

# CAPÍTULO 3

## ANÁLISE CRÍTICA DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS: CORRELAÇÃO ENTRE INFORMAÇÕES TÉCNICAS E A REALIDADE DA DESINFORMAÇÃO DO CONSUMIDOR DURANTE A ESCOLHA DE PRODUTOS

Data de submissão: 14/10/2024

Data de aceite: 01/11/2024

### **Antonia Fernanda Amorim Neres da Rocha**

Acadêmica do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Évelly Grazielle Sousa Viana**

Acadêmica do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Eriane Chaves Cavalcante**

Acadêmica do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Francisco de Assis Alves da Silva e Silva**

Acadêmico do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Jorge Lucas Pereira Santos**

Acadêmico do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Letícia da Costa Alcantara**

Acadêmica do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Lucas da Silva Macedo**

Acadêmico do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Thalita Miranda da Silva**

Acadêmica do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Venicius Silva Andrade**

Acadêmico do Curso de Nutrição, da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Alysson Sarmento Rodrigues**

Mestrando pela Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL no curso de ciências e saúde (2023), Tutor/Docente da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Maranhão, Brasil.

### **Felipe Silva Ribeiro**

Mestre em Saúde do Adulto pela Universidade Federal do Maranhão, Tutor/Docente da Universidade Anhanguera, polo Barra do Corda, Graduando do Curso de Administração Pública, Universidade Federal do Maranhão, Farmacêutico, Diretor Técnico da Nortefarma Drogarias, Maranhão, Brasil.

**RESUMO:** Este estudo visa destacar a importância da análise de rótulos nutricionais de alimentos industrializados, enfocando as informações relevantes contidas nos produtos para facilitar a escolha do alimento mais saudável para consumo. Entende-se que a linguagem presente nos rótulos de produtos alimentícios pode não ser acessível à compreensão do público, tornando mais difícil a identificação dos ingredientes e tornando quase impossível a escolha de produtos mais saudáveis. Sendo assim, este artigo busca apresentar comparações entre rótulos, mostrar as diferenças entre tabelas nutricionais e contribuir com o processo de reconhecimento de produtos que possuam maiores quantidades de nutrientes. O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica em sua primeira parte, com embasamento científico focado em autores atuais e relevantes, apresentando conceitos, definições e características desta temática. A elaboração desta investigação tem como objetivos analisar as diferenças nas composições do mesmo produto por diferentes marcas, com foco principal no extrato de tomate; mostrar os benefícios do consumo do tomate; apresentar a importância de se ler e entender os rótulos presentes nos produtos; e expor as tabelas nutricionais enfatizando os micronutrientes e os macronutrientes. Neste sentido, esta pesquisa torna-se relevante devido ao seu caráter expositivo, trazendo informações importantes para o consumidor e o público, mostrando como identificar os rótulos em alimentos industrializados e abordando a importância de escolher produtos mais saudáveis e com maior quantidade de nutrientes.

**PALAVRAS - CHAVE:** Análise Rótulos. Extrato Tomate. Tabelas Nutricionais.

**ABSTRACT:** This study aims to highlight the importance of analyzing nutritional labels of processed foods, focusing on the relevant information contained in the products to facilitate the choice of the healthiest food for consumption. It is understood that the language on food product labels may not be accessible to the public, making it more difficult to identify ingredients and making it almost impossible to choose healthier products. Therefore, this article seeks to present comparisons between labels, show the differences between nutritional tables and contribute to the process of recognizing products that have greater amounts of nutrients. The study is a bibliographical research in its first part, with a scientific basis focused on current and relevant authors, presenting concepts, definitions and characteristics of this theme. The objectives of this investigation are to analyze the differences in the compositions of the same product by different brands, with the main focus on tomato paste; show the benefits of tomato consumption; present the importance of reading and understanding the labels on products; and display nutritional tables emphasizing micronutrients and macronutrients. In this sense, this research becomes relevant due to its expository nature, providing important information for consumers and the public, showing how to identify labels on processed foods and addressing the importance of choosing healthier products with greater amounts of nutrients.

**KEYWORDS:** Label Analysis. Tomato Extract. Nutritional Tables.

## 1 | INTRODUÇÃO

Os rótulos dos alimentos industrializados são fundamentais para que os consumidores possam identificar os ingredientes e as composições dos produtos, permitindo a análise das quantidades e da qualidade das substâncias que os constituem. Neste sentido, é necessário que as informações presentes nestes produtos sejam claras e compreensíveis,

utilizando-se de linguagem adequada para a compreensão dos indivíduos em geral.

Nesse sentido, é possível perceber que os rótulos de produtos industrializados frequentemente contêm tabelas nutricionais repletas de termos e informações que podem ser difíceis para o consumidor compreender, o que torna a escolha de produtos mais desafiadora e dificulta a identificação de opções mais saudáveis. Este artigo discute a importância de examinar os rótulos de alimentos industrializados, realizando uma análise das composições das tabelas nutricionais de um mesmo alimento fabricado por diferentes marcas. Para a pesquisa, foi escolhido o extrato de tomate como objeto de estudo.

Considerando-se a relevância da temática abordada por este trabalho, o presente artigo científico tem como problema de pesquisa: como a identificação e diferenciação de rótulos pode tornar-se mais simples para o consumidor? Para embasar essa questão, é necessário realizar uma revisão bibliográfica que possibilite à pesquisa atingir seu objetivo geral: identificar as diferenças nas tabelas nutricionais de um mesmo alimento produzido por diferentes marcas, contribuindo assim para que o consumidor reconheça mais facilmente produtos saudáveis.

Considerando os impactos negativos de uma alimentação inadequada e a importância de escolher alimentos ricos em vitaminas, proteínas e outros nutrientes, os objetivos específicos desta pesquisa incluem expor as características das tabelas nutricionais estabelecidas pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária); comparar os rótulos de extratos de tomate de diferentes marcas para analisar suas composições; identificar os benefícios de compreender os rótulos desses produtos e destacar seu valor nutricional.

O artigo foi elaborado em por meio de uma pesquisa bibliográfica, do tipo revisão integrativa, cumprindo os pré-requisitos apontados na metodologia Joanna Briggs. Ao longo do desenvolvimento deste trabalho, foi possível examinar a relevância da análise de rótulos em alimentos industrializados, bem como a compreensão das composições desses produtos. Destacou-se também a importância de desenvolver a habilidade de comparar diferentes marcas, visando a seleção de opções mais saudáveis e nutritivas.

A elaboração deste estudo justifica-se através de sua relevância e contribuição para que o consumidor consiga reconhecer os ingredientes de diferentes rótulos e possa aprender a analisar melhor os componentes dos produtos de ingere no momento da compra, assim permitindo que os indivíduos possam escolher um estilo de alimentação mais saudável. Sendo assim, este estudo torna-se relevante devido ao seu caráter esclarecedor e instrutivo, apresentando conceitos, explicações, exemplos e resultados a respeito da temática, proporcionando uma compreensão mais aprofundada sobre o que foi trabalhado.

Desta forma, comprehende-se que o conhecimento sobre as tabelas nutricionais dos alimentos e a habilidade de comparar os rótulos e avisos presentes em produtos industrializados são aspectos essenciais para que os indivíduos possam adotar uma alimentação saudável, além de evitar exposição e consumo de alimentos que contenham ingredientes aos quais os consumidores possam ter alergia ou intolerância. É essencial que

a identificação e a compreensão sobre estas informações seja de conhecimento público, contribuindo assim com a saúde e o bem-estar da população.

## 2 | REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Para que este artigo alcance seus objetivos, é essencial realizar uma contextualização sobre as teorias e publicações existentes, com o intuito de fornecer uma base técnico-científica consistente ao trabalho. Nesse contexto, é necessário abordar os seguintes temas: os rótulos de produtos industrializados conforme regulamentação da ANVISA; a compreensão e comparação entre rótulos, advertências e tabelas nutricionais; e o consumo de produtos com maior valor nutricional, visto como uma abordagem adequada para analisar o problema levantado neste artigo científico.

### 2.1 Os rótulos de produtos industrializados segundo a ANVISA

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) foi criada em 26 de janeiro de 1999, através da Lei nº 9.782, e tem como objetivo atuar com a fiscalização e a promoção de saúde da população, fazendo controle sanitário na produção de itens de higiene e alimentação, autorizando ou suspensando a licença de disponibilização para venda e consumo de produtos em todo o território nacional e investigando todos os processos de produção destes itens (BRASIL, 2021).

Quando se trata dos itens alimentícios, a ANVISA estipula certas características que devem ser apresentadas na embalagem do produto, contendo a composição do alimento, sua tabela nutricional, avisos sobre a presença de altas concentrações de certos componentes e entre outros fatores. Segundo o Governo Federal, a ANVISA determina que sejam informadas nas embalagens dos produtos as seguintes informações:

Lista de ingredientes, prazo de validade e informações nutricionais estão entre os itens obrigatórios nos rótulos, assim como a medida caseira, que é como o consumidor mede os alimentos (fatias, xícaras, colheres, etc). Informações sobre conservantes, lactose, glúten e diversos outros itens usados na composição de alimentos enlatados e processados são especialmente importantes para pessoas com algum tipo de alergia ou intolerância a ingredientes ou doenças como obesidade, hipertensão e diabetes. As regras também incluem o que as empresas não podem usar nos rótulos, como palavras e informações falsas ou que induzem ao erro (BRASIL, 2021, p. 1).

Sendo assim, é possível compreender que a ANVISA regula e estabelece os limites e as regras que as indústrias devem estar atentas no momento da fabricação e disponibilização do produto nos mercados. Os alimentos são produzidos de acordo com uma tabelas de valores diários de diferentes substâncias, trazendo as quantidades adequadas para o consumo diário. Segundo Torres (2022, p. 1):

Na tabela nutricional, há a sigla "VD", que faz referência aos "Valores Diários".

Isso significa a quantidade de calorias e nutrientes que o alimento apresenta, com base em uma dieta de 2000 kcal. [...] Dessa forma, se a gente pensar em manter uma alimentação mais saudável e equilibrada, os produtos com baixo %VD para gorduras e sódio e produtos com alto %VD para as fibras alimentares são os mais recomendáveis. Dessa forma, as recomendações da ANVISA sobre o VD dos nutrientes da tabela nutricional foram estabelecidas segundo os Valores Diários de Referência (VDRs) para carboidratos, proteínas, gorduras e fibras. E, igualmente, seguindo os valores da Ingestão Diária Recomendada (IDR) para vitaminas e minerais.

Em 2020, além das informações nutricionais em tabela, foi determinado que alimentos com alto teor de glúten, sódio, gorduras e açúcares passariam a trazer em suas embalagens avisos de identificação e alerta ao consumidor, facilitando a visualização dos avisos e a escolha consciente de consumir o produto ou não.

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



FIGURA A – Aviso de alto teor.

Fonte: Governo Federal (2020). Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/rotulos-de-alimentos-vao-informar-consumidor-sobre-alto-teor-de-acucar-e-sodio>.

Sendo assim, entende-se que as tabelas e avisos nutricionais disponíveis nas embalagens dos produtos servem para que o consumidor possa estar ciente do que está ingerindo e tenha acesso e transparência no momento de adquirir seus alimentos. Mas, por mais que estas informações estejam expostas no produto, grande parte das pessoas não entende a importância de se analisar as tabelas nutricionais ou possui dificuldade em compreender e interpretar o que estes avisos representam, resultando na ingestão de alimentos prejudiciais à saúde em quantidades alarmantes.

## **2.2 A compreensão e a comparação entre rótulos, tabelas e avisos nutricionais**

Como citado anteriormente, as embalagens de produtos industrializados são compostas por diversas informações em seus rótulos, trazendo características sobre o alimento comercializado, seu valor nutricional e avisos relacionados aos seus ingredientes, data de fabricação e vencimento, peso e sua tabela nutricional. Há um quadro de informações sobre a composição de um certo alimento, apresentando a quantidade de nutrientes, proteínas, fibras, sódio, gorduras, açúcares e entre outros componentes estão presentes naquele produto, assim como a quantidade diária que um indivíduo pode ingerir daquele produto (TORRES, 2022).

Sendo assim, é importante que estas informações estejam claras para a compreensão do consumidor, possibilitando o entendimento e uma possível comparação entre produtos, assim permitindo ao indivíduo a opção de escolher um alimento com uma tabela nutricional mais rica e saudável. Nascimento; Carvalho (2018) apresentam as quantidades diárias de alguns componentes presentes em alimentos:

A resolução ANVISA RDC 360/03 - regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados torna obrigatória a rotulagem nutricional baseada nas regras estabelecidas com o objetivo principal de atuar em benefício do consumidor e ainda evitar obstáculos técnicos ao comércio. Valores diários de referência de nutrientes de declaração obrigatória; Valor Energético 2000 kcal ou 8400 Kj; Carboidratos 300 gramas, Proteínas 75 gramas, Gorduras Totais 55 gramas, Gorduras Saturadas 22 gramas, Fibra Alimentar 25 gramas, Sódio 2400 miligramas (SILVA; NASCIMENTO; CARVALHO, 2018, p. 963).

Segue um exemplo de tabelas nutricionais de um produto zero açúcar e um produto que contém açúcares, ambos da mesma marca:



FIGURA B – Refrigerantes

Fonte: [www.amazon.com.br](http://www.amazon.com.br)

Além disso, as embalagens dos produtos devem possuir informações sobre suas datas de fabricação e vencimento, assim como o peso daquele produto, garantindo ao consumidor uma compreensão total sobre o que ele está adquirindo.



FIGURA C – Data de fabricação e vencimento de produto alimentício

Fonte: <https://www.eali.com.br/post/prazo-de-validade-o-que-%C3%A9-e-como-s%C3%A3o-definidos>

Todas estas informações são essenciais para que o consumidor possa analisar as características do produto que está adquirindo, optando por produtos que encaixem no seu estilo de vida e nas suas particularidades como alergias, intolerâncias, opções de dieta e escolhas pessoais de consumo. É imprescindível que o consumidor tenha acesso a informações claras e bem posicionadas na embalagem do produto, com linguagem clara e simples, possibilitando o entendimento e a comparação entre produtos de diferentes marcas.

## **2.3 O consumo de produtos com maior valor nutricional: o tomate e seus derivados**

O tomate é um alimento rico em micronutrientes, como as vitaminas A, complexo B, C e E, além de sais minerais como potássio, fósforo, cálcio, boro, ferro, cobre, magnésio, zinco, sódio, manganês. A sua composição pode variar de acordo com fatores como amadurecimento, região de cultivo ou clima, mas é um alimento que, de forma geral, apresenta aminoácidos essenciais para o organismo (BISSACOTTI; LONDERO; COSTABEBER, 2021).

Além disso, o tomate é um alimento que contribui na prevenção de doenças cardiovasculares, circulatórias, assim como diversos tipos de câncer, sendo também um aliado no combate ao colesterol alto, hipertensão, hiperglicemia, enxaquecas e contribui para o fortalecimento do sistema imunológico (BHOWMIK et al., 2012). Estes benefícios tornam o tomate um alimento essencial para indivíduos que buscam hábitos de alimentação mais saudáveis.

Em sua composição, o tomate também apresenta agentes antioxidantes como o β-caroteno e o licopeno, também presentes nos derivados do alimento, como o suco ou o extrato, atuando na proteção de moléculas de lipídeos, lipoproteínas de baixa densidade (colesterol LDL), proteínas e DNA. Segundo SHAMI; MOREIRA (2004, p. 228): “Tomates e derivados aparecem como as maiores fontes de licopeno<sup>27,28</sup>. O tomate cru apresenta, em média, 30mg de licopeno/kg do fruto; o suco de tomate cerca de 150mg de licopeno/litro; e o catchup contém em média 100mg/kg<sup>2</sup>.

Já as vitaminas C e A presentes no tomate são importantes para a prevenção de problemas oculares, cânceres na boca, garganta, esôfago, pulmões e entre outros (Bhowmik et al., 2012). Além dos benefícios do potássio, que estão ligados ao controle da pressão arterial e à saúde cardíaca. Entende-se que o tomate e seus derivados são alimentos indispensáveis em uma alimentação saudável.

A seguir, a tabela nutricional com os macronutrientes (carboidratos, proteínas gorduras) e os micronutrientes (vitaminas e minerais) do tomate, segundo Philippi (2016):

<b>Composição</b>	<b>Tomate inteiro cru (100g)</b>
Umidade (%)	93,80
Valor calórico (kcal)	21,00
Carboidratos (g)	4,65
Fibras totais (g)	1,03
Fibras solúveis (g)	0,25
Fibras insolúveis (g)	0,78
Gorduras totais (g)	0,33
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,05
Gorduras poli-insaturadas (g)	0,14
Gorduras saturadas (g)	0,05
Proteínas (g)	0,85
Vitamina A (RE)	62,30
Tiamina (mg)	0,06
Riboflavina (mg)	0,05
Niacina (mg)	0,63
Piridoxina (mg)	0,08
Ácido pantotênico (mg)	0,25
Folato (mcg)	15,00
Vitamina C (mg)	19,10
Vitamina E (mg)	0,93
Cálcio (mg)	5,00
Cobre (mg)	0,07
Ferro (mg)	0,45
Fósforo (mg)	24,00
Magnésio (mg)	11,00
Manganês (mg)	0,11
Potássio (mg)	222,00
Selênio (mcg)	0,40
Sódio (mg)	9,00
Zinco (mg)	0,09

**TABELA A – Composição nutricional de um tomate cru inteiro (100g)**

Fonte: PHILIPPI, S.T. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 5.ed. rev. e atual. Barueri: Manole, 2016. 148p.

Pode-se perceber que o tomate é um alimento saudável e rico em minerais necessários para o organismo, sendo aliado no combate a diversas doenças e contribuindo com o melhor desempenho do corpo. O consumo do tomate e de seus derivados é essencial para a ingestão dos macronutrientes e micronutrientes que ajudam na busca por um estilo de vida saudável, sendo assim, a ingestão de produtos como sucos e extratos de tomate de qualidade são importantes para atingir este objetivo.

## **3 | METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, focada em autores relevantes e atuais sobre a temática, que contribuíram com a construção deste trabalho através de seus artigos, livros, teses e entre outras formas de pesquisa que serviram como embasamento teórico para a elaboração da parte bibliográfica desta investigação.

Em seguida, o trabalho conta com uma pesquisa de campo, que foi realizada no dia 25 de agosto, no supermercado Mateus, da cidade de Barra do Corda, no Maranhão, localizado na rua Avenida Lulu Rodrigues, nº 1311, bairro Altamira. Esta pesquisa se deu através de uma visita ao supermercado, na qual os integrantes da equipe investigaram sobre os rótulos (tabelas nutricionais, datas de vencimento e fabricação, peso, avisos para alérgicos e de alto teor de algum componente) dos extratos de tomate.

Nesta observação foi possível observar a quantidade de ingredientes presentes na composição do extrato de tomate, as diferenças nos rótulos deste produto fabricado por diferentes marcas e houve uma comparação entre marcas, tabelas, ingredientes, qualidade e entre outros aspectos.

A partir desta análise foram feitas anotações dos dados coletados e das características encontradas nestes produtos realizando uma comparação entre marcas, assim possibilitando a elaboração dos resultados da pesquisa de campo que se encontram no tópico a seguir.

## **4 | RESULTADO ESPERADO DA PESQUISA**

### **4.1 Situação Problema**

A instituição escolhida como foco para a pesquisa foi o supermercado Mateus (unidade Barra do Corda – MA), empresa fundada em Balsas (MA), em 1986, com varejo de supermercados, atacado, atacarejo, móveis e eletrodomésticos, além de serviços de panificadora, central de fatiamento e organização de porções, além de possuir um e-commerce (loja virtual). A empresa tornou-se uma das maiores marcas do país e a maior nas regiões Norte e Nordeste, agregando ao seu leque as subsidiárias Mix Mateus, Mateus Supermercados, Hiper Mateus, Eletro Mateus e Camião, além da plataforma virtual Mateus Mais (GRUPO MATEUS, 2022). O grupo Mateus está a 38 anos no mercado, com objetivo de disponibilizar uma grande variedade em produtos, muitas parcerias com marcas diferentes e produtos essenciais para o dia a dia do consumidor.

### **4.2 Plano de ação**

O foco da pesquisa foi de analisar os rótulos de um mesmo produto produzido por diferentes marcas e comparar as tabelas nutricionais, informações de fabricação e data

de validade, avisos de componentes em alto teor e outros aspectos dos rótulos destes produtos. O produto selecionado foi o extrato de tomate, devido a sua rica quantidade de nutrientes, grandes benefícios para a saúde e listagem curta de ingredientes.

Primeiramente foram analisados cuidadosamente os rótulos dos extratos de tomates, observando se todos apresentavam as características estabelecidas pela ANVISA. Foram analisadas as cores utilizadas nos rótulos, os símbolos, fonte das letras dos avisos, posicionamento destes avisos e entre outras características.

Ao finalizar a análise destes dados, iniciou-se a comparação dos rótulos de extrato de tomate de marcas diferentes, buscando observar aspectos da composição nutricional, ingredientes, avisos e outros fatores presentes na rotulagem dos produtos. O supermercado apresenta grande variedade de marcas, possibilitando assim que o cliente possa analisar melhor qual tipo de produto se adequa melhor ao seu estilo de vida.

Pode-se perceber nas imagens abaixo as diferenças entre cores, fonte da letra, composição nutricional e entre outros aspectos de extratos de tomate produzidos por três marcas diferentes:



FIGURA D – Comparação de rótulos de extratos de tomate de marcas diferentes

Fonte: autores (2024).

É possível analisar que, por mais que sejam o mesmo produto, os extratos de tomate apresentam características diferentes em seus rótulos e tabelas nutricionais, mas todos trazem todas as informações necessárias para que o consumidor possa estar ciente do que está adquirindo, permitindo assim uma comparação entre produtos e tornando a escolha do cliente mais consciente e fácil, fazendo com que a compra de um alimento de

qualidade, saudável e que se encaixe em uma dieta ou em um estilo de vida particular do consumidor seja mais palpável.

## 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização da pesquisa de campo e do estudo do material biliográfico, foi possível compreender a importância de se conhecer as características dos rótulos e das embalagens dos produtos industrializados, assim buscando comparar e escolher os alimentos de acordo com a preferência do consumidor, tornando mais acessível a compreensão sobre o que está sendo adquirido. A partir da investigação, ficou perceptível que os detalhes presentes nas embalagens e nos rótulos dos produtos são essenciais para a escolha de um produto de forma adequada, assim deixando as informações sobre o alimento claras ao consumidor e permitindo que ele analise os componentes daquele alimento antes de o comprar e o consumir.

O posicionamento, as cores, a fonte da letra e as informações presentes no rótulo são cruciais para que o consumidor possa visualizar completamente o alimento e suas características, assim fazendo análise sobre o produto que deseja comprar e observando se é um alimento saudável, se ele se encaixa em sua dieta ou estilo alimentar, assim como também analisar se existem produtos similares fabricados por marcas diferentes que possam oferecer maiores nutrientes e maior qualidade ou duração em sua validade.

A pesquisa contribuiu para que fosse possível compreender sobre os macronutrientes e micronutrientes presentes no tomate e em seus derivados, além dos benefícios do consumo destes produtos para a prevenção e controle de diversas doenças. O problema da pesquisa apresentado foi o de como os consumidores poderiam reconhecer melhor estas características no produto e fazer a comparação entre eles em diversas marcas diferentes. Esta comparação é possível através da disponibilização de informações legíveis com linguagem acessível aos consumidores.

Os objetivos da pesquisa foram atingidos, foi possível observar a variedade de marcas que fornecem o produto no supermercado Mateus, assim como as diferenças em seus rótulos e informações disponíveis. A análise trouxe bons resultados, mostrando que os produtos disponibilizados para a venda estão devidamente rotulados e com uma linguagem acessível e simples, possibilitando que todos os públicos possam compreender as informações do produto.

## REFERÊNCIAS

BHOWMIK, D.; SAMPATH KUMAR, K.P.; PASWAN, S.; SRIVASTAVA, S. **Tomato – a natural medicine and its health benefits.** Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, v.1, p.33-43, 2012.

BISSACOTTI, Anelise Pigatto; LONDERO, Patrícia Medianeira Grigoletto; COSTABEBER, Ijoni Hilda. **Tomate: botânica, produção, composição nutricional e benefícios à saúde.** Cadernos de Ciência & Tecnologia, Brasília, v. 38, n. 2, e26643, 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Rotulagem de alimentos.** Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>. Acesso em: 02 de set. 2024.

BRASIL. Serviços e Informações do Brasil. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).** Brasília, 2021.

GRUPO MATEUS. Sobre o Grupo Mateus. **Balsas**, 2022. Disponível: <https://www.grupomateus.com.br/sobre/>. Acesso em: 10 de set. 2024.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Tabela de composição de alimentos:** suporte para decisão nutricional. 5.ed. rev. e atual. Barueri: Manole, 2016. 148p

SHAMI, Najua Juma Ismail Esh; MOREIRA, Emilia Addison Machado. **Licopeno como agente antioxidante.** Comunicação - Revista Nutrição, Campinas, 17(2):227-236, abr./jun., 2004.

SILVA, Midiã da Costa; NASCIMENTO, Mikaele Silva; CARVALHO, Luiza Marly Freitas de. Ingestão de Alimentos Industrializados por Crianças e Adolescentes e sua Relação com Patologias crônicas: Uma Análise Crítica de Inquéritos Epidemiológicos e Alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.960-967. Jan./Dez.2018. ISSN 1981-9919.

TORRES, Larissa. Tabela nutricional: o guia com o que você precisa saber. **GEPEA**, 2022. Disponível em: <https://gepea.com.br/tabela-nutricional-o-guia-com-o-que-voce-precisa-saber/>. Acesso em: 03 de set. 2024.