

Alimentos contendo cereais e pseudocereais: desenvolvimento de uma cartilha informativa para a população

Bethânia de Almeida Madeira Coelho; 0009-0006-1500-9501
Kamila de Oliveira Nascimento; 0000-0002-7558-4958

- 1 – *Discente do Curso de Nutrição. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.*
bethanialm@icloud.com
- 2 – *Docente do Curso de Nutrição. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.* kamila.nascimento@foa.org.br

Resumo: O objetivo deste trabalho foi desenvolver uma cartilha informativa sobre alimentos integrais, com foco na avaliação de cereais e pseudocereais, em conformidade com a nova regra de classificação e identificação de produtos integrais. Para a elaboração da cartilha foi utilizada metodologia de revisão bibliográfica qualitativa, buscando reunir informações sobre cereais e pseudocereais de acordo com a nova classificação da legislação vigente (RDC 712 de 2022). Foi realizada uma pesquisa abrangente sobre as diretrizes e recomendações sobre nutrição e saúde pública para o consumo de fibras alimentares. Sendo assim, a cartilha aborda de forma didática os benefícios nutricionais dos cereais e pseudocereais, além de fornecer orientações claras sobre como identificar produtos integrais de qualidade. O resultado é um material que visa informar e educar consumidores, promovendo escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes. O resultado foi a publicação de uma cartilha que combina teoria e prática avaliativa de tais produtos, destinado a estudantes e profissionais de nutrição. Em conclusão, a cartilha foi criada para atender à demanda por recursos didáticos acessíveis a população como um todo e o meio estudantil, facilitando um aprendizado eficaz sobre os alimentos integrais.

Palavras-chave: rotulagem nutricional. fibras alimentares. alimento integral. cereais.

INTRODUÇÃO

Doenças não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão, podem ser prevenidas e tratadas a partir de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes. Os rótulos dos alimentos foram reconhecidos como cruciais para prevenir a obesidade e doenças não transmissíveis por meio de uma dieta mais saudável (NIETO et al., 2019).

A ingestão de grãos integrais tem sido relacionada a vários benefícios à saúde e à redução de várias doenças crônicas, incluindo diabetes, obesidade, câncer e doenças cardiovasculares. Existe um interesse crescente do consumidor em produtos de panificação feitos com farinhas não refinadas, devido à sua capacidade de fornecer benefícios à saúde por meio de compostos bioativos (CAPPELLI et al., 2019). Nos últimos anos, o grão integral tem se destacado também, devido ao seu alto teor de compostos fenólicos que possui um potencial de fornecer antioxidantes naturais (LU et al., 2017).

A introdução das fibras dietéticas dentro de uma rotina alimentar equilibrada, possui influência direta na resposta do trânsito intestinal pelo seu efeito prebiótico, estimulando os movimentos peristálticos, e com isso, auxiliando no bom funcionamento do intestino, além de controlar os níveis de açúcar após a alimentação e auxiliar no controle do peso corporal. Com isso, inúmeros produtos integrais fontes de fibras, vem sendo desenvolvidos com o objetivo de atender às demandas nutricionais nesse acelerado atual cenário de vida pós-moderna de grande parte da população (FRANÇA et al., 2022).

Uma vez que tem sido recomendado por diretrizes nacionais e internacionais, a busca por alimentação saudável vem crescendo nos últimos anos e os alimentos integrais, formulados à base de cereais e pseudocereais, são uma grande tendência de mercado. Observa-se cada vez mais a presença de alimentos industrializados com o termo integral nos supermercados. Desta forma, analisar os rótulos de alimentos contendo cereais e pseudocereais disponíveis no mercado torna-se essencial para o entendimento do que a indústria alimentícia anda produzindo, bem como avaliar se esses produtos se enquadram dentro do que é preconizado na legislação vigente.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi desenvolver uma cartilha informativa sobre alimentos integrais, com foco na avaliação de cereais e pseudocereais, em conformidade com a nova regra de classificação e identificação de produtos integrais.

MÉTODOS

Para a elaboração da cartilha foi utilizada metodologia de revisão bibliográfica qualitativa, buscando reunir informações sobre cereais e pseudocereais de acordo com a nova classificação da legislação vigente (RDC 712 de 2022). Foi realizada uma pesquisa abrangente sobre as diretrizes e recomendações sobre nutrição e saúde pública para o consumo de fibras alimentares.

Foram consultadas bases de dados como *Web of Science*, *SciELO*, *Google Acadêmico*, *PubMed* e Portal de Periódicos CAPES, usando descritores como rotulagem nutricional, fibras alimentares, alimento integral, cereais, entre outros de 2017 a 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No desenvolvimento da cartilha foram pontuadas informações baseadas nas novas normas para a classificação e identificação de produtos integrais, utilizando como referência as legislações vigentes. Observa-se pela Figura 1, a proposta da cartilha de alimentos integrais.

Figura 1 – Cartilha de alimentos integrais



Fonte: (Autores, 2024)

Tendo isso em vista, que as evidências científicas demonstram que a intervenção nutricional tem impacto significativo na redução de doenças crônicas não transmissíveis, contribuir com esse tipo de material torna-se extremamente relevante para a população.

As associações de saúde vêm recomendando um consumo, cada vez maior de fibras alimentares, na tentativa de consolidar os efeitos, já reconhecidos destes componentes alimentares, tais como: regulação dos níveis séricos glicêmicos e na redução do peso corporal. As fibras alimentares também atuam ainda na redução da pressão arterial e promovem melhora no sistema imunológico (SOUZA et al., 2024).

A proposta da cartilha é essencial para educar e conscientizar a população sobre a importância das fibras alimentares e como integrá-las de maneira prática e viável na rotina diária. Isso pode ser feito através de campanhas educativas, orientação nutricional e oferecendo opções alimentares saudáveis que sejam igualmente convenientes. Ao priorizar uma dieta rica em fibras, as pessoas podem não apenas melhorar sua saúde intestinal, mas também fortalecer seu sistema imunológico, promover a regularidade digestiva e melhorar sua qualidade de vida geral.

A apresentação do que foi abordado na cartilha está representado na Figura 2.

Nessa cartilha foram explorados conteúdos de forma mais simples e objetiva sobre a definição do que é um alimento integral, onde encontrá-los, seus benefícios, como identificá-los no rótulo de alimentos, como interpretar essa nova rotulagem nutricional, a relação das fibras com a saúde digestiva, além do impacto dos alimentos integrais na saúde cardiovascular, no controle de peso e receitas para um estilo de vida saudável.

Figura 2 – Conteúdo abordado na cartilha

SUMÁRIO

1 Introdução aos Alimentos Integrais.....	4
Definição e características dos alimentos Integrais	
Onde podemos encontrá-los.....	
2 Benefícios Nutricionais dos Alimentos Integrais.....	5
Fibras, vitaminas e minerais	
Antioxidantes e fibroestímulos.....	
3 Presença dos Alimentos Integrais.....	6
Grãos integrais	
Farináceos	
Cereais integrais Matinais	
Leguminosas	
Sementes e Oleaginosas	
Frutas e vegetais.....	
4 A Importância da Rotulagem de Alimentos.....	8
Por que ler os rótulos?	
Passo a passo de interpretação.....	9
Lista de ingredientes e percentagem de integrais.....	10
O que mudou na nova rotulagem nutricional.....	11,12
5 Alimentos Integrais e Saúde Digestiva.....	13
Definição e características	
Partículas Frequentes	
Aprenda mais	
Vamos Recepitular?.....	14,15
7 Impacto dos Alimentos Integrais na Saúde Cardiovascular.....	16
O que vamos ver	
Colesterol LDL e HDL	
Melhora da saúde arterial e pressão sanguínea.....	17
8 Alimentos Integrais e Controle de Peso.....	18
Saciidade e controle do apetite	
Gestão de peso e prevenção da obesidade.....	19
9 Receitas Saudáveis com Alimentos Integrais.....	20
Ídeias para refeições nutritivas e saborosas.....	21
Sugestões para lanches e sobremesas integrais.....	23
10 Conclusão.....	26
Incentivo à escolha de uma alimentação mais saudável e equilibrada	

Fonte: (Autores, 2024)

Cabe destacar que o nutricionista desempenha um papel essencial e central no contexto da promoção da saúde da população, seja contribuindo com o entendimento sobre uma alimentação saudável e/ou na prevenção de problemas relacionados à ausência ou inadequação alimentar da população.

Além disso, o estilo de vida agitado e a conveniência dos alimentos processados muitas vezes levam as pessoas a optarem por opções de alimentos rápidos e de baixo teor de fibras, como *fast foods* e alimentos industrializados. Essas escolhas frequentemente carecem das fibras necessárias para manter uma saúde intestinal ideal. Sendo assim, torna-se relevante observar quais são os elementos que necessitam de maior atenção por parte da população, destacando a necessidade de uma atuação ativa e orientada por profissionais de nutrição.

CONCLUSÕES

A Cartilha sobre alimentos integrais oferece um recurso valioso que combina informações teóricas e práticas, facilitando a compreensão das características e benefícios dos produtos integrais. Com orientações claras para a identificação e

escolha de alimentos saudáveis, a cartilha se mostra essencial para capacitar o público leigo, promovendo decisões mais claras no momento da compra. Ao abordar aspectos como classificação e rotulagem de alimentos integrais, este material contribui para uma alimentação mais consciente e equilibrada. Assim, a cartilha se torna uma ferramenta acessível que beneficia tanto consumidores quanto profissionais da nutrição, enriquecendo o conhecimento sobre a importância dos cereais e pseudocereais na dieta e melhorando a saúde e o bem-estar da população.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao PIBIC-PIBIT/UniFOA, edital 2024, pelo apoio e suporte durante a realização deste projeto. Expressamos também nossa gratidão à coordenação do curso de Nutrição, cujo incentivo e colaboração foram essenciais para o trabalho.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Resolução RDC nº 712, de 01 de julho de 2022. **Dispõe sobre os requisitos de composição e rotulagem dos alimentos contendo cereais e pseudocereais para classificação e identificação como integral e para destaque da presença de ingredientes integrais.** D.O.U. 6 jul. 2022.

CAPPELLI, A. et al. Improving whole wheat dough tenacity and extensibility: A new kneading process. **Journal of Cereal Science**, v. 90, p. 102852, 2019.

FRANÇA, B.N.S.; et al. Análise da rotulagem de biscoitos integrais fontes de fibras realizada no município de Recife. **PhD Scientific Review**, v. 2, n. 02, p. 34-46, 2022.

LU, Y. et al. Changes in the phenolic acids composition during pancake preparation: Whole and refined grain flour and processed food classification by UV and NIR spectral fingerprinting method - Proof of concept. **Journal of Food Composition and Analysis**, v. 60, p. 10-16, 2017.

NIETO, Claudia et al. Nutrition label use is related to chronic conditions among mexicans: data from the Mexican National Health and Nutrition Survey 2016. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 2019.

SOUZA, L.F.; et al. Elaboração e Análise da Composição Nutricional de um Arroz Enriquecido com Vinagreira (*Hibiscus sabdariffa* L.) e Quiabo (*Abelmoschus esculentus* L. Moench): um Breve Comparativo com o Arroz Integral Convencional. **Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 28, n. 1, p. 79-85, 2024.