

A rotulagem nutricional simplificada na avaliação de cereais de pequeno-almoço

Simplified nutrition labeling in the assessment of breakfast cereals

Filipa Matias¹, Mariana Santos^{1,2}, Ricardo Assunção¹, Isabel Castanheira¹

filipa.matias@insa.min-saude.pt

(1) Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

(2) Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade NOVA de Lisboa, Lisboa, Portugal

Resumo

A utilização de rotulagem nutricional simplificada é considerada uma das melhores opções para a promoção de escolhas de alimentos saudáveis e consequentemente para a prevenção e controlo de doenças crónicas não transmissíveis na população. Em Portugal, a adoção de um modelo específico de rotulagem nutricional simplificada ainda não se encontra regulamentada, no entanto, têm sido utilizados diferentes sistemas por vários operadores económicos no mercado nacional. O Semáforo Nutricional consiste numa análise individualizada da concentração de quatro nutrientes (lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal), pela comparação com os critérios nutricionais estabelecidos por este sistema, com a atribuição de uma das cores do semáforo (verde, amarela e vermelha) a cada um dos nutrientes. O Nutri-Score permite avaliar de forma integrada a qualidade nutricional dos alimentos, associando-os a uma cor, permitindo aos consumidores identificarem os alimentos mais saudáveis. Este estudo teve como objetivo classificar a qualidade nutricional de cereais de pequeno-almoço disponíveis no mercado português, pela aplicação de dois sistemas de rotulagem FoP (*front-of-pack*): o Semáforo nutricional e o Nutri-Score. Dos 50 cereais analisados neste estudo, o Semáforo nutricional identifica o teor de açúcares como o componente mais crítico. Dos cereais de pequeno-almoço considerados, 56% apresentou teores de açúcar superiores a 22,5 g/100 g (cor vermelha). Aplicando o sistema Nutri-Score, 82% (n=41) dos cereais de pequeno-almoço foram classificados como menos saudáveis (amarelo e laranja-claro). Num contexto em que se privilegia a escolha informada de alimentos saudáveis, os sistemas de rotulagem nutricional simplificada permitem, de forma eficaz, uma maior facilidade de comunicação com o consumidor, emergindo como uma ferramenta importante quer de literacia em saúde quer de escolha informada.

Abstract

The introduction of simplified nutrition labelling systems is considered one of the best ways to promote healthy food choices and, consequently, to prevent and control non-communicable chronic diseases in the population. In Portugal, Government-endorsed policy on interpretative nutrition labelling is still lacking, however different simplified labelling systems have been used by several economic operators in the national market. Multiple traffic lights label consists of an individual analysis of four nutrients (lipids, saturated fatty acids, sugars and salt) with the assignment of one of the traffic lights colours (green, yellow and red) for each nutrient. The Nutri-Score system indicates the overall nutritional quality of a given food item, associating them with a colour, allowing consumers to choose healthier foods. The objective of this study was to classify the nutritional quality of

breakfast cereals, available at the Portuguese market, using two FoP (*front-of-pack*) labelling systems: Multiple traffic lights and Nutri-Score. From the 50 analysed breakfast cereals, Multiple traffic lights identifies sugar content as the most critical nutrient. Fifty six percent (56%) of the analysed breakfast cereals contained high levels of sugar (over 22.5 g/100 g) (red colour). With Nutri-Score 82% (n=41) of breakfast cereals have been classified as less healthier (yellow and light orange). In a context in which the informed choice of healthy food is privileged, the simplified nutrition labelling systems are more effective at communicating with the consumer, emerging as an important tool in both health literacy and informed decision making.

Introdução

A existência de um sistema de informação nutricional *front-of-pack* (FoP) foi uma das iniciativas propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), com o intuito de melhorar as escolhas alimentares e, consequentemente, a saúde da população (1). A rotulagem nutricional surge como uma importante ferramenta que dá a conhecer aos consumidores o conteúdo nutricional dos alimentos, permitindo-lhes realizar escolhas mais conscientes, informadas e saudáveis (1).

Em Portugal, a adoção de um modelo específico de rotulagem nutricional simplificada ainda não se encontra regulamentada, no entanto, têm sido utilizados diferentes sistemas de rotulagem simplificada por vários operadores económicos no mercado nacional (2).

O sistema do Semáforo Nutricional, inicialmente desenvolvido pela Food Standards Agency (FSA), consiste numa análise individualizada de quatro nutrientes (lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal), pela comparação com os critérios nutricionais estabelecidos por este sistema, com a atribuição de uma das cores do semáforo (verde, amarela e vermelha) a cada um dos nutrientes (3). Este



sistema permite ao consumidor perceber, de uma forma simples e imediata, os níveis destes nutrientes num dado alimento, e optar por alimentos com nutrientes maioritariamente na categoria verde, moderar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evitar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha (4).

O sistema de rotulagem Nutri-Score, utilizado de forma voluntária em França, Bélgica, Espanha, Alemanha e Países-Baixos, tem por base o modelo de perfil nutricional da FSA, desenvolvido para regular a publicidade televisiva dirigida a crianças no Reino Unido. Este sistema avalia a qualidade nutricional dos alimentos (à excepção de bebidas alcoólicas), recorrendo, para isso, à escala de pontuação definida pela FSA e classifica os alimentos numa das cinco categorias (dependendo da sua qualidade nutricional), cada uma delas associada a uma cor e a uma letra (5,6). Este sistema permite aos consumidores identificar e selecionar alimentos mais saudáveis, mesmo para indivíduos sem conhecimentos técnicos em nutrição (2).

O presente estudo incidiu sobre a aplicação dos dois sistemas FoP descritos: o Semáforo nutricional e o Nutri-Score.

_Objetivo

Este estudo teve como objetivo classificar a qualidade nutricional de cereais de pequeno-almoço, disponíveis no mercado português, pela aplicação de dois sistemas de rotulagem FoP: o Semáforo nutricional e o Nutri-Score.

_Material e métodos

Recolha de informação nutricional

Foram recolhidos dados nutricionais numa amostra de conveniência de cereais de pequeno-almoço (n=50), de acordo com os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016 (7). A informação nutricional constante dos rótulos das embalagens foi recolhida através de registo fotográfico, em duas superfícies comerciais da região de Lisboa e, também, por consulta da informação disponível nos websites das principais cadeias de distribuição. Este processo decorreu entre janeiro e maio de 2018.

Foi criada uma base de dados com as seguintes variáveis: designação do cereal, marca, local de venda, ingredientes (incluindo a percentagem de fruta, legumes e frutos secos) e informação nutricional per 100 g e porção (incluindo energia (kJ/kcal), açúcares (g), ácidos gordos saturados (g), sal (g), fibra (g) e proteína (g)). Os cereais de pequeno-almoço selecionados foram divididos em duas categorias: cereais infantis (n=28) e cereais não infantis (n=22). Na categoria dos cereais infantis, foram incluídos, além dos que referiam ser cereais infantis, todos os que tinham nas embalagens imagens alusivas a desenhos animados, jogos, brindes e passatempos.

Classificação pelos sistemas de rotulagem nutricional simplificada

Semáforo Nutricional

Neste sistema as cores são atribuídas consoante as quantidades em que o nutriente está presente em cada um dos produtos. As cores verde, amarela e vermelha representam uma escala quantitativa (baixo, médio e alto) adequada a cada nutriente (1). O teor de energia também está representado neste sistema, estando associado a uma cor neutra (em Portugal, a marca que tem este sistema implementado atribuiu a cor cinzenta à energia). As cores utilizadas neste sistema não representam alegações (3). Este sistema FoP contém (3):

- Teores de energia (kJ e kcal) por 100 g/mL e por porção do alimento
- Teores de lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares totais e sal por porção do alimento
- Informação sobre a porção do alimento
- % Dose de Referência (% DR) relativa aos 4 nutrientes e à energia por porção de alimento
- Atribuição de uma cor a cada um dos nutrientes

Adicionalmente, poderá ser incluída a informação “Alto”, “Médio” ou “Baixo”, juntamente com as cores vermelha, amarela ou verde (3).

Nutri-Score

O cálculo do Nutri-Score seguiu a metodologia definida pela FSA (8), que considera a aplicação da pontuação de acordo com duas dimensões: pontos A (pontos “positivos”), atribuí-



dos aos componentes “menos saudáveis” (energia, açúcares, ácidos gordos saturados e sódio), e pontos C (Pontos “negativos”), atribuídos aos componentes “saudáveis” (conteúdo em fruta, legumes e frutos secos, fibra e proteína) (5,6).

A referida metodologia considera, numa segunda etapa, que os pontos C sejam subtraídos aos pontos A, salvo quando o total de pontos A seja superior ou igual a 11 e o total de pontos C inferior a 5. Neste caso, aos pontos A apenas se subtraí o total de pontos referentes aos teores de fibra e fruta, legumes e frutos secos (5,6).

A pontuação final pode variar entre -15 (mais saudável) e +40 (menos saudável). Esta escala de pontuação está ordenada em cinco classes, e a cada uma delas é atribuída uma cor. A cada cor corresponde uma letra, de modo a permitir uma melhor legibilidade do rótulo (5,6).

Neste estudo as categorias consideradas “saudáveis” correspondem às cores Verde-escuro e Verde-claro, sendo as restantes categorias consideradas “menos saudáveis”.

Resultados e discussão

Com a aplicação do semáforo nutricional aos 50 cereais de pequeno-almoço em estudo, observou-se que apenas um dos cereais foi classificado com quatro verdes em simultâneo (melhor classificação obtida) e que apenas dois cereais foram classificados com dois vermelhos em simultâneo (pior classificação obtida). No entanto, foi atribuída a cor vermelha ao teor de açúcares a 56% dos cereais ($> 22,5 \text{ g}/100 \text{ g}$) (tabela 1), bem como a 86% ($n=24$) dos cereais infantis.

Os cereais avaliados apresentaram, na sua maioria, um baixo teor de ácidos gordos saturados ($\leq 1,5 \text{ g}/100 \text{ g}$; 64%) e um baixo teor de lípidos ($\leq 3,0 \text{ g}/100 \text{ g}$; 54%), tendo-lhes sido atribuída a cor verde (tabela 1). A cor amarela foi atribuída maioritariamente ao sal em 74% dos cereais ($> 0,3 \text{ a } \leq 1,5 \text{ g}/100 \text{ g}$) (tabela 1).

Relativamente à aplicação do sistema Nutri-Score, a cor amarela foi atribuída à maioria dos cereais de pequeno-almoço avaliados (60%; $n=30$), bem como a 57% dos cereais infantis ($n=16$) e a 64% dos cereais não infantis ($n=14$). A nenhum dos produtos avaliados foi atribuída a cor Laranja-escuro, categoria de menor qualidade nutricional (tabela 2). Dos 50 cereais

Tabela 1: Classificação dos componentes, de acordo com o sistema do Semáforo nutricional.

	Cereais de pequeno-almoço ($n=50$)	Componentes	Categorias do Semáforo nutricional		
			Verde % (n)	Amarela % (n)	Vermelha % (n)
Lípidos	54 (27)	40 (20)	6 (3)		
Ácidos gordos saturados	64 (32)	30 (15)	6 (3)		
Açúcares totais	4 (2)	40 (20)	56 (28)		
Sal	20 (10)	74 (37)	6 (3)		

Tabela 2: Classificação dos cereais de pequeno-almoço ($n=50$), de acordo com o sistema Nutri-Score.

Cereais de pequeno-almoço	Categorias do Nutri-Score				
	Verde-escuro (A) % (n)	Verde-claro (B) % (n)	Amarela (C) % (n)	Laranja-claro (D) % (n)	Laranja-escuro (E) % (n)
Cereais infantis	-	18 (5)	57 (16)	25 (7)	-
Cereais não infantis	14 (3)	5 (1)	64 (14)	18 (4)	-
Total	6 (3)	12 (6)	60 (30)	22 (11)	-



artigos breves_ n. 11

de pequeno-almoço analisados neste estudo, apenas 18% (n=9) foram considerados saudáveis.

Os dois sistemas de classificação permitem avaliar a qualidade nutricional dos alimentos, de forma rápida e acessível, usando duas abordagens diferentes (**figura 1**). O Semáforo nutricional salienta a qualidade nutricional dos produtos, permitindo ao consumidor avaliar individualmente de forma positiva ou negativa quatro componentes importantes em termos de saúde pública e para os quais a OMS tem vindo a recomendar a sua redução. No Nutri-Score, é feita uma avaliação global da qualidade nutricional do alimento, orientando o consumidor, com informação direta e intuitiva, para escolhas alimentares informadas e saudáveis.

Figura 1: Exemplo da aplicação dos sistemas FoP em estudo a dois cereais de pequeno-almoço similares.



Conclusões

Embora os cereais de pequeno-almoço possam ser geralmente considerados uma escolha alimentar saudável, o elevado teor de açúcares presente em alguns produtos disponíveis no mercado português pode comprometer a sua adequação a uma alimentação saudável.

Este trabalho estudou a aplicação de dois sistemas de rotulagem nutricional simplificada, em uso em Portugal, a cereais

de pequeno-almoço: o Semáforo nutricional e o Nutri-Score. Dos 50 cereais analisados, o Semáforo nutricional identificou o teor de açúcares como o componente mais crítico. O Nutri-Score classificou como saudáveis apenas 18% (n=9) dos cereais de pequeno-almoço avaliados, tendo sido o teor de açúcares o componente que mais contribuiu para que a maior percentagem dos cereais tenha sido classificada como menos saudável.

Os sistemas de rotulagem nutricional simplificada não substituem a declaração nutricional obrigatória, introduzida pelo Regulamento (EU) nº 1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu e do Conselho, “relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios” (3). Esta declaração nutricional obrigatória deve incluir os seguintes elementos: valor energético e quantidade de lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono, açúcares, proteínas e sal (9). Para uma informação mais abrangente e especializada, os consumidores e os utilizadores têm à disposição, para consulta, a Tabela da Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, onde estão publicados em detalhe os valores nutricionais de 42 nutrientes (10).

Este estudo reforça a importância dos sistemas de rotulagem nutricional simplificada como facilitadores da comunicação com o consumidor, apresentando-se como uma ferramenta importante quer de literacia em saúde quer de escolha informada, contribuindo para a redução do número crescente de doenças crónicas associadas à alimentação.

Referências bibliográficas:

- (1) Associação Portuguesa de Nutrição. Um olhar sobre os sistemas de rotulagem alimentar Front of Pack (FOP). Porto, APN, 2019.
https://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Um_Olhar_sobre_os_sistemas_de_rotulagem_alimentar_Front_of_Pack_APN.pdf
- (2) Graça P, Silva AJ. Nutr-HIA - Improving Nutrition Labelling in Portugal: Health Impact: final report. Lisboa: DGS, 2019.
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/nutr-hia-improving-nutrition-labelling-in-portugal-health-impact-assessment-final-report-pdf.aspx>
- (3) Department of Health. the Food Standards Agency. Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets. London: FSA, 2016.
https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fop-guidance_0.pdf



artigos breves_ n. 11

- (4) Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Descodificador de rótulos. [Em linha]. Disponível em: nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/
- (5) Chantal J, Hercberg S. Nutri-Score: Evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. Ernaehrungs Umschau. 2017;64(12):181-7. <https://doi.org/10.4455/eu.2017.048>
- (6) Chantal J, Hercberg S. Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the five-colour Nutri-Score. J WHO Reg Off Eur - Public Heal Panor. 2017;3(4):537-820. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325207>
- (7) Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório metodológico. Porto: Universidade do Porto, 2017. <https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relatorio%20Metodol%C3%B3gico.pdf>
- (8) UK Department of Health. Nutrient Profiling Technical Guidance. London: DH, 2011. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216094/dh_123492.pdf
- (9) União Europeia. Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011. JO 22.11.2011:L 304/18-63. Relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios. <http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj>
- (10) Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. PortFIR - Tabela de Composição dos Alimentos portuguesa. (Versão 3.2, 2018). [Em linha]. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>