

VIII Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão do Curso de Nutrição 2023

ELABORAÇÃO DE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS
PRODUZIDOS NA CANTINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
– CAMPUS REALEZA

Letícia Dessanti Tiecher¹

Mônyca Fátima Chrispim do Rosário²

Luiza Caroline de Moraes³

Paulo Cesar do Valle⁴

Felipe Beijamini⁵

Elis Carolina de Souza Fatel⁶

Edinéia Paula Sartori Schmitz⁷

Jucieli Weber⁸

Introdução: A rotulagem nutricional mostra sua importância através das informações disponibilizadas, como a lista de ingredientes e a tabela nutricional, que permitem a comparação, substituições de produtos e principalmente a promoção da autonomia do indivíduo em relação as suas escolhas alimentares, podendo este optar por alimentos prioritariamente mais seguros, saudáveis e adequados. **Objetivos:** Este trabalho teve por objetivo a elaboração de rotulagem nutricional de pão de queijo, bolo de cenoura, bolo de chocolate e sanduíche natural produzidos na Cantina do Campus Realeza da Universidade Federal da Fronteira Sul. **Métodos:** Este estudo foi desenvolvido com a utilização de receitas, medidas caseiras, tabelas de composição de alimentos (TACO e TBCA) e planilha Excel para calcular e elaborar rótulos nutricionais de produtos alimentícios caseiros com base nas

¹ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul campus Realeza, bolsista do Programa de Extensão CapacitaNutri, Bolsista Acadêmica de Extensão pelo edital N° 288/GR/UFGS/2023, leticiadessantitiecher@gmail.com

² Acadêmico(a) do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul campus Realeza, voluntário(a) do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos

³ Acadêmico(a) do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul campus Realeza, voluntário(a) do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos.

⁴ Acadêmico(a) do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul campus Realeza, voluntário(a) do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos.

⁵ Doutor. Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul Campus Realeza. Colaborador do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos, felipe.beijamini@uffrs.edu.br

⁶ Doutora. Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul Campus Realeza. Colaboradora do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos, elis.fatel@uffrs.edu.br

⁷ Doutora. Técnica de Laboratório de Química da Universidade Federal da Fronteira Sul Campus Realeza. Colaboradora do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos, edineia.schmitz@uffrs.edu.br

⁸ Doutora. Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul Campus Realeza. Coordenadora do Projeto de Extensão CapacitaNutri: Escolha consciente de alimentos, jucieli.weber@uffrs.edu.br

VIII Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão do Curso de Nutrição 2023

legislações de rotulagem vigentes (RDC 429/2020, IN 75/2020 e RDC 727/2022). As informações de rotulagem foram produzidas utilizando-se as receitas disponibilizadas pelo proprietário do estabelecimento. Após a obtenção da receita do produto alimentício a ser rotulado, com especificação de quantidade em medidas caseiras e em gramatura, foi realizada a consulta em tabelas de composição de alimentos, dentre elas a Tabela TACO e a Tabela TBCA, para obter informações nutricionais dos ingredientes presentes nas receitas. Esses dados incluíram valores de energia, carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e outros nutrientes por 100g do alimento. Devido ao fato de alguns ingredientes serem produtos comerciais embalados, também houve a coleta das informações nutricionais a partir dos rótulos. Isso inclui dados como calorias, teor de nutrientes e tamanho da porção. Após a pesagem de cada ingrediente da receita usando as medidas caseiras definidas anteriormente, foi utilizada uma planilha Excel para registrar os ingredientes, suas respectivas quantidades e valores nutricionais obtidos das tabelas e dos rótulos disponíveis. **Resultados e discussão:** Ao completar a planilha e realizar os cálculos, obteve-se informações detalhadas sobre a composição nutricional que foram utilizadas na elaboração dos rótulos dos produtos. Posteriormente a finalização dos rótulos, os mesmos foram divulgados nas redes sociais do Programa CapacitaNutri, além de disponibilizados através de QR Code para toda a comunidade acadêmica do campus, permitindo assim, o acesso às informações importantes para a escolha consciente dos alimentos a serem consumidos. **Conclusão:** Este tipo de trabalho oportuniza a aprendizagem por parte dos acadêmicos, oferecendo o ensino em cálculos de tabela nutricional e elaboração de rótulos nutricionais de produtos alimentícios, além de garantir que os consumidores tenham acesso a informações claras sobre os produtos que estão consumindo, a fim de realizarem melhores escolhas alimentares.

Palavras-chave: Rótulos; Informação nutricional; Alimentos.

Referências Bibliográficas

TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos/NEPA - UNICAMP. 4 ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNI-CAMP, 2011.

TBCA. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo - SP, 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Resolução RDC N° 429, de 08 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Brasília - DF, 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Resolução N° 727, de 01 de julho de 2022. Dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados. Brasília - DF, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Anvisa - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa N° 75, de 08 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Diário Oficial da União. Brasília - DF, 2020.