Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

ROTULAGEM NUTRICIONAL

NUTRITION FACTS LABELING

Daniel Santos Coelho, Enzo Almeida Sório, Maitê Quintal Lopes, Maithê Issa Mathias Passos, Maria Eduarda Mendonça Rodriguez, Maria Eduarda Oliveira dos Santos, Matheus de Melo Saldanha, Melissa Spinassi Latrova, Andressa Alonso de Carvalho Balcacer

Colégio Presidente Kennedy, Ensino Médio
E-mail para contato: andressaalonso@ckennedy.com.br

RESUMO – A rotulagem nutricional auxilia a comunidade escolar na compreensão das informações presentes nos alimentos e na realização de escolhas alimentares mais conscientes. Este trabalho tem como objetivo sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da interpretação correta dos rótulos nutricionais, considerando possíveis impactos na saúde física e mental. Foram realizadas pesquisas bibliográficas sobre rotulagem nutricional, açúcares adicionados, alimentos ultraprocessados e a legislação brasileira, além de entrevistas com membros da comunidade escolar, uma nutricionista e uma influenciadora digital. A partir dos resultados, será desenvolvido um guia prático e uma intervenção educativa na escola, incentivando escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis.

Palavras-chave: Açúcares adicionados; rótulos; transtornos alimentares; ultraprocessados; educação alimentar.

ABSTRACT – *Nutrition facts labeling helps the school community understand the information present in food and make more conscious dietary choices. This work aims to raise awareness among the school community about the importance of correctly interpreting nutrition labels, considering possible impacts on physical and mental health. Bibliographic research was carried out on nutritional labeling, added sugars, ultra-processed foods and Brazilian legislation, together with interviews with school community members, a nutritionist and a digital influencer. Based on the results, a practical guide and an educational intervention will be developed at school, encouraging more conscious and healthier food choices.*

Keywords: Added sugars; labels; eating disorders; ultra-processed foods; food education.

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

A rotulagem nutricional está presente no cotidiano da população e tem como função apresentar informações importantes sobre os alimentos, ajudando o consumidor a conhecer melhor os produtos que compra e consome. Nos rótulos estão presentes informações como ingredientes, valor energético, nutrientes, porções e, atualmente, a rotulagem nutricional frontal. Mesmo fazendo parte do dia a dia, muitas pessoas ainda possuem dificuldades para compreender corretamente essas informações, o que pode influenciar suas escolhas alimentares.

A escolha do tema surgiu a partir da percepção de que existe falta de conhecimento sobre a rotulagem nutricional dentro da comunidade escolar. Os estudantes estão em contato diariamente com diferentes tipos de alimentos e precisam fazer escolhas em situações como na escola, em casa e no supermercado. Além disso, a internet e as redes sociais possuem grande influência sobre os hábitos alimentares, principalmente entre os adolescentes. É comum encontrar conteúdos sobre calorias, açúcar, dietas e alimentos considerados saudáveis ou não saudáveis. Por isso, é importante que os estudantes saibam interpretar as informações

dos rótulos e consigam diferenciar informações confiáveis de conteúdos encontrados na internet.

O tema também está relacionado à saúde física e mental. A compreensão dos rótulos pode contribuir para escolhas alimentares mais conscientes, mas uma interpretação inadequada pode causar preocupações desnecessárias em relação aos alimentos. Informações sobre calorias, açúcares e outros nutrientes podem ser entendidas de maneiras diferentes quando não são analisadas corretamente. Dessa forma, o trabalho busca abordar a rotulagem nutricional de maneira educativa, sem incentivar uma visão negativa ou exagerada sobre os alimentos.

Pergunta norteadora

Como podemos sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da interpretação correta da rotulagem nutricional?

Objetivos

O principal objetivo da pesquisa é sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da interpretação correta da rotulagem nutricional. Para isso, o trabalho busca definir o conceito de rotulagem nutricional, apresentar os principais elementos dos rótulos, identificar possíveis impactos da má interpretação dessas informações e analisar sua influência nas escolhas

ISSN 2317-1316

alimentares. Também pretende apresentar os itens obrigatórios dos rótulos de acordo com a legislação brasileira e desenvolver um guia prático que facilite a compreensão dessas informações.

- Definir o conceito de "rotulagem nutricional".
- Identificar os impactos à saúde mental causados pela má interpretação dos rótulos nutricionais.
- Analisar os elementos dos rótulos de alimentos.
- Propor um guia prático para a comunidade escolar que facilite a interpretação das informações nutricionais.
- Avaliar o impacto da rotulagem nutricional no consumo dos alimentos.
- Apontar os itens obrigatórios de um rótulo nutricional de acordo com a legislação brasileira.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para desenvolver a pesquisa, foram realizadas pesquisas bibliográficas em materiais científicos, documentos oficiais e estudos relacionados à rotulagem nutricional, alimentação e saúde. Entre as referências utilizadas estão a RDC nº 429/2020 e a Instrução Normativa nº 75/2020, da ANVISA, além do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Também foram realizadas entrevistas com membros da comunidade escolar para identificar seus hábitos alimentares, seus conhecimentos sobre os rótulos e a forma como utilizam essas informações.

Além disso, foram realizadas entrevistas com uma influenciadora que aborda assuntos relacionados à alimentação e com uma nutricionista, buscando conhecer diferentes perspectivas sobre o tema. As respostas obtidas na pesquisa com a comunidade escolar serão A partir dos resultados, será elaborado um guia prático com informações que facilitem a interpretação dos rótulos. Como etapa final do projeto, será realizada uma intervenção na escola para apresentar o conteúdo pesquisado, explicar a rotulagem nutricional, esclarecer dúvidas e incentivar uma maior conscientização sobre o assunto.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O que é rotulagem nutricional?

ISSN 2317-1316

A rotulagem nutricional está presente nas embalagens dos alimentos e reúne informações sobre o que compõe cada produto. Entre suas características estão a padronização desses dados e a exigência de itens como a tabela nutricional e a lista de ingredientes, que permitem uma leitura mais detalhada do alimento. No rótulo, algumas partes acabam sendo mais observadas, principalmente a tabela nutricional e a lista de ingredientes. A tabela apresenta valores como calorias, gorduras e açúcares com base em uma porção, o que pode causar dúvidas dependendo da forma como é interpretada. Já a lista de ingredientes indica a composição do produto, seguindo uma ordem em que os primeiros itens aparecem em maior quantidade.

A forma como essas informações aparecem também varia. A rotulagem mais comum se localiza na parte de trás da embalagem, enquanto a frontal destaca, de maneira mais direta, quando há excesso de açúcar, gordura ou sódio. Além disso, os alimentos também podem ser classificados em In Natura, processados e ultraprocessados, sendo estes últimos mais associados à presença de aditivos. No dia a dia, é possível notar isso em produtos como refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados, que costumam apresentar altos níveis de

açúcar, gordura e sódio. Ao mesmo tempo, alguns produtos vistos como saudáveis, como barras de cereal e certos iogurtes industrializados, também podem ter quantidades consideráveis de açúcar, o que nem sempre é percebido de imediato pelo consumidor.

A presença dessas informações não garante que a leitura seja feita corretamente. Expressões como "light", "diet" e "zero" podem gerar interpretações diferentes do que realmente significam. Além disso, preço, marca e praticidade acabam pesando bastante na escolha. A rotulagem frontal foi criada para facilitar esse entendimento, destacando alguns dados de forma mais visível, mas isso não significa que o comportamento muda automaticamente.

Compra anual per capita de fast food entre os anos 2000 e 2013

Entre os anos 2000 e 2013, o consumo anual per capita de fast food cresceu cerca de 39% na América Latina, impulsionado pela urbanização e pelo aumento da renda. No Brasil e no mundo, a correria das cidades transformou a comida rápida e os produtos ultraprocessados em substitutos frequentes das refeições tradicionais feitas em casa.

Esse salto no consumo de refeições prontas gerou grandes impactos na saúde pública. Alimentos de preparo rápido possuem muito sódio, gorduras e açúcar, mas poucos nutrientes

ISSN 2317-1316

essenciais. Por causa disso, o período registrou um avanço expressivo nos índices de sobrepeso, obesidade e doenças como diabetes e problemas no coração.

Além dos danos ao corpo, a popularização do fast food enfraqueceu a cultura alimentar tradicional. Pratos básicos e naturais perderam espaço nas mesas das famílias, mudando a relação das pessoas com o preparo e a origem dos alimentos.

Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças menores de 5 anos (2010 a 2026)

Na América Latina e no Caribe, entre 2010 e 2026, a prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em menores de 5 anos apresentou crescimento substancial. Dados de órgãos internacionais como OPAS, UNICEF e FAO apontam que a porcentagem subiu de aproximadamente 6,8% em 2010 para cerca de 7,5% em 2020, alcançando estimativas próximas a 8,6% em 2026, o que representa mais de 4 milhões de crianças afetadas na região. Esse avanço reflete a rápida transição nutricional, o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados de alto teor calórico na primeira infância e o declínio no tempo de aleitamento materno exclusivo.

Em nível global, dados da OMS e do UNICEF apontam que o excesso de peso em crianças menores de 5 anos passou de aproximadamente 5,3% em 2010 para 5,7% em 2020, com projeções atingindo 6,0% em 2026, superando 37 milhões de crianças no planeta. O fenômeno evidencia o avanço da "dupla carga da má nutrição", na qual carência nutricional e obesidade coexistem em escala mundial.

Modelos da rotulagem nutricional frontal (RDC nº 429/2020 e IN nº 75/2020 da ANVISA)

A legislação sanitária brasileira adotou o modelo gráfico do símbolo de uma lupa com o texto "ALTO EM" para alertar sobre a presença elevada de três nutrientes críticos: açúcar adicionado, gordura saturada e sódio. Quando o alimento ultrapassa o limite crítico de apenas um desses nutrientes, é exibido o ícone com uma única lupa e a indicação correspondente. Quando o produto excede o limite estabelecido para dois dos três nutrientes, a rotulagem exibe a lupa acompanhada por um bloco duplo. Já nos alimentos ultraprocessados que excedem os três limites cumulativamente, a rotulagem exibe a lupa com o painel triplo, indicando alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.

Alimentos vedados da aplicação da rotulagem nutricional frontal

ISSN 2317-1316

A norma sanitária estabelece que determinados produtos são vedados ou isentos da obrigação de apresentar a rotulagem nutricional frontal (lupa) no painel principal, para evitar enganos ao consumidor quanto a ingredientes puros, in natura ou essenciais: alimentos in natura ou minimamente processados de ingrediente único (frutas, legumes, hortaliças, tubérculos, ovos, carnes e pescados frescos, resfriados ou congelados, sem adição de sal, gorduras ou açúcares); açúcares culinários de ingrediente único; sais culinários; óleos vegetais e gorduras puras de ingrediente único; fórmulas infantis e alimentos para lactentes; e bebidas e condimentos simples sem adição, como vinagres, águas minerais, café, chá, erva-mate e especiarias puras.

Nova tabela de rótulos nutricionais

A nova tabela nutricional passou por mudanças para melhorar a legibilidade e a clareza das informações para o consumidor, como o uso exclusivo de letras pretas em fundo branco para ter contraste, a inclusão obrigatória do valor nutricional a cada 100 g ou 100 ml do produto, a inclusão dos açúcares totais e adicionados e os valores diários (%VD). Além dessas mudanças, todo rótulo de alimento deve conter informações regulatórias básicas para a segurança do consumidor, como o nome que define o produto, ingredientes em ordem decrescente evidenciando alergênicos e a presença de glúten, indicação da quantidade líquida em massa ou volume, identificação da origem e o selo de "Alto em" com o símbolo da lupa, caso o produto atinja os limites regulamentados.

Guia alimentar para a população brasileira

Criado pelo Ministério da Saúde, o Guia Alimentar para a População Brasileira é uma referência internacional que baseia a nutrição no nível de processamento dos alimentos, em vez de apenas em calorias. O guia introduz a classificação NOVA, um sistema que categoriza os alimentos de acordo com a natureza, a extensão e o propósito do processamento industrial ao qual são submetidos, priorizando alimentos in natura e minimamente processados e recomendando evitar alimentos ultraprocessados.

Impacto das redes sociais na interpretação dos rótulos

Outro fator relevante nesse processo é o papel das redes sociais, onde diversas informações sobre alimentação são compartilhadas de maneira rápida e, muitas vezes, imprecisa, o que pode gerar confusão e dificultar a interpretação dos rótulos. Além disso, o

ISSN 2317-1316

excesso de conteúdo pode gerar pressão para se encaixar em padrões considerados "perfeitos", especialmente durante a adolescência, período de mudanças no corpo e na autoestima. Uma preocupação excessiva com calorias e macronutrientes pode resultar em insegurança, restrições alimentares desnecessárias e sentimentos de culpa ao se alimentar. Esse conjunto de fatores pode transformar a alimentação, que deveria ser fonte de prazer e saúde, em fonte de ansiedade, favorecendo o desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia nervosa, bulimia e ortorexia, com impactos negativos tanto à saúde física quanto à emocional.

Impactos da rotulagem nutricional na saúde mental e física

A rotulagem nutricional, criada com o objetivo de informar os consumidores sobre a composição dos alimentos, também pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares e problemas psicológicos quando interpretada de maneira excessivamente rígida ou obsessiva. Em uma sociedade marcada pela valorização de padrões estéticos inalcançáveis, informações como quantidade de calorias, açúcares e gorduras podem gerar ansiedade, culpa e medo em relação à alimentação, principalmente entre adolescentes e jovens.

Nesse contexto, muitas pessoas passam a associar o valor de um alimento apenas aos números presentes no rótulo, desenvolvendo comportamentos restritivos e prejudiciais. A busca constante por alimentos "fit", "zero" ou "light" pode levar à compulsão por controle alimentar, favorecendo transtornos como anorexia nervosa, bulimia e ortorexia — caracterizada pela obsessão por comer de forma considerada saudável. Assim, o que deveria servir como orientação nutricional acaba estimulando uma relação doentia com a comida.

Além disso, a influência das redes sociais intensifica esse problema. Influenciadores digitais frequentemente reforçam discursos sobre "alimentação perfeita" e corpos idealizados, incentivando a leitura excessiva de rótulos e a demonização de determinados nutrientes. Como consequência, muitos indivíduos passam a sentir culpa ao consumir alimentos considerados "não saudáveis", o que pode desencadear baixa autoestima, ansiedade e até depressão. Dessa forma, a rotulagem, quando associada à pressão estética e à falta de educação alimentar adequada, torna-se um fator que impacta negativamente a saúde mental.

O desenvolvimento de transtornos alimentares costuma ser multifatorial, envolvendo genética, ambiente e pressões socioculturais. Quando a tabela nutricional passa a ser o único critério para decidir se um alimento é "permitido" ou "proibido", rompe-se a conexão com os sinais internos de fome e saciedade, abrindo espaço para comportamentos patológicos. Na

ISSN 2317-1316

anorexia nervosa, o impacto da rotulagem é visível através da contagem obsessiva de calorias, utilizada como régua de restrição severa. Na bulimia nervosa, a leitura dos rótulos pode ocorrer de forma ambivalente: auxilia na restrição inicial e, por outro lado, serve para selecionar alimentos fáceis de mastigar durante episódios de compulsão alimentar. Já na ortorexia nervosa, os dados do projeto indicam que a transparência das informações pode atuar como gatilho de ansiedade para indivíduos com tendências obsessivas, fornecendo a base técnica para restrições alimentares severas e rituais de checagem disfuncionais.

Importância da rotulagem geral e nutricional de alimentos para o consumidor

A rotulagem de alimentos é o principal canal de comunicação entre o fabricante e o consumidor final, funcionando como instrumento de informação, segurança e proteção à saúde pública. Por meio do rótulo, o consumidor tem acesso a dados essenciais sobre o produto, como ingredientes, data de validade, origem, lote de fabricação e presença de alergênicos, permitindo decisões de compra mais conscientes e seguras.

A rotulagem nutricional cumpre um papel ainda mais direto na promoção da saúde: ao declarar o valor energético e a quantidade de macro e micronutrientes presentes no alimento, possibilita que o consumidor compare produtos similares, controle a ingestão de nutrientes críticos e adeque sua alimentação a necessidades específicas. Esse aspecto ganhou ainda mais relevância diante do aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão, cuja prevenção está diretamente relacionada aos hábitos alimentares da população.

Além da dimensão individual, a rotulagem nutricional também cumpre função coletiva de saúde pública e educação alimentar. A rotulagem nutricional frontal traduz informações técnicas em um formato visual, rápido e acessível, especialmente para consumidores com menor escolaridade ou familiaridade com tabelas nutricionais tradicionais, contribuindo para reduzir assimetrias de informação entre indústria e consumidor.

Contexto histórico da legislação em rotulagem no Brasil

A regulamentação da rotulagem de alimentos no Brasil acompanhou, nas últimas décadas, o processo de harmonização de normas no âmbito do Mercosul e as discussões do Codex Alimentarius. Um marco importante foi a Lei nº 8.078/1990 (Código de Defesa do Consumidor), que estabeleceu o direito à informação clara e adequada sobre os produtos

ISSN 2317-1316

comercializados no país. No início dos anos 2000, a Anvisa publicou regulamentos técnicos específicos, como a RDC nº 259/2002 (rotulagem geral) e as RDC nº 359/2003 e nº 360/2003, que tornaram obrigatória a rotulagem nutricional. A partir de 2014, um grupo de trabalho da Anvisa revisou essas regras, o que resultou, em 2020, em uma reformulação completa da legislação, com a criação da rotulagem nutricional frontal.

Legislações vigentes sobre rotulagem de alimentos embalados

Atualmente, a rotulagem de alimentos embalados no Brasil é disciplinada principalmente pela RDC nº 429/2020 e pela Instrução Normativa nº 75/2020, que dispõem sobre a rotulagem nutricional e criaram a rotulagem frontal, e pela RDC nº 727/2022, norma geral que define as informações obrigatórias de qualquer rótulo, como denominação de venda, lista de ingredientes, prazo de validade e identificação do fabricante. Complementarmente, permanecem vigentes normas específicas, como a Lei nº 10.674/2003, sobre a declaração de glúten e alergênicos.

Resultados prévios

Foi entrevistada a nutricionista Ana Bianca Cessa, formada pela UniSantos, que afirmou que termos como "Fit", "Natural" ou "Artesanal" não possuem regulamentação clara e podem ser usados apenas como estratégia de marketing, destacando que, quando um produto é realmente fit, os primeiros ingredientes da lista costumam ser naturais.

> *"Esses termos, na maioria das vezes, eles não têm uma regulamentação muito clara, então eles podem ser usados só como uma estratégia de marketing. Então o caminho sempre é o mesmo, ignorar a frente da embalagem e ir direto pra lista de ingredientes, para tabela nutricional."*

4 CONCLUSÃO

A realização deste trabalho permitiu compreender a importância da rotulagem nutricional como ferramenta de informação e conscientização sobre os alimentos consumidos diariamente. A partir das pesquisas realizadas, foi possível identificar que, embora os rótulos apresentem informações importantes sobre a composição dos produtos, sua interpretação nem sempre é simples, especialmente quando o consumidor desconhece o significado dos termos e valores apresentados.

A pesquisa também evidenciou que as escolhas alimentares são influenciadas por diversos fatores, como a publicidade, as redes sociais, a praticidade e os hábitos de consumo. Nesse contexto, compreender a tabela nutricional, a lista de ingredientes e os alertas presentes

ISSN 2317-1316

nas embalagens pode contribuir para decisões mais conscientes. Entretanto, é importante destacar que a leitura dos rótulos deve ocorrer de maneira equilibrada, sem gerar preocupações excessivas ou comportamentos prejudiciais à saúde física e mental.

Outro aspecto relevante foi a importância da legislação brasileira, especialmente das novas regras de rotulagem nutricional, que buscam tornar as informações mais claras e acessíveis à população. A entrevista com a nutricionista também reforçou a necessidade de observar a composição dos alimentos, em vez de confiar apenas nas expressões utilizadas nas embalagens como estratégias de marketing.

Dessa forma, o estudo reforça a importância da educação alimentar no ambiente escolar, principalmente entre os adolescentes, que estão constantemente expostos a informações sobre alimentação e padrões de beleza. Como continuidade do projeto, a elaboração de um guia prático e a realização de uma intervenção educativa na escola poderão contribuir para ampliar o conhecimento da comunidade escolar sobre o assunto.

Conclui-se, portanto, que a interpretação correta da rotulagem nutricional é fundamental para promover escolhas alimentares mais informadas e conscientes. Espera-se que este trabalho contribua para estimular uma relação mais saudável e equilibrada com a alimentação, demonstrando que conhecer os alimentos consumidos é um passo importante para o cuidado com a saúde e a qualidade de vida.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Declaração de Uso de IA: Durante a elaboração deste trabalho, utilizou-se a ferramenta dola e chat gpt para auxílio da estruturação de textos e formatação das referências bibliográficas para o modelo ABNT. O conteúdo gerado foi revisado, editado e validado pelos autores, que assumem total responsabilidade pelo texto final.

6 REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Perguntas e respostas: rotulagem nutricional de alimentos embalados. 4. ed. Brasília, DF: Anvisa, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-nutricional_2a-edicao.pdf. Acesso em: 5 ago. 2026.

ISSN 2317-1316

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Brasília, DF: Anvisa, 2020. Disponível em: https://www.in.gov.br. Acesso em: 22 maio 2024.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 727, de 1º de julho de 2022. Dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados. Brasília, DF: Anvisa, 2022. Disponível em: https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/6746969/RDC_727_2022_.pdf. Acesso em: 5 ago. 2026.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Rotulagem de alimentos: principais mudanças e modelos. Brasília, DF: Anvisa, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/principais-mudancas-e-modelos. Acesso em: abr. 2026.

BANDEIRA, L. M. et al. Desempenho e percepção sobre modelos de rotulagem nutricional frontal no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 55, 10 maio 2021. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/rsp. Acesso em: abr. 2026.

BRASIL. [Ministério da Saúde]. Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Brasília, DF: Anvisa, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/regulamentacao/legislacao/arquivos/2020in752020.pdf. Acesso em: 5 ago. 2026.

BRASIL. Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências (Código de Defesa do Consumidor). Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078compilado.htm. Acesso em: 5 ago. 2026.

BRASIL. Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003. Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten. Brasília, DF: Presidência da República,

ISSN 2317-1316

2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.674.htm. Acesso em: 5 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 11 jun. 2026.

CASSEMIRO, Ingrid Aparecida; COLAUTO, Nelson Barros; GIANI, Andréa. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê? [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: https://www.scielo.br. Acesso em: 24 ago. 2026.

CATTAFESTA, M. et al. Rotulagem nutricional e consumo alimentar: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde, Vitória, v. 23, n. 2, p. 89-100, abr./jun. 2021. Disponível em: https://www.ufes.br. Acesso em: 22 maio 2024.

CAVADA, G. da S. et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Brazilian Journal of Food Technology, v. 15, n. esp., p. 84–88, 30 nov. 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/bjft/a/N9jx4GpQXGfbcRb5r6fp5XQ/. Acesso em: 24 ago. 2026.

IDEC - INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. Guia de rotulagem nutricional: o que mudou nos rótulos de alimentos. São Paulo: IDEC, 2022. Disponível em: https://idec.org.br. Acesso em: 22 maio 2024.

MONTEIRO, C. A. et al. A nova rotulagem nutricional e a proteção dos direitos do consumidor: desafios e implicações para alimentos que não se adequam à legislação. Revista FT, 2023. Disponível em: https://revistaft.com.br/a-nova-rotulagem-nutricional-e-a-protecao-dos-direitos-do-consumidor-desafios-e-implicacoes-para-alimentos-que-nao-se-adequam-a-legislacao/. Acesso em: abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Modelo de perfil nutricional da OPAS. Washington, D.C.: OPAS, 2016.

ISSN 2317-1316

SILVA, C. C. da et al. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos alimentares whey protein. Brazilian Journal of Food Technology, v. 25, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/HzQWCLSggdTzPJXNmJ7ktPS/. Acesso em: 24 ago. 2026.

VERAKIS. Nutri-Score: sistema francês de rotulagem nutricional. [S. l.]: Verakis, 2026. Disponível em: https://www.verakis.com/artigo/nutri-score-sistema-frances-de-rotulagem-nutricional. Acesso em: abr. 2026.

VIEIRA, J. L. et al. Transtornos alimentares na adolescência: uma abordagem multiprofissional. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 96, n. 1, p. 55-63, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNICEF; WORLD BANK. Levels and trends in child malnutrition: joint child malnutrition estimates. Geneva: World Health Organization, 2023.