



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Paula Pizzatto - Desvendando os rótulos dos alimentos

São diversos os motivos que levam as pessoas a quererem saber o que está contido nos alimentos que vão consumir. Desde o simples cuidado com a própria saúde e a de seus entes queridos, desejando optar pelo que é mais saudável, até por algo mais sério, como alergias alimentares ou doenças - diabetes, hipertensão, doença celíaca, quando não se deve consumir determinados componentes.

É direito do consumidor ter acesso a toda a informação sobre o produto - do que é feito, quais os ingredientes, quantas calorias, quantidades de açúcares, sal, proteínas, gorduras, aditivos, se o alimento é orgânico ou não, dentre outras. E todas essas informações devem estar presentes nos rótulos.



Mas, entender o que aquelas letras pequenas, tabelas nutricionais, siglas e nomes tão estranhos significam, pode não ser uma tarefa fácil. Ainda por cima, na hora das compras, o senso crítico deve estar aguçado para que não nos deixemos influenciar pelas embalagens bonitas e coloridas ou ser pegos pelo apelo das propagandas enganosas.

Felizmente, as normas da rotulagem estão sendo atualizadas e melhoradas pela ANVISA para facilitar a interpretação do conteúdo dos alimentos industrializados e ultraprocessados pela população em geral. Alertas frontais, em forma de lupa, em preto e branco, alertarão para produtos com açúcar adicionado, sal e gordura saturada. O prazo para adequação é de pelo menos 2 anos para que todos os fabricantes se adaptem às mudanças, mas o que importa é que elas contribuirão para a saúde de todos.

O objetivo dessa matéria é auxiliar você a desvendar os rótulos dos alimentos com a entrevista de Paula Pizzatto, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

ENTREVISTA COM: Paula Pizzatto, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que é um rótulo?

Todo produto que é embalado contém um rótulo onde tem a informação escrita com a descrição do produto. A intenção é que o consumidor bata o olho naquela embalagem e saiba o que tem ali dentro.

Por que devemos aprender a observar os rótulos dos alimentos?

É bem importante as pessoas criarem o hábito de ler os rótulos dos alimentos, principalmente hoje, que a gente está exposta a uma quantidade tão grande de alimentos industrializados ou ultraprocessados, e ficamos até perdidos no meio do mercado com tantas embalagens.

Quais são os itens essenciais e obrigatórios que devem constar no rótulo dos alimentos?

A lista de ingredientes, o que é muito importante para que as pessoas leiam o que está presente nesse produto. A lista de ingredientes está em ordem decrescente, ou seja, o primeiro elemento da lista é o que se encontra em maior quantidade no produto; tem a origem do produto, de onde vem, o fabricante; o prazo de validade; a data de fabricação; o conteúdo líquido, que diz a quantidade em quilos ou litros; o volume do produto e o lote para o controle de produção. Tem também a informação nutricional obrigatória, que é aquela tabela nutricional que traz em número de porções, a quantidade de proteína, carboidrato, gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares, fibras e sódio. Essas são as principais informações que precisamos ficar atentos. E também é possível identificar os alimentos orgânicos e transgênicos através do rótulo.

Como ler e interpretar as informações dos rótulos?

Primeiramente, eu sugiro a gente olhar direto a lista de ingredientes. O primeiro item da lista, o que está em maior quantidade. Por exemplo, se a gente está diante de uma geleia ou de um suco; o ingrediente que a gente quer ver por primeiro é uma fruta, uma polpa de fruta. Se a gente identificar o açúcar como primeiro ingrediente, a gente sabe que naquele suco e naquela geleia tem muita quantidade de açúcar. A gente pode ir atrás de uma opção em que o açúcar não seja nem o primeiro, nem o segundo ingrediente. É assim que a gente vê a qualidade do produto. A tabela nutricional também pode ser consultada para fazer comparação entre dois ou mais produtos. Vocês podem comparar entre os

produtos a quantidade do percentual VD, percentual de valor diário. A que tiver maior quantidade de açúcar, maior quantidade de sal, de gordura trans, por exemplo, é o que a gente não vai querer. A gente quer pouca quantidade desses nutrientes, desses componentes que não são benéficos para a saúde. Também é muito importante a gente olhar a data de fabricação para ver se é um produto mais fresco, ou a data de validade para ver se não é um produto que está vencendo logo.

Que cuidados devemos tomar com as informações chamativas, que podem estar nos rótulos ou embalagens, e que muitas vezes levam o consumidor a equívocos?

É, muito cuidado com isso. Não é nada inteligente a gente escolher os produtos pelo apelo visual, pelas embalagens mais coloridas, mais bonitas, ou mesmo por algumas informações chamativas que tem no rótulo. Por exemplo, “rico em vitaminas, rico em minerais, rico em ferro”. Ele pode ter vitaminas, ferro adicionado na sua composição, mas ao mesmo tempo, pode ter muita quantidade de açúcar, muita química, aromatizantes, conservantes que faz esse produto não interessante para o consumo.

A que devemos prestar atenção nos rótulos dos produtos infantis?

A publicidade direcionada ao público infantil é extremamente abusiva. Frequentemente, alimentos como bebidas adoçadas, sucos achocolatados, biscoitos são associados a personagens de desenho animado, a super-heróis. Muitas vezes são chamativos dizendo que são ricos em vitaminas e nutrientes, mas, enfim, são alimentos ultraprocessados. Vale a atenção dos pais em ler os rótulos para saber o que tem menos açúcar, menos conservantes e corantes e um pouco mais de fibra, um pouco menos de sódio. Lembrando que o consumo desses produtos industrializados e, especialmente, os ultraprocessados, que é exatamente o suco de pacotinho, o suquinho que a gente está falando, deve ser evitado ao máximo. O consumo desses alimentos deve ser esporádico e a alimentação infantil deve ter uma base mais “in natura”, com alimentos mais saudáveis.

As pessoas alérgicas e portadoras de alguma doença que exige restrição alimentar, a que elas devem prestar atenção no rótulo?

Após a lista de ingredientes, normalmente tem um alerta para as pessoas que são alérgicas. Porque as pessoas alérgicas não podem consumir nem traços daquele alimento que faz mal para elas. Então, isso precisa estar bem escrito. Por exemplo, pessoas com doença celíaca, que não podem consumir o glúten, após a listagem de ingredientes, vai estar escrito se o produto contém ou não contém glúten. Frequentemente tem um alerta: “alérgicos”, esse produto contém amendoim, derivados do leite. Sempre após a lista de ingredientes, os alérgicos

precisam ficar de olho no que tem e no que não tem naquele produto. Tudo, tudo, precisa estar na lista de ingredientes e na tabela nutricional.

O açúcar deve ser consumido com moderação. Como entender nos rótulos os diferentes nomes dados ao açúcar?

Esse é um dos grandes motivos da nova política de rotulagem que está sendo aprimorada justamente para que se tenha uma informação clara e simples do que tem o produto. Por exemplo, quais são os nomes que nós vamos encontrar em alguns produtos como substituto do nome açúcar. Tem vários: glicose, sacarose, frutose, dextrose, maltose, xaropes, xarope de milho, xarope de malte, extrato de malte, néctar. Nas bebidas, frequentemente, a gente vê néctar de laranja e você sabe que ali, naquela bebida de néctar, tem muito açúcar. E, claro, os diferentes nomes de açúcar: açúcar mascavo, demerara, açúcar invertido, açúcar orgânico, são todos açúcares, rapadura, mel, melado, caldo de cana, são algumas das formas de açúcar.

Como será o novo rótulo para os alimentos, segundo a Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária?

O principal objetivo da rotulagem de um alimento é de que o consumidor tenha acesso a uma informação simples e compreensível do que tem ali no alimento. A Anvisa - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, está buscando aperfeiçoar a política da rotulagem. Foi aprovada a nova política de rotulagem frontal dos alimentos. Vai ser muito mais fácil da gente identificar do que o produto é rico. Por exemplo, vai estar estampado ali em forma de lupa, preto e branco, se o produto é rico em açúcar, rico em sódio ou rico em gorduras saturadas. Além disso, vai estar sendo melhorado o tamanho da letra, da fonte das tabelas nutricionais, a coloração, e vai estar identificado a questão de açúcares totais e de açúcares adicionados, que, hoje, é um grande problema.

(MENSAGEM): Irmã Veneranda da Silva Alencar Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Qual é o perigo de consumirmos alimentos estragados ou com data de validade vencida?

Meus amigos, essa é uma questão para a qual eu chamo a atenção de cada um de vocês. Quantas doenças poderiam ser prevenidas se houvesse um pouco mais de cuidado com os alimentos? Por exemplo, tudo tem prazo de validade. Até o ovo. Já vi muitas famílias dar iogurte para crianças, mas nem olharem se a data venceu. E aí vem diarreia e outros problemas gastrointestinais. Precisa ver também a questão da higiene na preparação e conservação desses alimentos. Cuidar muito da limpeza do local onde os alimentos são preparados. Evitar moscas e insetos em cima das comidas. Lavar bem as mãos antes de preparar

os alimentos e antes de comer. Lavar as mãos das crianças. Ficar de olho na qualidade: verificar se o alimento não está estragado e olhar a data que vence. Com atitudes simples, podemos prevenir muitas doenças provocadas pelo consumo de alimentos estragados. Alimento é saúde e saúde é vida!

TESTEMUNHO: Irmã Terezinha Lopes Brito, Coordenadora Diocesana de Castanhal, Estado do Pará.

Na sua opinião, por que é importante observarmos os rótulos dos alimentos?

O rótulo foi criado para facilitar a escolha dos alimentos saudáveis. O outro motivo é a transparência do direito do consumidor que deve saber o que leva para sua mesa. Por isso, não esqueça, consulte o rótulo antes de adquirir o alimento.

(MENSAGEM): Padre Marcos André de Oliveira, Assessor da Pastoral da Criança do Estado do Paraná.

Qual é a importância de todas as pessoas terem alimento em qualidade e em quantidade suficiente para uma vida digna?

Quando falamos em vida digna, lembramos que Jesus diz que quer que todas as pessoas tenham vida e vida em abundância. Por isso, todos têm direito a uma alimentação suficiente, uma alimentação de qualidade. Nisso os governos têm uma tarefa importante, mas também as Igrejas e cada pessoa, porque cada pessoa, com sua conscientização, precisa lutar por essa vida digna para si e para os outros, sem desperdício e com bom aproveitamento dos alimentos.