

O preço da praticidade

Os empanados também contêm quantidades significativas de gorduras saturadas e de sódio, constata a terceira e última pesquisa da série com alimentos industrializados. O balanço dos três levantamentos revela que os produtos semiprontos são inimigos da alimentação saudável



SHUTTERSTOCK

Não dá para negar que tirar um alimento da caixinha e só precisar esquentá-lo antes de comer, na maioria dos casos, é muito mais prático que prepará-lo em casa. O problema é que essa facilidade tem um preço alto para a saúde, pois esses produtos semiprontos têm altas doses de gorduras saturadas e, principalmente, de sódio. É o que constata a série de pesquisas realizadas pelo Idec, que já avaliou pizzas e lasanhas, e, agora, empanados. No caso destes últimos, a situação é semelhante à dos anteriores: o alimento é salgado, gorduroso e também bastante calórico. Se forem consumidos com frequência ou em excesso, podem provocar ganho de peso e colaborar para o desenvolvimento de doenças do coração, hipertensão e colesterol.

O Idec analisou 72 empanados de nove empresas (veja quais são elas no quadro *Como foi feita a pesquisa*). Para esta reportagem, no entanto, foram considerados apenas 17 produtos tradicionais de frango e de peixe, sem recheio. A tabela completa pode ser consultada na versão online da revista.

Ao analisar os resultados das três pesquisas, o alerta aos consumidores não pode ser outro senão evitar ao máximo o consumo de alimentos semiprontos. “Quanto mais ultraprocessado é o produto, maior a possibilidade de ele conter quantidades muito altas de nutrientes não saudáveis”, ressalta Silvia Vignola, sanitária e assessora do Idec responsável pela pesquisa.

CROCANTE POR FORA, SALGADO E GORDUROSO POR DENTRO

Os empanados têm como principal característica a casquinha crocante que envolve um filé de carne (frango ou peixe, tradicionalmente). Por “dentro”, no entanto, o que se encontra são altas doses de sal e gorduras. Todos os produtos avaliados apresentaram quantidades significativas de sódio: de acordo com os critérios do Semáforo Nutricional, algumas marcas receberam a classificação amarelo, e a maioria, vermelho, em relação a esse nutriente (*para entender, veja o quadro à página 22*). “Isso significa que os alimentos merecem a atenção do consumidor em relação à quantidade de sal, especialmente”, destaca Silvia.

Em relação ao sódio, o pior resultado ficou com o Auroggets, da Aurora, que numa porção de apenas 130 g (cinco unidades) contém 46% do valor diário (VD) recomendado para o consumo desse nutriente. O VD é estabelecido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) com base em uma dieta de 2.000 quilocalorias (kcal). Outro destaque negativo foi o Crunch’s tradicional da marca Da Granja, com 40%, também em 130 g (oito unidades). Este produto também é o que mais tem gorduras saturadas: são 8 g numa porção de 130 g, o que corresponde a 37% do VD. Com relação a este último nutriente, o Nuggets e o Tekitos, ambos de frango e da Sadia, não ficaram muito atrás: em porção igual, contêm 35% e 34% da quantidade máxima de gor-

Como foi feita a pesquisa

Foram analisados 72 empanados de nove empresas: Aurora, Batavo, Da Granja, Gomes da Costa, Leardini, Nativ, Perdigão, Sadia e Seara. Para esta reportagem, no entanto, foram considerados apenas 17 produtos.

As características nutricionais foram consultadas no site das empresas, exceto as dos produtos da Aurora, que não disponibiliza tais dados em sua página na internet. Nesse caso, foram consultados os rótulos dos produtos. Também foram verificados os rótulos dos empanados das demais marcas, e quando as informações eram divergentes, foram consideradas as disponíveis no site.

A avaliação foi feita de acordo com os parâmetros do Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling), elaborado pela Food Standards Agency, do Reino Unido.

Frito ou assado?

Os empanados podem ser preparados de duas formas: fritos ou assados. Todo mundo sabe que a fritura é menos saudável, mas você faz ideia de quanto? De acordo com a nutricionista Raquel Botelho, da Universidade de Brasília (UnB), um alimento assado se desidrata (perde água) e por isso diminui de peso, mas suas características nutricionais não são alteradas; já durante a fritura, além de perder água, a comida absorve de 5% a 10% de óleo em relação ao seu peso. Ou seja, se um alimento de 100 g é frito, ele “agrega” de 5 g a 10 g de óleo. “Em calorias, isso significa de 45 kcal a 90 kcal”, afirma Raquel. Por isso, quando não resistir à tentação da praticidade e apelar para os empanados prontos, opte por levá-los ao forno.

duras recomendada para um dia inteiro, respectivamente.

Os empanados de peixe apresentaram resultados melhores em comparação com os de frango. A grande maioria recebeu a classificação verde em gorduras e amarelo em sódio. A exceção é o produto Tirinhas de pintado da Amazônia, da Nativ, que têm gorduras em excesso. Veja a avaliação dos produtos na tabela à página 22.

Chama a atenção no levantamento que cinco dos 17 produtos avaliados contêm quantidades de gorduras trans acima dos limites indicados pela RDC nº 24/2010 da Anvisa: Chicken’s Friends e Nuggy’s tradicional, da Batavo; Míni Chicken Turma da Mônica e Patitas de frango empanadas, da Perdigão; e Tirinhas, da Seara. Essas últimas contêm o equivalente a 1 g de gorduras trans em uma porção de 100 g, o que corresponde a quase o dobro do limite aceitável, que é de 0,6 g a cada 100 g.

Se a quantidade dos nutrientes não saudáveis presentes nesses produtos já é preocupante para os adultos, para as crianças é ainda pior. No entanto, várias empresas usam apelos ao público infantil, como o formato de estrelinhas



Semáforo nutricional

O Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling) foi criado pela agência de alimentos do governo do Reino Unido (Food Standards Agency) para facilitar a compreensão do consumidor sobre a rotulagem nutricional dos alimentos. O método consiste na utilização de cores para indicar os teores de açúcar, gorduras saturadas e sódio presentes nos alimentos: o vermelho aponta que o produto contém doses altas; o amarelo, que a quantidade merece atenção; e o verde, que os níveis da substância atendem às recomendações dos órgãos de saúde.

Para uma porção de 100 g			
Gorduras saturadas	mais de 5 g	entre 1,5 g e 5 g	menos de 1,5 g
Sódio	mais de 600 mg	entre 100 mg e 600 mg	menos de 100 mg

e de patinhas, por exemplo, além de nomes com termos que remetem à infância, como “kids”. Apesar de eles serem evidentemente dirigidos às crianças, o rótulo desses produtos tem como base a dieta de 2.000 kcal, que é o valor de referência para adultos. A Anvisa, embora tenha parâmetros nutricionais de acordo com a faixa etária, não obriga as empresas a adotá-los em alimentos com apelo ao público infantil. E esse é apenas um dos problemas das normas de rotulagem nutricional dos alimentos. Como já se notou nos levantamentos anteriores desta série, embora os fabricantes sigam as regras previstas na legislação, a informação é confusa para o consumidor leigo. Veja o infográfico à página 23.

RECOMENDAÇÕES NÃO SEGUIDAS

Não bastasse a gordura saturada e o sódio, a quantidade de calorias presente nos alimentos pesquisados passa bem longe da recomendada pela Anvisa. A Resolução nº 359/03 estabelece que alimentos do grupo de

carnes e ovos, do qual os empanados fazem parte, devem apresentar em média 125 kcal/porção. Em outro trecho, a norma indica que a porção de empanados deve ter 130 g. Assim, o que se espera é que as porções de 130 g contenham cerca de 125 kcal, certo? Mas, na prática, os produtos analisados ultrapassam muito o limite de calorias em porções desse peso. Em 130 g de Nuggets de frango tradicional da Sadia (cinco unidades) há 160% mais calorias (326 kcal) que o limite recomendado.

No caso do Crunch's tradicional da Da Granja, a mesma porção contém 188% mais calorias que o limite indicado pela agência. A faixa de 125 kcal, por sua vez, é encontrada em uma porção de apenas 50 g de Tiriinhas da Seara (apenas três unidades). Mas quem come só isso? “O que se verifica é que a porção que contém calorias, gorduras e sódio em quantidades aceitáveis é irreal do ponto de vista de consumo das pessoas. Isso evidencia o quanto a informação nu-

tricional é confusa e, muitas vezes, não fornece subsídios para que o consumidor possa fazer uma escolha saudável”, pondera Silvia.

Faltam regras que estabeleçam critérios mínimos de qualidade nutricional. No caso dos empanados, embora haja uma norma do Ministério da Agricultura (Instrução Normativa nº 6/2001) que especifica os requisitos para o alimento, ela não estabelece

nenhum tipo de critério em relação às gorduras saturadas e trans, e ao sódio.

Segundo o cronograma do acordo firmado no início de abril entre o Ministério da Saúde, a Associação Brasileira de Alimentos (Abia) e a Associação Brasileira de Supermercados (Abas) para a redução de sódio em alguns grupos de alimentos, as metas de diminuição do nutriente nos empanados serão definidas até dezembro.

Rótulos complicados

Os resultados da série de pesquisas sobre a qualidade nutricional de pizzas, lasanhas e empanados prontos reforça a importância de o consumidor prestar atenção ao rótulo dos alimentos industrializados para conhecer o que está, de fato, levando para casa. Mas você sabe “ler” o rótulo? Em resposta a uma enquete realizada no site do Idec, 59% dos internautas disseram que não compreendem as informações nutricionais porque acham os termos difíceis. A pergunta ficou disponível de 31 de maio a 21 de junho e recebeu 195 votos.

Para ajudar o consumidor nessa tarefa, o Idec consultou a nutricionista Raquel Botelho, da Universidade Federal de Brasília (UnB), que apontou o que é mais importante observar e ajudou a “traduzir” o que significam os termos presentes nos rótulos.

O que é mais importante observar

- A quantidade indicada como porção
- O valor diário (VD) corresponde a valor energético, gorduras saturadas e sódio
- Se há gorduras trans

Quantidade de sódio e gorduras nos empanados analisados						
Marca	Produto	Porção	Gorduras saturadas/porção (g)	% VD*	Sódio/porção (mg)	% VD*
Aurora	Auroggets (frango)	130 g = 5 unidades	3,7	17	1.096	46
	Steak Granel (frango)	100 g = 1 unidade	2,2	10	826	34
Batavo	Chicken Friends de frango tradicional	130 g = 6 unidades	5	23	920	38
	Nuggy's tradicional (frango)	130 g = 4 unidades	5	23	920	38
Da Granja	Crunch's tradicional (frango)	130 g = 8 unidades	8	37	954	40
Gomes da Costa	Empanados de merluza (peixe)	130 g = 4 1/3 unidades	1	5	347	15
	Empanadinhos de merluza kids (peixe)	130 g = 4 1/3 unidades	1	5	347	15
Leardini	Steak de peixe	130 g = 1 unidade	1,3	6	194	8
	Empanadinhos de peixe merluza	130 g = 4 unidades	1,3	6	194	8
Nativ	Tiriinhas de pintado da Amazônia (peixe)	100 g = NI**	5,2	27	482	20
	Fish Kids (peixe)	100 g = NI**	4,2	19	529	22
Perdigão	Míni Chicken Turma da Mônica (frango)	130 g = 6 1/2 unidades	5,3	23	920	38
	Patitas de frango empanadas	80 g = 2 1/2 unidades	3	14	566	24
Sadia	Nuggets frango tradicional	130 g = 5 unidades	7,8	35	844	35
	Tekitos (frango)	130 g = 7 1/2 unidades	7,4	34	832	35
Seara	Steak (frango)	100 g = 1 unidade	4	18	650	27
	Tiriinhas (frango)	50 g = 3 unidades	1,5	7	370	15

*Percentual do nutriente encontrado em uma porção, em relação ao Valor Diário (VD) recomendado, considerando-se uma dieta de 2.000 kcal e os valores do Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling) da Food Standards Agency **NI = não informado

Porção = é a quantidade do alimento utilizada como referência para o cálculo nutricional. É informada em peso (gramas), unidades do alimento ou em medida caseira (colher, prato etc.). Todas as informações nutricionais indicadas no rótulo valem apenas para a porção indicada pelo fabricante (e não para o conteúdo total do pacote), por isso é fundamental observá-la.

VD (valor diário) = indica o percentual da quantidade máxima de consumo de determinado nutriente (ou valor energético) recomendada pela Anvisa para um dia inteiro. Neste rótulo, por exemplo, o VD de sódio é 35%. Isso significa que na porção indicada pelo fabricante (7 1/2 unidades) há 35% do sódio que um adulto deve consumir ao longo de um dia.

Valor energético ou calórico = é a quantidade de calorias fornecida pelo alimento. A referência utilizada nos rótulos é uma dieta de 2.000 kcal por dia, padrão indicado pela Anvisa para um adulto. Se o indivíduo consome mais calorias do que gasta, a consequência natural é engordar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 130 g (7 1/2 unidades)

Quantidade por porção	% VD*
Valor calórico 347 kcal = 1.452,82 kJ	17
Carboidratos 28 g	9
Proteínas 14 g	19
Gorduras totais 20 g	36
Gorduras saturadas 7,4 g	34
Gorduras trans 0 g	0*
Colesterol 24 mg	8
Fibra alimentar 2 g	8
Ferro 1,4 mg	10
Sódio 832 mg	35

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo da sua necessidade energética
** VD não estabelecido

Respostas das empresas

O Idec enviou carta a todos os fabricantes informando o resultado individual de cada um na pesquisa. Até o fechamento desta edição, no entanto, apenas quatro empresas haviam se manifestado. A relação dos problemas identificados nas três pesquisas da série será enviada à Anvisa.

• **Gomes da Costa:** entende que o Traffic Light Labelling foi citado pelo Idec como orientação ou referência e não como exigência. Defende ainda que todas as determinações das RDCs nº 359 e nº 360 da Anvisa foram obedecidas na hora de se elaborar a informação nutricional dos produtos empanados e que em nenhum momento a RDC nº 359 limita o valor calórico da porção, apenas recomenda o número de porções adequadas para consumo, com base no valor energético médio correspondente a cada porção.

• **Leardini:** explica que de acordo com o item 4 da RDC nº 359, pescados se enquadram no grupo VIII (molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados, que não possuem valores estabelecidos). Informa ainda que para a confecção da tabela nutricional, são analisadas as embalagens dos concorrentes e seguido o padrão utilizado no mercado.

• **Nativ:** aponta que devido à falta de legislações específicas que tratem de empanados de peixe – o tipo produzido pela empresa –, tem dificuldade para se enquadrar nas referências indicadas pela Anvisa. Também explica que o valor calórico por porção ultrapassa os parâmetros estabelecidos porque os produtos são pré-fritos.

• **Seara:** diz que cumpre todas as legislações vigentes e justifica que seus produtos excedem o parâmetro de valor calórico por porção (125 kcal/130 g) porque são pré-fritos em óleo vegetal. Informa ainda que está trabalhando para reduzir o percentual de sódio e de gorduras saturadas sem prejudicar o sabor dos alimentos.