

NIELSEN. **Estudo global: o que há em nossa comida e na nossa mente?** São Paulo: Nielsen, 2018. Disponível em: <http://www.nielsen.com/br/pt/insights/reports/2016/O-que-ha-em-nossa-comida-e-mente.html>. Acesso em: 10 jul. 2018.



PEREIRA, C. C. **Conhecimento de frequentadores de supermercado a cerca de informações contidas em rótulos de alimentos**. 2015. 87 f. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2015.

PHILIPPI, S. T. *et al.* Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolhas dos alimentos. **Revista de Nutrição**, v.12, n.1, p.65-80, 1999.

RIQUE, A. B. R.; SOARES, E. de A.; MEIRELLES, C. de M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.8, n.6. 2002.

SALEH, N. Alergia alimentar: casos aumentam quase 30% ao ano, aponta estudo americano. **Revista Crescer**, São Paulo, Editora Globo, 2015. Disponível em: <http://revistacrescer.globo.com/Crianças/Saude/noticia/2015/07/alergia-alimentar-casos-aumentam-quase-30-ao-ano-aponta-estudo-americano.html>. Acesso em: 26 jul. 2018.

SARNO, F. *et al.* Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2008-2009. **Revista Saúde Pública**, v.47, n.3, p.571-578, 2013.

SILVA, Á. M. C. B. da. **Rotulagem alimentar**: visualização e utilização pelo consumidor. 2013. 124 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição) – Universidade do Porto, Porto, 2013.

SMITH. A. C. de L. **Rotulagem de alimentos**: avaliação da conformidade frente à legislação e propostas para a sua melhoria. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências dos Alimentos) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

WERNECK JUNIOR, H. de L.; CARVALHO, C. **Informações gerais sobre doença celíaca**. Disponível em: http://www.fbg.org.br/Arquivos/Inform_J9JVVS.pdf. Acesso em: 26 jun. 2018.

Submetido em: **06/11/2018**

Aceito em: **27/08/2020**