



FOTOS IZILDA FRANÇA



Os empanados da Seara apresentaram excesso de sal

Rótulos imprecisos

A composição nutricional dos empanados de frango não corresponde à que está impressa nas embalagens, e os índices de sal são elevados, muitas vezes até maiores que os declarados. Esses foram alguns dos resultados do teste com sete marcas do produto

O consumidor habituado a conferir a informação nutricional nos rótulos dos produtos que consome para balancear a sua dieta precisa tomar cuidado. Os empanados de frango existentes no mercado apresentam teores elevados de sal, e suas embalagens não declaram com fidelidade a quantidade de nutrientes.

Esta constatação foi feita pelo Idec depois de testar a composição de sódio, carboidratos totais, cinzas, gorduras saturadas, gorduras totais, proteínas, umidade, gordura trans e a rotulagem de 7 marcas de empanados de frango existentes no mercado. Seis delas (85,7%) apresentaram discrepâncias entre o declarado no rótulo e o apurado no teste, no que se refere à composição nutricional, e todas apresentaram teores de sódio que variavam entre 24% e 51% do consumo diário recomendado pela

Organização Mundial de Saúde (OMS). O produto da marca Seara apresentou níveis de sódio 61% maiores que os declarados no rótulo. O mesmo ocorreu com o produto Tirinhas de Frango, da fabricante DaGranja: uma porção de 130 g de qualquer desses alimentos pode atingir a metade da quantidade diária de sal a ser ingerida (a recomendada é cerca de 2.400 mg/dia).

As 7 marcas analisadas de frango empanado foram: Franguitos (Batavo), Auroggets (Aurora), Tirinhas de Frango (DaGranja), Mini Chicken (Perdigão), Nuggets de Frango (Sadia), Tirinhas de Frango (Rezende) e Tirinhas de Frango (Seara). Os empanados da Sadia foram os únicos que alcançaram resultado “de acordo” quanto aos valores nutricionais verdadeiros e os informados no rótulo (veja tabela 1).

Para o teste, foram adquiridas 12

embalagens de cada marca, todas do mesmo lote (fabricação e validade), e as análises laboratoriais foram realizadas pelo Instituto de Tecnologia de Alimentos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (Ital), em Campinas (SP). Além de verificar se a rotulagem dos produtos testados segue a legislação vigente, o trabalho visava também identificar a quantidade de sal existente, a utilização de tecidos pobres do ponto de vista nutricional, como peles e gorduras, e também a presença ou não de microrganismos.

Os empanados foram adquiridos nos supermercados Wal-Mart, Pão de Açúcar e Sonda. Embora não haja uma grande quantidade de marcas de empanados de frango no mercado, devido às muitas variações (formatos, sabores e recheios), foram selecionados os produtos mais tradicionais, isto é, sem recheio e sem molho. Também foi dada preferência aos empanados que possuem apresentação destinada ao público infantil.

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO E ROTULAGEM

A análise da composição centesimal visa quantificar os nutrientes e componentes dos alimentos. No teste do Idec, os resultados obtidos nessas análises – referentes à quantidade de sódio, carboidratos totais, cinzas, gordura saturada, gordura total, proteína, umidade e gordura trans – foram confrontados com o que está estabelecido pela Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) nº 360/03, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que estabelece as normas para a rotulagem nutricional. Para avaliar as diferenças entre os valores medidos em laboratório e os declarados no rótulo, o Idec considerou a to-

lerância dos mesmos 20% estabelecidos na resolução. Assim, produtos que apresentaram variações superiores à estabelecida (para mais ou para menos) foram classificados como “em desacordo”. Os que não apresentaram variações além dos 20% tiveram a classificação “de acordo”. Nesse teste, apenas os empanados da Sadia estavam dentro do tolerado pela norma.

Para a análise das quantidades de nutrientes e de sua adequação à norma, optou-se pelo cálculo sobre 130 g de alimento, que é normalmente a porção utilizada na rotulagem dos produtos. Assim, a quantidade dos nutrientes foi medida em g/130 g, com exceção do sal, expresso em mg/130 g. No caso do produto Tirinhas de Frango da marca Seara, que declara seus nutrientes para uma porção de 50 g, os cálculos foram realizados de forma a enquadrar os seus resultados nas mesmas proporções que os demais.

Como um dos objetivos do trabalho era verificar a veracidade das informações presentes nos rótulos, os percentuais negativos indicados na comparação significam que o produto possui menos nutrientes que os informados no rótulo, do mesmo modo que os positivos indicam a existência de mais nutrientes que os declarados.

Em relação aos itens obrigatórios da rotulagem, 6 das marcas analisadas traziam na embalagem o endereço do fabricante, o telefone da empresa, a

Produto/Marca	Carboidratos*			Gorduras saturadas*			Gorduras totais*			Proteína*			Gorduras Trans*			Sódio**			Resultado
	Medido	Declarado	Diferença	Medido	Declarado	Diferença	Medido	Declarado	Diferença	Medido	Declarado	Diferença	Medido	Declarado	Diferença	Medido	Declarado	Diferença	
Franguitos/Batavo	22,2	23,0	-4%	4,0	5,0	-20%	15,6	22,0	-29%	14,2	16,0	-11%	0,2	1,0	-77%	759,2	920,0	-17%	✓
Auroggets/Aurora	26,6	17,0	56%	2,3	3,7	-39%	11,9	15,0	-21%	15,9	19,0	-17%	0,7	0,5	30%	1.145,3	1.096,0	4%	✓
Tirinhas/DaGranja	24,0	31,0	-23%	5,1	4,8	6%	18,0	21,0	-14%	15,2	15,0	2%	0,3	1,3	-79%	1.522,3	1.155,0	32%	✓
Mini Chicken/Perdigão	23,6	21,0	13%	2,4	5,0	-52%	9,1	20,0	-54%	17,2	18,0	-4%	0,2	0,8	-77%	826,8	920,0	-10%	✓
Nuggets/Sadia	23,9	26,0	-8%	5,6	6,1	-9%	13,6	15,0	-9%	17,7	17,0	4%	0,0	0,0	0%	783,9	719,0	9%	✓
Tirinhas/Rezende	23,3	27,0	-14%	5,8	7,2	-19%	16,3	21,0	-22%	15,3	13,0	18%	0,0	0,0	0%	886,6	1.507,0	-41%	✓
Tirinhas/Seara	22,6	23,4	-4%	6,2	3,9	59%	23,6	15,6	51%	13,3	15,6	-15%	0,4	1,3	-69%	1.593,8	988,0	61%	✓

*Valores expressos em g/130 g de alimento; **valores expressos em mg/130 g de alimento
Os números assinalados em vermelho são os que ultrapassaram a tolerância de 20% para mais ou para menos estabelecida pela legislação
✓ = de acordo
✗ = em desacordo

designação do produto, o número de discagem direta gratuita (DDG), o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), a temperatura de conservação, a data de fabricação, o lote e o prazo de validade no freezer. O produto da marca Rezende não trazia no rótulo o número de telefone da empresa nem o número de DDG. Nenhum dos produtos trazia alerta sobre os cuidados a serem tomados no momento da fritura. Qualquer produto que possa acumular gelo e

que seja destinado a fritura, como é o caso dos empanados, deve ter um alerta no rótulo sobre os perigos de acidentes provocados pelo contato entre o gelo e a gordura em alta temperatura.

Para a avaliação da rotulagem foram adotadas duas normas distintas: a já citada RDC nº 360/03, e a Instrução Normativa do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) nº 22/05, que dispõe sobre a rotulagem de alimentos embalados de origem animal.

Muito sal e controle industrial falho

Os resultados da pesquisa indicam a necessidade de melhoria das informações disponibilizadas aos consumidores, uma vez que nenhuma das marcas avaliadas apresentou todas as informações exigidas pela legislação vigente. Os resultados das análises centesimais apontam também que a maioria dos produtos testados – exceção feita aos Nuggets de Frango Sadia – não traz efetivamente a mesma quantidade de nutrientes que a declarada.

A diferença entre as informações geralmente está relacionada às alterações de processos industriais e de matérias-primas que ocorrem ao longo do tempo, sem que haja a devida atenção dos fabricantes para a correção da rotulagem nutricional. Assim, parte da responsabilidade pelo quadro de falhas nas informações nutricionais cabe à fiscalização promovida pelo SIF, que não tem atentado para a exatidão das informações contidas nos rótulos

dos produtos sob sua inspeção. Outra parte da responsabilidade pode, eventualmente, caber ao ponto-de-venda (supermercados, no caso), se a conservação do produto não foi feita adequadamente. A alteração na umidade (presença de água no alimento) modifica o percentual de alguns nutrientes em relação ao peso total do produto. Vale salientar que, no momento da aquisição dos produtos, o Idec mediu a temperatura de conservação, não atestando nenhuma anomalia.

Outra hipótese é que a alteração da composição ocorra por culpa do consumidor, já que o produto pode ficar muito tempo fora da temperatura adequada de conservação até a residência do comprador. Mas essa hipótese foi afastada, pois o transporte das amostras foi feito em caixas isotérmicas, com gelo seco, a uma temperatura de -45°C. Os mesmos cuidados foram tomados no transporte até o laboratório.

A grande responsabilidade é, sem dúvida, do fabricante. Além de zelar para que a informação impressa no rótulo corresponda à realidade, o produtor também deve cuidar para que seu produto seja bem conservado no ponto-de-venda.

Mesmo quando o alimento tem um percentual



O produto da Sadia informava os valores nutricionais verdadeiros

Tabela 2 – Resultados das análises centesimais dos produtos, segundo o percentual de sódio em relação à IDA

Produto/Marca	Sódio (%IDA)	Gorduras trans (%IDA)	Carboidratos (%)	Gorduras saturadas (%)	Gorduras outras (%)	Proteínas (%)	Cinzas (%)	Umidade e outros (%)
Tirinhas/Seara	51%	16%	17,0	3,1	8,9	10,9	2,1	58,0
Tirinhas/DaGranja	49%	11%	18,4	4,3	6,2	13,6	2,1	55,4
Auroggets/Aurora	37%	25%	18,2	1,8	5,2	13,2	2,5	59,1
Tirinhas/Rezende	28%	1%	17,9	4,5	8,1	11,8	2,5	55,3
Mini Chicken/Perdigão	27%	7%	20,4	1,7	7,4	12,2	2,6	55,7
Nuggets/Sadia	25%	2%	18,5	3,9	10,0	11,7	3,0	53,0
Franguitos/Batavo	24%	9%	17,4	4,8	13,4	10,2	2,8	51,5

reduzido de alguns nutrientes prejudiciais à saúde – caso das gorduras trans –, se isso não está declarado, significa que o controle de qualidade é falho ou que não é dada a devida importância à precisão da rotulagem nutricional. Em ambas as hipóteses, o consumidor é prejudicado.

EXCESSO DE SAL

Considerando que os empanados de frango são parte de uma refeição, e não a refeição inteira, os percentuais de ingestão de sódio, em uma porção dos produtos, são significativamente elevados em relação à Ingestão Diária Aceitável (IDA), deixando uma margem pequena para os outros alimentos que devem ser consumidos ao longo do dia. Esse quadro vai na contramão dos programas de redução de consumo de sódio recomendados pela OMS. É sabido que a ingestão de muito sal contribui para a alta prevalência de doenças decorrentes da hipertensão arterial, como infarctos do miocárdio e derrames cerebrais.

O destaque negativo nesse quesito foi o produto da Seara, cujo teor de sal apurado no teste foi 61% superior ao declarado no rótulo, e em uma só porção traz 51% da IDA. Em seguida aparecem os produtos da DaGranja e Aurora. Os menores índices de sal foram os produtos da Batavo, Sadia e Perdigão. Nesses produtos (e também no da Aurora), a variação entre o declarado e o medido estava dentro do índice tolerado pela norma oficial.

Por outro lado, de acordo com os resultados das análises microbiológicas, todos os produtos pesquisados são processados conforme as boas práticas de fabricação e, por consequência, apresentam qualidade higiênico-sanitária adequada.

AS EMPRESAS RESPONDEM

Com relação à variação entre o que é informado no rótulo e o que realmente existe no produto, a Perdigão/Batavo informou que a melhoria

Dicas e recomendações

O consumidor deve:

- Atentar sempre para a data de fabricação e o prazo de validade, bem como para a integridade da embalagem, e não comprar as que estiverem violadas, amassadas, umedecidas ou com excesso de gelo na superfície ou no interior.
- Guardar os congelados imediatamente ao chegar em casa, em freezer ou congelador.
- Retirar o alimento da refrigeração apenas o tempo necessário para separar o que será consumido.
- Dar preferência ao preparo do produto em forno ou aparelho de microondas, diminuindo o uso de gordura.
- Se optar por fritar os congelados,

dar preferência a frigideiras dotadas de cesto (pois assim deposita os produtos no cesto antes de levá-los ao óleo quente, evitando acidentes).

Os fabricantes, por sua vez, deveriam:

- Adequar a rotulagem à realidade nutricional de seus produtos, transmitindo informações precisas, em respeito aos consumidores e à legislação vigente.
- Assumir uma postura socialmente responsável ao reduzir o teor de sódio de seus produtos, bem como eliminar as gorduras trans da composição dos produtos, contribuindo para os programas de redução de riscos de acidentes cardiovasculares.

dos valores resulta de contínuo processo de pesquisa e desenvolvimento tecnológico, comprometendo-se a realizar novas análises a serem comparadas com as da pesquisa do Idec. Em caso de necessidade, revisará a tabela nutricional do produto.

A empresa DaGranja relatou que os condimentos usados em seus produtos são adquiridos de fornecedores terceirizados, o que pode ter gerado a variação de sódio detectada no teste. O argumento não tem nenhum fundamento, já que a quantidade de condimento (no caso, o sal) não é determinada por terceiros. Também se comprometeu a realizar novas análises para a adequação da rotulagem.

A Aurora informou estar em processo de alteração das informações da embalagem para adequá-las à legislação vigente. ■

Mudança nas normas é desejável

A legislação brasileira estabelece uma margem de 20% para mais ou para menos de variação entre os dados informados no rótulo e a quantidade de fato existente de cada nutriente. Para o Idec, essa variação é demasiadamente alta, já que a quantidade de alguns nutrientes pode influenciar a saúde do consumidor. O ideal seria que os órgãos reguladores estabelecessem uma nova margem de variação para a rotulagem nutricional, de 10%.

Outra recomendação do Idec após esse teste é que se programem estudos de viabilização na legislação de limites para sódio, gorduras saturadas e trans em alimentos, já que legalmente não há valores mínimos ou máximos para esses componentes. Não custa lembrar que a Organização Pan-Americana de Saúde está em vias de pedir o banimento das gorduras trans dos alimentos.

A Instrução Normativa nº 6/01 do MAPA define normas para padrões de identidade e qualidade dos empanados e estabelece parâmetros para os carboidratos totais (representados principalmente pela camada superficial de farináceos) e para as proteínas (mínimo de 10%), mas nada diz a respeito de sódio e de gorduras.

Para maior segurança do consumidor, um alerta sobre os riscos decorrentes da fritura de alimentos congelados deveria ser obrigatório.