

Grupo Hospitalar Conceição do Estado do Rio Grande do Sul

GHC-RS

Técnico de Nutrição

AG021-N9

Todos os direitos autorais desta obra são protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/12/1998.
Proibida a reprodução, total ou parcialmente, sem autorização prévia expressa por escrito da editora e do autor. Se você conhece algum caso de "pirataria" de nossos materiais, denuncie pelo sac@novaconcursos.com.br.

OBRA

Grupo Hospitalar Conceição do Estado do Rio Grande do Sul - GHC-RS

Técnico de Nutrição

CONCURSO PÚBLICO N° 03/2019 EDITAL N° 01/2019

AUTORES

Língua Portuguesa - Profª Zenaide Auxiliadora Pachegas Branco
Políticas Públicas de Saúde - Profª Ana Maria B. Quiqueto e Fabíola Gonçalves
Informática - Profº Ovidio Lopes da Cruz Netto
Conhecimentos Específicos - Profª Jaqueline Lima

PRODUÇÃO EDITORIAL/REVISÃO

Christine Liber

DIAGRAMAÇÃO

Renato Vilela

CAPA

Joel Ferreira dos Santos



www.novaconcursos.com.br

sac@novaconcursos.com.br

APRESENTAÇÃO

PARABÉNS! ESTE É O PASSAPORTE PARA SUA APROVAÇÃO.

A Nova Concursos tem um único propósito: mudar a vida das pessoas.

Vamos ajudar você a alcançar o tão desejado cargo público.

Nossos livros são elaborados por professores que atuam na área de Concursos Públicos. Assim a matéria é organizada de forma que otimize o tempo do candidato. Afinal corremos contra o tempo, por isso a preparação é muito importante.

Aproveitando, convidamos você para conhecer nossa linha de produtos "Cursos online", conteúdos preparatórios e por edital, ministrados pelos melhores professores do mercado.

Estar à frente é nosso objetivo, sempre.

Contamos com índice de aprovação de 87%*.

O que nos motiva é a busca da excelência. Aumentar este índice é nossa meta.

Acesse **www.novaconcursos.com.br** e conheça todos os nossos produtos.

Oferecemos uma solução completa com foco na sua aprovação, como: apostilas, livros, cursos online, questões comentadas e treinamentos com simulados online.

Desejamos-lhe muito sucesso nesta nova etapa da sua vida!

Obrigado e bons estudos!

*Índice de aprovação baseado em ferramentas internas de medição.

CURSO ONLINE



PASSO 1

Acesse:

www.novaconcursos.com.br/passaporte



PASSO 2

Digite o código do produto no campo indicado no site.

O código encontra-se no verso da capa da apostila.

*Utilize sempre os 8 primeiros dígitos.

Ex: JN001-19



PASSO 3

Pronto!

Você já pode acessar os conteúdos online.

SUMÁRIO

LÍNGUA PORTUGUESA

Leitura e compreensão de textos: Assunto.....	01
Estruturação do texto. Ideias principais e secundárias. Relação entre as ideias. Efeitos de sentido.....	11
Figuras de linguagem.....	12
Recursos de argumentação. Informações implícitas: pressupostos e subentendidos.....	17
Coesão e coerência textuais.....	18
Léxico: Significação de palavras e expressões no texto.....	18
Substituição de palavras e de expressões no texto.....	22
Estrutura e formação de palavras. Aspectos linguísticos: Relações morfossintáticas.....	26
Ortografia.....	67
Emprego de letras e acentuação gráfica sistema oficial vigente (inclusive o Acordo Ortográfico vigente, conforme Decreto 7.875/12).	70
Relações entre fonemas e grafias. Flexões e emprego de classes gramaticais.....	72
Vozes verbais e sua conversão.....	75
Concordância nominal e verbal.....	82
Regência nominal e verbal (inclusive emprego do acento indicativo de crase).....	88
Coordenação e subordinação: emprego das conjunções, das locuções conjuntivas e dos pronomes relativos.....	96
Pontuação.....	105

POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE

Política Nacional de Atenção Básica aprovada pelo Ministério da Saúde do Brasil. Diretrizes e Normas para a Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família e o Programa Agentes Comunitários de Saúde. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria Nº 2.488 de 21 de outubro de 2011. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa Agentes Comunitários de Saúde (PACS).....	01
Estatuto do Idoso. BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o estatuto do idoso e dá outras providências.....	03
Pacto pela Saúde 2006 e consolidação do SUS. BRASIL. Portaria nº 399/GM/MS, de 22 de fevereiro de 2006. Divulga o pacto pela saúde 2006 - consolidação do SUS e aprova as diretrizes operacionais do referido pacto.	21
Estatuto da Criança e do Adolescente. BRASIL. Lei no 8069 de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília, 1991.....	46
Constituição Federal. BRASIL. Constituição Federal. Artigos 196, 197, 198, 199 e 200.....	46
Organização do Sistema Único de Saúde - SUS, planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa. BRASIL. DECRETO Nº 7.508, DE 28 DE JUNHO DE 2011. Regulamenta a Lei no 8.080, de 19 de setembro de 1990, para dispor sobre a organização do Sistema Único de Saúde - SUS, o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa, e dá outras providências.....	48
Lei Orgânica da Saúde e condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes. Lei nº 8.080 de 19 de setembro de 1990 e suas alterações posteriores. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Lei Orgânica da Saúde.....	54

SUMÁRIO

Participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde. Lei nº 8.142 de 28 de dezembro de 1990. Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde e dá outras providências.....

64

INFORMÁTICA

CONHECIMENTOS DO SISTEMA OPERACIONAL MICROSOFT WINDOWS XP: (1) Área de Trabalho (Exibir, Classificar, Atualizar, Resolução da tela, Gadgets) e Menu Iniciar (Documentos, Imagens, Computador, Painel de Controle, Dispositivos e Impressoras, PROGRAMA Padrão, Ajuda e Suporte, Desligar, Todos os PROGRAMAS, Pesquisar PROGRAMA e Arquivos e Ponto de Partida): saber trabalhar, exibir, alterar, organizar, classificar, ver as propriedades, identificar, usar e configurar, utilizando menus rápidos ou suspensos, painéis, listas, caixa de pesquisa, menus, ícones, janelas, teclado e/ou mouse; (2) Propriedades da Barra de Tarefas, do Menu Iniciar e do Gerenciador de Tarefas: saber trabalhar, exibir, alterar, organizar, identificar, usar, fechar PROGRAMA e configurar, utilizando as partes da janela (botões, painéis, listas, caixa de pesquisa, caixas de marcação, menus, ícones e etc.), teclado e/ou mouse; (3) Janelas (navegação no Windows e o trabalho com arquivos, pastas e bibliotecas), Painel de Controle e Lixeira: saber exibir, alterar, organizar, identificar, usar e configurar ambientes, componentes da janela, menus, barras de ferramentas e ícones; usar as funcionalidades das janelas, PROGRAMA e aplicativos utilizando as partes da janela (botões, painéis, listas, caixa de pesquisa, caixas de marcação, menus, ícones e etc.), teclado e/ou mouse; (4) Bibliotecas, Arquivos, Pastas, Ícones e Atalhos: realizar ações e operações sobre bibliotecas, arquivos, pastas, ícones e atalhos: localizar, copiar, mover, criar, criar atalhos, criptografar, ocultar, excluir, recortar, colar, renomear, abrir, abrir com, editar, enviar para, propriedades e etc.; e (5) Nomes válidos: identificar e utilizar nomes válidos para bibliotecas, arquivos, pastas, ícones e atalhos.....

01

CONHECIMENTOS SOBRE O PROGRAMA MICROSOFT WORD 2007: (1) Ambiente e Componentes do Programa: saber identificar, caracterizar, usar, alterar, configurar e personalizar o ambiente, componentes da janela, funcionalidades, menus, ícones, barra de ferramentas, guias, grupos e botões, incluindo número de páginas e palavras, erros de revisão, idioma, modos de exibição do documento e zoom; (2) Documentos: abrir, fechar, criar, excluir, visualizar, formatar, alterar, salvar, configurar documentos, utilizado as barras de ferramentas, menus, ícones, botões, guias e grupos da Faixa de Opções, teclado e/ou mouse; (3) Barra de Ferramentas: identificar e utilizar os botões e ícones das barras de ferramentas das guias e grupos Início, Inserir, Layout da Página, Referências, Correspondências, Revisão e Exibição, para formatar, personalizar, configurar, alterar e reconhecer a formatação de textos e documentos; e (4) Ajuda: saber usar a Ajuda.....

09

CONHECIMENTOS SOBRE O PROGRAMA MICROSOFT EXCEL 2007: (1) Ambiente e Componentes do Programa: saber identificar, caracterizar, usar, alterar, configurar e personalizar o ambiente, componentes da janela, funcionalidades, menus, ícones, barra de ferramentas, guias, grupos e botões; (2) Elementos: definir e identificar célula, planilha e pasta; saber selecionar e reconhecer a seleção de células, planilhas e pastas; (3) Planilhas e Pastas: abrir, fechar, criar, visualizar, formatar, salvar, alterar, excluir, renomear, personalizar, configurar planilhas e pastas, utilizar fórmulas e funções, utilizar as barra de ferramentas, menus, ícones, botões, guias e grupos da Faixa de Opções, teclado e/ou mouse; (4) Barra de Ferramentas: identificar e utilizar os ícones e botões das barras de ferramentas das guias e grupos Início, Inserir, Layout da Página, Fórmulas, Dados, Revisão e Exibição, para formatar, alterar, selecionar células, configurar, reconhecer a formatação de textos e documentos e reconhecer a seleção de células; (5) Fórmulas: saber o significado e resultado de fórmulas; e (6) Ajuda: saber usar a Ajuda.....

33

SUMÁRIO

GOOGLE CHROME VERSÃO ATUALIZADA: (1) Ambiente e Componentes do Programa: identificar o ambiente, características e componentes da janela principal; (2) Funcionalidades: identificar e saber usar todas as funcionalidades do Google Chrome. 5. MOZILLA FIREFOX VERSÃO ATUALIZADA: (1) Ambiente e Componentes do Programa: identificar o ambiente, características e componentes da janela principal; (2) Funcionalidades: identificar e saber usar todas as funcionalidades do Mozilla Firefox. 6. INTERNET EXPLORER 11: (1) identificar o ambiente, características e componentes da janela principal do Internet Explorer; (2) identificar e usar as funcionalidades da barra de ferramentas e de status; (3) identificar e usar as funcionalidades dos menus; (4) identificar e usar as funcionalidades das barras de Menus, Favoritos, Botões do Modo de Exibição de Compatibilidade, Barra de Comandos, Barra de Status; e (5) utilizar teclas de atalho para qualquer operação..... 50

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Alimentos nutrientes e legislação.....	01
Fundamentos de alimentação e nutrição.....	07
Segurança alimentar.....	09
Técnicas culinárias e dietéticas.....	14
Administração de unidades de alimentação e nutrição.....	17
Controle de qualidade em unidades de alimentação e nutrição.....	19
Princípios básicos de Nutrição: Alimentação e Nutrição.....	23
Origem e Função dos Alimentos e Nutrientes.....	31
Técnica Dietética e Tecnologia Culinária.....	37
Técnicas e procedimentos na produção de produtos e serviços em Unidades de Alimentação e Nutrição.....	42
Técnicas higiênicas e sanitárias no processamento dos alimentos e prestação de serviços nas Unidades de Alimentação e Nutrição.....	45
Higiene pessoal.....	48
Higiene de utensílios, equipamentos e área física.....	51
Noções básicas sobre funcionamento de Unidades de Alimentação e Nutrição: Deveres e tarefas pertinentes ao cargo de Técnico de Nutrição.....	54

ALIMENTOS NUTRIENTES E LEGISLAÇÃO.

Alimentos nutrientes e legislação

Anteriormente à publicação das leis brasileiras referentes a alimentos, os problemas de alimentação e nutrição eram discutidos no âmbito de congressos e reuniões de comissões governamentais, resultando, na maioria das vezes, apenas na publicação de material didático e informativo.

A Comissão Nacional de Alimentação (CNA) foi criada em 1945, pelo Decreto-Lei nº 7328, com a incumbência de avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares da população brasileira¹. Entre os diversos relatórios apresentados pela CNA, sobressai-se aquele referente ao Congresso de Nutrição do Hemisfério Ocidental ocorrido em 1965, em Chicago, nos EUA. Nesse Congresso, apontou-se a desnutrição energético-proteica (DEP) como sendo o problema mais grave na América Central e na América do Sul, e que afetava seriamente as crianças em idade pré-escolar. Outro aspecto discutido foi o crescimento populacional, que não estava sendo acompanhado pelo aumento da oferta de alimentos. Dessa forma, para aliviar a fome, a desnutrição e as necessidades de proteínas, foi sugerida a introdução de alimentos não-convencionais, como farinhas de sementes oleaginosas tais como soja, algodão, amendoim e outras, além da inclusão de produtos do mar, destacando-se a farinha de peixe. Também foram estimuladas melhorias na agricultura, industrialização, comercialização e no transporte dos alimentos como medidas imprescindíveis para o aumento da produção e da produtividade, bem como da redução de perdas pós-colheita. Outro importante tema discutido nesse congresso foi a necessidade da criação de uma legislação adequada para todas as etapas relacionadas à cadeia agroindustrial produtora de alimentos.

Naquele mesmo ano (1965), indo ao encontro das propostas do Congresso de Nutrição do Hemisfério Ocidental, foi realizado o primeiro Simpósio Brasileiro de Alimentação e Nutrição (SIBAN), que teve como objetivo retratar a situação alimentar e nutricional da população do País e apresentar recomendações para diferentes órgãos do governo: ao Congresso Nacional foi recomendada a necessidade de completar e aprovar um Código Nacional de Alimentação, que deveria garantir o valor nutritivo e as qualidades sanitárias dos alimentos, uma vez que a desnutrição proteica, o bócio e a cárie dental haviam sido apontados como os principais problemas nutricionais da população brasileira; ao Ministério da Indústria e Comércio sugeriu-se um subsídio às indústrias para que estas proporcionassem alimentos de baixo custo e reconhecido valor proteico, visando atenuar a desnutrição proteica; ao Ministério da Indústria foi sugerido que apoiasse e incentivasse a instalação de fábricas de fertilizantes, com o objetivo de aumentar o rendimento agrícola. Aconselhou-se à Superintendência do Desenvolvimento da Pesca (SUDENE), a adoção de medidas capazes de viabilizar a ampliação da indústria nacional da pesca. Em relação ao bócio, foi recomendado que o Instituto do Sal fiscalizasse e exigisse a iodação de todo o sal consumido no

País, em percentuais mais adequados. E, por fim, ao Ministério da Saúde e às Secretarias de Saúde dos Estados e Municípios aconselhou-se, como medida imediata, a fluoretação das águas de abastecimento, como forma de solucionar o problema da cárie dentária.

Em 1968, ocorreu o segundo SIBAN e, como nenhuma alteração nos índices de desnutrição proteica da população do Brasil havia sido reportada, foram apresentadas propostas mais incisivas para aumentar a disponibilidade de alimentos, bem como programas de incentivo ao consumo de alimentos ricos em proteínas. Nesse mesmo SIBAN, recomendou-se ao Ministério da Saúde, por intermédio da Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos (CNNPA) que elaborasse, em caráter prioritário, um anteprojeto de lei que deveria conter, principalmente, a conceituação bromatológica e o estabelecimento de padrões mínimos de identidade de diversos gêneros alimentícios.

Nos anos subsequentes, as recomendações sugeridas pelos dois Simpósios Brasileiros de Alimentação e Nutrição foram atendidas ao menos parcialmente por ações das autoridades, em programas lançados pelo governo. Entre estes destacou-se o Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (PRONAN II), de 1975, que por intermédio do Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) elaborou vários projetos para atenuar problemas relativos à nutrição e à disponibilidade de alimentos para a população brasileira.

Assim, as necessidades de normatização dos procedimentos para a fabricação de alimentos e o estabelecimento de padrões de identidade e de qualidade constituíram terreno propício para o surgimento das primeiras leis referentes a alimentos.

Evolução histórica da legislação alimentícia

A publicação das primeiras leis ocorreu no final da década de 60, destacando-se, em 1969, o Decreto-Lei nº 986. Este, apesar de apresentar definições e procedimentos que foram posteriormente incorporados em outras publicações, ainda continua vigente, devido à sua abrangência. Essa publicação estabelece definições sobre alimentos, procedimentos para o registro e controle, rotulagem, critérios de fiscalização e detecção de alterações.

Todavia, na publicação citada não é abordada a rotulagem nutricional, uma vez que os conteúdos em nutrientes ainda eram pouco conhecidos. A primeira tabela nacional de composição de alimentos do Estudo Nacional de Despesa Familiar (ENDEF) foi publicada apenas em 1977.

Em relação à identidade e à qualidade, o Decreto-Lei nº 986 de 1969 determina a criação de um padrão de identidade para cada tipo de alimento, sendo obrigatório constar a sua descrição, os procedimentos de higiene e práticas de fabricação, os aditivos permitidos e seus respectivos limites, os procedimentos de amostragem para a sua análise, bem como a rotulagem⁷. Esses padrões de identidade deveriam ser elaborados e publicados o quanto antes pela CNNPA, porém, a maioria foi publicada somente a partir de 1975, como será relatado mais adiante.

As publicações do período de 1970 a 1973 não foram numerosas nem relevantes. Apesar de ter sido recomendada, já no primeiro SIBAN em 1965, a iodação do sal tornou-se obrigatória apenas em 1974, com a promulgação da Lei nº 6.150. Essa medida visava adequar os teores de iodo no sal para solucionar a elevada incidência de bócio no País e exigir uma fiscalização mais rigorosa pelos órgãos responsáveis. No ano seguinte, em 1975, houve a publicação do Decreto nº 75.697, que estabelece os padrões de identidade e qualidade para o sal10. Os dois regulamentos mencionados ainda vigoram. Porém, o artigo primeiro da Lei nº 6.150 de 1974 foi alterado em 1995, com a publicação da Lei nº 9.005, e passou a vigorar com a seguinte redação: É proibido, em todo o Território Nacional, expor ou entregar ao consumo direto sal comum ou refinado que não contenha iodo nos teores estabelecidos em Portaria do Ministério da Saúde. Esta lei deveria ter revogado a Lei nº 6.150 de 1974, unificando os dois regulamentos e apresentando apenas uma versão, porém atualizada.

Em 1977, ocorreu a publicação da Resolução nº 33 da CNNPA, ainda vigente, que orienta os fabricantes de alimentos quanto aos princípios gerais de higiene a serem adotados em todas as etapas, desde a obtenção da matéria prima até a distribuição dos alimentos. Essa publicação marcou o início da prática do controle sanitário.

Em atendimento ao Decreto-Lei nº 986 de 1969, a CNNPA publicou, no ano de 1978, uma importante série de regulamentos com o objetivo de estabelecer Padrões de Identidade e Qualidade (PIQ). Foram publicados ao todo 47 padrões de identidade e qualidade relativos a alimentos e bebidas, por meio da Resolução nº 12 CNNPA. Desses, alguns já foram revogados por publicações mais recentes, enquanto outros permanecem vigentes.

Elaborada em 1978, mas publicada apenas no início de 1979, a Resolução Normativa nº 12/78, da Câmara Técnica de Alimentos (CTA), foi a primeira a estabelecer termos que deveriam constar obrigatoriamente no rótulo de alimentos embalados. Enfatizou-se a distribuição e disposição das informações nos diversos tipos de embalagens e o que deveria constar no painel frontal (nome, marca, conteúdo e declaração específica) e nos painéis laterais (relação de ingredientes, aditivos intencionais e nome do País de origem). Essa resolução foi revogada apenas em 1998, com a publicação da Portaria nº 42 da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde (SVS/MS), que não apenas revisou o conteúdo do regulamento anterior, mas também tornou obrigatória a identificação do lote, do prazo de validade e de instruções sobre o preparo e uso dos alimentos, caso necessário.

Nos anos seguintes, entre 1979 e 1991, ocorreram outras publicações que, apesar da sua relevância, não serão mencionadas por não estarem diretamente relacionadas com informações nutricionais. Nesse período, os avanços na área da química analítica e a adoção de novas metodologias e procedimentos de análise, além de estudos epidemiológicos sobre o estado de saúde da população brasileira e a sua estreita correlação com a alimentação, foram alguns dos fatores que contribuíram para a evolução da legislação brasileira e na incessante busca pelo bem-estar da população.

Neste contexto, em 1992 foi promulgada a Lei nº 8.543, ainda em vigência, que determina a obrigatoriedade da declaração da presença de glúten nos rótulos e embalagens dos alimentos que o contém, tais como trigo, aveia, cevada, malte, centeio, triticale e/ou derivados, como medida importante para alertar a população acometida de uma reação autoimune que afeta o intestino delgado, denominada síndrome celíaca. Já em 1993, ocorreu a publicação da Portaria nº 1.428, do Ministério da Saúde, que orienta os fabricantes sobre Boas Práticas de Produção e Prestação de Serviço e também determina como os estabelecimentos devem proceder para a criação e elaboração de Padrões de Identidade e Qualidade para produtos e serviços, e introduziu a "Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle" (APPCC).

Em 1994, o Ministério da Saúde publicou a Portaria nº 2.160 criando o Programa Nacional de Controle da Deficiência de Vitamina A sugerindo a ingestão de megadoses de vitamina A, suplementação de alimentos com esta vitamina ou provitamina A e promovendo campanhas de educação nutricional, como intervenção para reduzir a incidência de hipovitaminose A no País, principal causa de cegueira evitável. O alvo eram crianças de 6 meses a 5 anos de idade, residentes em áreas consideradas de risco.

No ano de 1997, a Portaria nº 326 SVS/MS, ainda vigente, foi outra publicação que aborda novamente a questão do controle sanitário18. Embora mais detalhada, ela é similar à Resolução nº 33 de 1977, pois procura adequar normas brasileiras às do Mercosul. A publicação desta Portaria deveria ter revogado a Resolução nº 33 de 1977 por abranger praticamente os mesmos itens, o que, contudo, não aconteceu.

No Brasil, o final da década de 1990 foi marcado por importantes publicações na área de alimentos, como reflexo do que vinha sendo discutido intensamente no cenário internacional.

Merece destaque a publicação de duas portarias: a Portaria nº 41 e a nº 42 da SVS/MS, de 1998, correspondentes à Rotulagem Nutricional e à Rotulagem Geral de Alimentos Embalados, respectivamente, reconhecendo-se, pela primeira vez, a importância da regulamentação do conteúdo de nutrientes, ainda que a sua declaração fosse facultativa para os alimentos em geral. A Portaria nº 41 SVS/MS tornou a rotulagem nutricional obrigatória apenas para aqueles alimentos nos quais se quisesse ressaltar alguma propriedade nutricional (informação nutricional complementar). Neste último caso, a informação nutricional deveria ser expressa por 100g ou 100mL do alimento e deveriam constar, obrigatoriamente, o valor energético, os conteúdos de proteínas, carboidratos, lipídios e fibra alimentar; sendo opcional a declaração de outros nutrientes, tais como vitaminas. A preocupação com rótulos contendo afirmações enganosas conferindo aos alimentos efeitos benéficos sem confirmação científica, foi objeto da Portaria nº 42, que estabelecia que os rótulos não devem apresentar dizeres atribuindo aos alimentos propriedades que não possuem. Logo, os rótulos não deveriam dar destaque à presença ou ausência de componentes que não fossem próprios do alimento, nem indicar propriedades medicinais ou terapêuticas, ou sugerir o consumo para melhorar a saúde ou evitar doenças, entre outras orientações.

Ainda no ano de 1998, foi publicada a Portaria nº 27 SVS/MS, ainda vigente, que complementa a Portaria nº 41, regulamentando a apresentação da informação nutricional complementar. Esta é definida como qualquer representação que afirme, sugira ou implique que um alimento possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu valor energético e ao seu conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e minerais. Assim, são estabelecidos os critérios para que atributos nutricionais específicos, tais como baixo conteúdos, fonte, alto teor, reduzido, aumentado, etc., possam ser destacados. Já os termos reduzido e aumentado devem ser utilizados para destacar, em termos comparativos, as propriedades de um produto novo, em relação a um produto convencional.

No mesmo ano ainda foram definidos e regulamentados, pela primeira vez, por meio da publicação da Portaria nº 29 SVS/MS, os alimentos destinados a pessoas em condições metabólicas ou fisiológicas especiais, denominados de Alimentos para Fins Especiais, classificando-os em três categorias: Alimentos para Dietas com Restrição de Nutrientes, Alimentos para Ingestão Controlada de Nutrientes e Alimentos para Grupos Populacionais com Necessidades Específicas. Deve-se ressaltar também, em 1998, a Portaria nº 31 SVS/MS, que revogou o item Alimentos Enriquecidos da Resolução nº 12 CNNPA, de 1978, e aprovou o Regulamento Técnico referente a Alimentos Adicionados de Nutrientes Essenciais. Nesse regulamento os alimentos são diferenciados em duas classes: Alimentos Enriquecidos ou Fortificados e Alimentos Restaurados, ou com Reposição de. Essas duas Portarias mencionadas, ainda em vigor, determinam que a rotulagem para esses tipos de alimentos deve seguir as normas de rotulagem geral, nutricional, além de regulamentos específicos, como a Portaria nº 27 SVS/MS sobre Informação Nutricional Complementar (caso houver alegação de propriedade nutricional). Naquele ano, foram estabelecidos, pela primeira vez, os valores de Ingestão Diária Recomendada (IDR) pela Portaria nº 33 SVS/MS, revogada em setembro de 2005 pela Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 26925. Apesar da atualização das IDR com a publicação da RDC nº 269, os valores de proteína e ácido fólico para adultos diferem dos apresentados em outro regulamento também vigente, a RDC nº 360/2003, evidenciando uma contradição. Essa falha deveria ser corrigida para evitar dúvidas e erros na elaboração dos rótulos.

É notável que o ano de 1998 contribuiu com importantes publicações voltadas, não somente para a rotulagem de alimentos, mas também com regulamentos que estabelecem critérios para a elaboração de alimentos diferenciados.

Em continuidade ao breve histórico acerca da implementação da legislação brasileira foi publicada em 1999 a Lei nº 9.782, que define o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS) e cria a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), vinculada ao Ministério da Saúde. No mesmo ano, o Decreto nº 3.029 regulamentou a ANVISA, que passou a ser de responsabilidade de uma Diretoria Colegiada. Já a Resolução nº 58 ANVS/MS, de 1999, determina que a regulamentação de todos os seus produtos e serviços seja divulgada por meio de Resoluções RDC (Resolução da Diretoria Colegiada).

Ainda em 1999, foi publicada pelo Ministério da Saúde, a Portaria nº 710, que institui a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e apontou os órgãos que devem aplicar a política da qualidade, elaborar ou readaptar seus planos, programas, projetos e atividades, de acordo com diretrizes previamente estabelecidas. Essa portaria destaca novamente que uma das prioridades deve ser a prevenção da deficiência de micronutrientes, uma vez que estudos epidemiológicos continuavam evidenciando um quadro preocupante em relação à vitamina A, ao ferro e ao iodo. Todas as regulamentações de 1999 permanecem vigentes.

Devido à anemia ferropriva representar uma importante questão de saúde pública no Brasil e ocorrer, principalmente, em mulheres no período fértil e em crianças menores de dois anos, e considerando-se a prevalência da deficiência de ferro em, aproximadamente, 50% das crianças em idade pré-escolar, em 20% dos adolescentes e em 15% a 30% das gestantes de regiões diferentes do País, foi publicada, em 2000, a RDC nº 15. Essa Resolução obriga a fortificação de farinhas de trigo e de milho com ferro. Em 2002, essa RDC foi substituída pela RDC nº 344, que torna obrigatória a fortificação dessas farinhas, não apenas com ferro, mas também com ácido fólico, indo ao encontro das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-americana de Saúde (OPAS). A legislação brasileira apresentou um importante avanço em 2000, com a RDC nº 94, que tomou de surpresa o setor produtivo que estava se adequando ainda às exigências da Portaria nº 41 de 1998. A rotulagem nutricional, que era obrigatória apenas para alimentos que destacavam alguma propriedade nutricional ou alimentos com propriedades específicas, passou a ser obrigatória para todos os alimentos e bebidas embalados, por meio da RDC nº 94, que revogou a Portaria nº 41.



#FicaDica

É sempre importante estar em dia com as normas da ANVISA para possuir um produto regularizado e que, acima e tudo, não ameace a saúde da população. A rotulagem nutricional tem como função principal fomentar o consumo saudável e consciente das pessoas, então é essencial seguir as regras à risca para contribuir com essa ideia.

A RDC nº 94 de 2000 manteve a obrigatoriedade dos mesmos itens regulamentados anteriormente (valor energético, proteínas, gorduras, carboidratos e fibra alimentar) e acrescentou gorduras saturadas, colesterol, cálcio, ferro e sódio. A informação obrigatória deveria ser expressa, por 100g ou 100mL de alimento e por porção e o rótulo deveria indicar o número de porções contidas na embalagem. No entanto, até a data da publicação desse regulamento as porções ainda não haviam sido definidas. Isso ocorreu em 2001, com a divulgação da RDC nº 39, regulamento que estabeleceu a porção de referência para os diferentes grupos de alimentos, com base na pirâmide alimentar, um instrumento, sob forma gráfica, com a finalidade de orientar a população, visando uma alimentação mais saudável.

A vigência da RDC nº 94 de 2000 foi curta, sendo substituída no início de 2001 pela RDC nº 40, que instituiu a obrigatoriedade da declaração dos nutrientes por porção e sua porcentagem em relação à IDR, ou seja, a inclusão da % valor viário (VD), tomando como base uma dieta de 2500kcal. Os itens que deveriam ser declarados, obrigatoriamente, continuaram a ser os mesmos que constavam na RDC nº 94.

Em 2002, a Portaria nº 42 de 1998, referente à Rotulagem Geral de Alimentos e Bebidas Embalados, foi revogada e substituída pela RDC nº 259, similar à publicação anterior, tendo sido excluídas definições desnecessárias, e outras, atualizadas. Com essa publicação, os rótulos devem apresentar, obrigatoriamente, a denominação de venda do alimento (marca), a lista de ingredientes, o conteúdo líquido, a identificação de origem, o prazo de validade, a identificação do lote, na forma de código, data de fabricação ou de validade e as instruções sobre o preparo do alimento, quando necessário. Também em 2002, devido à falta de uniformidade na rotulagem dos alimentos contendo glúten, houve a publicação da RDC nº 40, responsável pela padronização da declaração nos rótulos de alimentos e bebidas, com a advertência: CONTÉM GLÚTEN. Ainda referente a esse assunto, em 2003, foi publicada a Lei nº 10.674, que determina que todos os alimentos devem apresentar em seus rótulos a inscrição: contém Glúten ou não contém Glúten. Por consequência, atualmente há três regulamentos sobre glúten em vigor: a Lei nº 8.543 de 1992 que exige do fabricante a declaração da presença de glúten nos alimentos que o contém; a RDC nº 40 de 2002, que estabelece como deve ser mencionada a presença de glúten nos rótulos e a Lei nº 10.674/2003, que obriga que todos os alimentos apresentem a inscrição, contém ou não contém, como medida de orientação aos consumidores com doença celíaca. Na vigência da Lei nº 10.674, a Lei nº 8.543 deveria ser revogada, pois são regulamentos contraditórios.

A RDC nº 275, publicada em 2002, visava complementar publicações anteriores e aperfeiçoar o controle sanitário dos alimentos, por meio do Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. Assim, em relação à higiene e às boas práticas de fabricação dos alimentos, apesar dos intervalos de tempo entre as publicações, observa-se melhoria contínua.

Referente à comercialização de sal, além das publicações de 1974 e 1975, houve publicações posteriores, com revisão dos teores mínimos e máximos de iodo a serem adicionadas ao sal, como a Portaria nº 218 de 1999 e a RDC nº 32 de 2003, já revogadas. O regulamento atual sobre iodação do sal é a RDC nº 130 de 2003.

Visando estabelecer uma equiparação da legislação brasileira com a dos países da América Latina que compõem o Mercosul foram publicadas, em dezembro de 2003, as Resoluções da Diretoria Colegiada nº 359 e nº 360 e estabeleceu-se o prazo de até 31 de julho de 2006 para os fabricantes de alimentos adequarem os seus rótulos às Resoluções. É importante mencionar que as empresas, que haviam acabado de alterar os rótulos conforme às exigências das RDC nº 39 e nº 40, foram novamente surpreendidas com a revogação dessas Resoluções.

A RDC nº 360, que causou o maior impacto tanto no setor produtivo como consumidor, estabelece que a rotulagem nutricional compreende a declaração obrigatória do valor energético e de nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras totais, saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio), bem como a informação nutricional complementar relativa à declaração facultativa de propriedades nutricionais. Ademais, vitaminas e sais minerais podem ser declarados opcionalmente, desde que cada porção do alimento contenha pelo menos 5% da IDR. Assim, qualquer declaração de propriedade nutricional deve vir acompanhada da apresentação de conteúdo do nutriente ao qual se refere o destaque nutricional. Essa RDC, apesar de se referir especificamente à rotulagem nutricional, não é o único dispositivo legal sobre esse assunto, de modo que outros regulamentos foram incluídos nesta revisão.

Cumprir destacar que a declaração de ferro, cálcio e colesterol, por sua vez, tornou-se facultativa desde dezembro de 2003, enquanto a declaração de gorduras trans passou a ser obrigatória, seguindo uma tendência internacional. Todavia, é importante ressaltar que os teores de ferro, cálcio e colesterol, que já constam nos rótulos de muitos alimentos, são informações úteis tanto para os consumidores quanto para os profissionais da área de saúde que podem deixar de existir. Embora parte da população brasileira ainda não tenha adquirido o hábito de ler o rótulo de alimentos, outra parte, aquela preocupada com o bem-estar e a saúde, proporcionados por uma alimentação adequada, já está acostumada a encontrar informações sobre o conteúdo e o valor diário de ferro, cálcio e colesterol. Esses dados, referentes aos teores desses nutrientes e que compõem o banco de dados analíticos de muitos fabricantes, por não mais serem obrigatórios, serão perdidos, com evidente prejuízo para a população, representando um verdadeiro retrocesso na evolução da legislação.

Quanto à declaração de gorduras trans nos rótulos, embora siga modelos do exterior, foi implementada sem que fosse acompanhada de campanhas de esclarecimento da população, que se ressentem da falta do conhecimento do que venha a ser gordura trans, podendo ser interpretado esse termo até como transgênico. Outra informação obrigatória, embora pouco conhecida pelos consumidores, é a declaração do valor energético não apenas em kcal como também em kJ, unidade não usual no Brasil.

Na RDC nº 360, certos alimentos, como vinagres, sal, café, erva mate, chás, produtos a granel, frutas, vegetais, carnes in natura, entre outros, foram isentados da declaração de informação nutricional. No caso dos gêneros alimentícios a granel, a RDC nº 40 recomendava a divulgação da declaração nutricional na forma de cartazes, folhetos, etiquetas, etc. Essa recomendação deveria ter sido mantida na RDC nº 360, porque independente da forma de apresentação do produto, o consumidor tem o direito de ter acesso à informação nutricional ao adquiri-lo. Além disso, a comercialização de produtos a granel merece incentivo, pois gera menor quantidade de lixo. Essa falha foi corrigida no Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos, publicado pela ANVISA em 2005.

Vale salientar que na RDC nº 360 as regras de arredondamento foram notadamente simplificadas tendo sido adotados critérios mais simples e de maior clareza em relação à RDC nº 40 o que representa um aspecto positivo. A variação permitida nos valores declarados nos rótulos dos alimentos permite uma tolerância para mais ou para menos de 20%.

Já a RDC nº 359 se diferencia da legislação anterior (RDC nº 39, 2001), principalmente por reduzir a base da alimentação diária brasileira de 2500 para 2000kcal. Em função disso, foram redefinidos o valor energético e o número de porções dos alimentos, classificados em quatro níveis e oito grupos, apesar de a atual RDC não mencionar o modelo de pirâmide alimentar adotado⁴⁵. Esse regulamento reúne no Grupo VIII: Molhos, temperos, pratos, caldos, sopas e pratos preparados, entretanto, como no grupo IX, correspondente aos mesmos alimentos, na RDC nº 39 de 2002, nenhuma informação sobre valor energético médio do grupo e número de porção recomendada é fornecida. Tendo em vista o fato de sopas e pratos prontos terem-se tornado cada vez mais presentes na alimentação da população das grandes cidades do Brasil, torna-se imprescindível para os consumidores, a padronização do valor energético, também para esse tipo de alimento.

Ainda na RDC nº 359, a porção é definida como a quantidade média de cada tipo de alimento que deveria ser consumida em cada ocasião de consumo por pessoas saudáveis e maiores de 3 anos, para obter uma dieta saudável. Além de redefinir a porção de diversos alimentos, a RDC nº 359 institui a obrigatoriedade da medida caseira para expressar a porção de referência. É permitida, nesse caso, uma variação de mais ou menos 30% no tamanho da porção em relação à porção apresentada no regulamento para produtos apresentados em unidades de consumo ou fracionados, e maior do que 30% para os alimentos comercializados em embalagem individual. Entretanto, a RDC nº 359 não exemplifica quais os produtos que se enquadram em cada grupo, dificultando o atendimento à legislação.

A RDC nº 359 é mais sucinta que a antiga RDC nº 39 que pode, dependendo da situação, resultar em perda de informação. Por exemplo, a RDC nº 39 estabelecia que as unidades embaladas para consumo individual, contidas em embalagens maiores, apresentassem a informação nutricional, não apenas na embalagem maior, como também em cada unidade interna. Essa orientação era importante, pois garantia que essas embalagens individuais não circulassem sem a rotulagem nutricional. Porém, na atual RDC nº 359, nada foi mencionado e conclui-se que fica a critério do fabricante apresentar ou não rotulagem nutricional nesses casos.

A Resolução da diretoria colegiada – RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 se aplica aos alimentos para fins especiais (de acordo com o definido no RTM (Regulamento Técnico Mercosul) sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados); às águas minerais e às demais águas envasadas destinadas ao consumo humano; e ao sal de mesa; sem prejuízo do estabelecido nos Regulamentos Técnicos específicos.

Não é permitida a utilização de INC (declarações de propriedades nutricionais) em:

- Bebidas alcoólicas.
- Aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia.
- Especíarias.
- Vinagres.
- Café, erva-mate, espécies vegetais para preparo de chás e outras ervas, sem adição de outros ingredientes que forneçam valor nutricional.
- No caso de vitaminas e minerais, somente podem ser objeto de INC aqueles para os quais esteja estabelecido um valor de Ingestão Diária Recomendada (IDR) na regulamentação Mercosul correspondente.

Os problemas de saúde da população brasileira vêm de longa data e deram origem, inicialmente, a programas, medidas e intervenções governamentais para a melhoria da segurança e qualidade dos alimentos e, posteriormente, à legislação sobre a rotulagem nutricional de alimentos e bebidas. Esta revisão destacou os regulamentos mais relevantes que resultaram em significativos avanços e pontos da legislação que necessitam de aprimoramento para sanar equívocos e preencher lacunas. Contudo, a legislação sobre rotulagem de alimentos é dinâmica e pode incorporar rapidamente novos conhecimentos na área da alimentação e nutrição humana. Assim, o aumento da obesidade que se verifica na população em geral, a incidência de alergias alimentares, a necessidade de redefinição das IDR, principalmente para os micronutrientes, a valorização de grãos integrais na alimentação, o papel dos ácidos graxos trans no metabolismo lipídico e a importância da associação entre o consumo de alimentos e a atividade física, são apenas alguns dos tópicos que deverão orientar futuras pesquisas e ações governamentais em rotulagem, voltadas para uma alimentação saudável.

Em relação à retirada da obrigatoriedade da declaração de cálcio, ferro e colesterol nos rótulos, sugere-se incentivar as indústrias a manterem a declaração desses nutrientes uma vez que essas informações são úteis aos profissionais de saúde e população em geral.

Ademais, seria aconselhável esclarecer à população a respeito da importância da informação nutricional e de como utilizá-la em benefício da saúde. Isso poderia ser feito na forma de campanhas informativas divulgadas na mídia, nas escolas e junto à classe de profissionais da área de saúde.

A fiscalização da rotulagem nutricional compete ao Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), porém, observando-se o ordenamento jurídico concernente aos alimentos e às competências dos órgãos fiscalizadores, podem-se perceber possíveis ingerências, uma vez que os produtos e seus rótulos podem ter registro em outra instituição pública, como o Mapa, e, como a competência da fiscalização do SNVS ocorre quando o produto está exposto à venda, isso gera conflito de competências e de interesses econômicos.

É fato que o setor econômico com maior oferta de emprego é o setor alimentício. Se a Vigilância Sanitária atua para impedir o consumo do produto quando exposto à venda, a apreensão de lotes de produção por falta de fidedignidade de informações causaria inestimável prejuízo à indústria isso sem mencionar que, muitas vezes, o custo da embalagem é maior do que o próprio produto.

Dessa forma, a fim de viabilizar a fidedignidade das informações nutricionais, devem-se buscar meios de subsidiar e orientar as indústrias para que realizem análises laboratoriais de composição nutricional de suas matérias-primas e produtos. Essas considerações são abordadas no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil entre 2011/2022, publicado pelo Ministério da Saúde. O eixo Promoção à saúde descreve, como estratégia, ações de regulamentação, das quais destacamos: revisar e aprimorar as normas de rotulagem de alimentos embalados, atendendo a critérios de legibilidade e visibilidade, facilitando a compreensão do consumidor; fortalecer a regulamentação da publicidade de alimentos destinados ao público infantil; fortalecer a regulamentação da publicidade de alimentos e bebidas não alcoólicas; apoiar a inclusão de alertas sobre riscos à saúde em qualquer tipo de publicidade destinada à promoção de alimentos processados, conforme regulamento específico; monitorar a implantação da regulação da publicidade de alimentos; e fortalecer mecanismos intersetoriais de apoio a iniciativas de regulação de publicidade de alimentos, que são alvo de ações judiciais.

Fonte: SANTOS. A. B; SILVA, U. M. L. **Legislação brasileira de alimentos.** Rev. Nutr. vol.20 no.1 Campinas Jan./Feb. 2013

EXERCÍCIOS COMENTADOS

1. (IADES/CRN 3º REGIÃO-SP/ NUTRICIONISTA ASSISTENTE/ 2019) A RDC Anvisa nº 216/2004 dispõe a respeito do Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Com base na mencionada RDC e em elementos como edificação e instalações, bem como equipamentos, assinale a alternativa correta.

- a) As instalações devem ser abastecidas de água corrente e dispor de conexões com rede de esgoto ou fossa séptica.
- b) As caixas de gordura devem possuir dimensão compatível ao volume de resíduos, ser periodicamente limpas e estar instaladas dentro da área de preparação de alimentos.
- c) Os vestiários devem se comunicar diretamente com a área de preparação e armazenamento de alimentos ou refeitórios.
- d) Os lavatórios na área de manipulação, quando destinados a múltiplas tarefas, devem estar em posições estratégicas e em número suficiente, de modo a atender a toda a área de preparação.
- e) As instalações sanitárias devem possuir lavatórios com sabonete líquido inodoro antisséptico ou sabonete líquido inodoro e produto antisséptico e toalhas de papel reciclado.

Resposta: Letra A.

RDC nº 2016/2004:

B - 4.1.6 As caixas de gordura e de esgoto devem possuir dimensão compatível ao volume de resíduos, devendo estar localizadas **fora** da área de preparação e armazenamento de alimentos e apresentar adequado estado de conservação e funcionamento.

C - 4.1.12 As instalações sanitárias e os vestiários **não** devem se comunicar diretamente com a área de preparação e armazenamento de alimentos ou refeitórios, devendo ser mantidos organizados e em adequado estado de conservação. As portas externas devem ser dotadas de fechamento automático.

D e E - 4.1.14 Devem existir lavatórios **exclusivos** para a higiene das mãos na área de manipulação, em posições estratégicas em relação ao fluxo de preparo dos alimentos e em número suficiente de modo a atender toda a área de preparação. Os lavatórios devem possuir sabonete líquido inodoro antisséptico ou sabonete líquido inodoro e produto antisséptico, toalhas de papel **não** reciclado ou outro sistema higiênico e seguro de secagem das mãos e coletor de papel, acionado sem contato manual.

2. (PREFEITURA DE FORTALEZA-CE/ PREFEITURA DE FORTALEZA-CE/ NUTRICIONISTA/ 2016) Regulamento Técnico Sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados não se aplica para que grupo de alimentos:

- a) biscoitos e bolachas artesanais.
- b) frutas e vegetais desidratados.
- c) café, erva-mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes.
- d) laticínios e farináceos funcionais.

Resposta: Letra C. O presente Regulamento Técnico não se aplica: 1. as bebidas alcoólicas; 2. aos aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia; 3. as especiarias; 4. às águas minerais naturais e as demais águas de consumo humano; 5. aos vinagres; 6. ao sal (cloreto de sódio); 7. café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes; 8. aos alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo; 9. aos produtos fracionados nos pontos de venda a varejo, comercializados como pré-medidos; 10. as frutas, vegetais e carnes in natura, refrigerados e congelados; 11. aos alimentos com embalagens cuja superfície visível para rotulagem seja menor ou igual a 100 cm². Esta exceção não se aplica aos alimentos para fins especiais ou que apresentem declarações de propriedades nutricionais.

3. É através dos rótulos que o consumidor tem acesso a informações sobre o produto, principalmente no que diz respeito aos valores nutricionais e parâmetros de qualidade e segurança do alimento consumido. Sem contar que a rotulagem nutricional dos alimentos é uma importante ferramenta na estratégia para redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis. Sobre a rotulagem nutricional obrigatória estabelecida pela RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003, a tabela tem que trazer a quantidade, na porção, dos seguintes nutrientes, respectivamente:

- proteínas, carboidratos, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol, sódio e ferro.
- carboidratos, proteínas, gorduras, colesterol, fibras alimentares, sódio e ferro.
- gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras insaturadas, carboidratos, proteínas e sódio.
- carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.
- proteínas, carboidratos, gorduras, gordura trans, fibra alimentar, sódio e cálcio.

Resposta: Letra D. 3.1. Será obrigatório declarar a seguinte informação: 3.1.1. A quantidade do valor energético e dos seguintes nutrientes: · Carboidratos; · Proteínas; · Gorduras totais; · Gorduras saturadas; · Gorduras trans; · Fibra alimentar; · Sódio 3.1.2. A quantidade de qualquer outro nutriente que se considere importante para manter um bom estado nutricional, segundo exijam os Regulamentos Técnicos específicos. 3.1.3. A quantidade de qualquer outro nutriente sobre o qual se faça uma declaração de propriedades nutricionais ou outra declaração que faça referência à nutrientes. 3.1.4. Quando for realizada uma declaração de propriedades nutricionais (informação nutricional complementar) sobre o tipo e ou a quantidade de carboidratos deve ser indicada a quantidade de açúcares e do(s) carboidrato(s) sobre o qual se faça a declaração de propriedades 3.2.1. As vitaminas e os minerais que constam no Anexo A, sempre e quando estiverem presentes em quantidade igual ou maior a 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) por porção indicada no rótulo.

FUNDAMENTOS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.

Fundamentos de alimentação e nutrição.

É bom saber que os alimentos são complexos e precisam ser decompostos em elementos simples para depois serem reconstruídos nas formas que o organismo deseja. Ou seja, para uso imediato ou para armazenar sob a forma de glicogênio ou gordura, por exemplo. A saliva presente na mastigação tem grande importância no início desse processo.



#FicaDica

Criadas em 1937 pelo médico argentino Pedro Escudero, essas leis: lei da quantidade, qualidade, harmonia e adequação são consideradas a base sólida de uma alimentação saudável.

Alimentação é o ato de alimentar-se. É consciente e depende de cada um. A alimentação tem suas leis:

Lei da quantidade: a quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as exigências energéticas do organismo e manter em equilíbrio o seu balanço. As calorias ingeridas através dos alimentos devem ser suficientes para permitir o cumprimento das atividades de uma pessoa, bem como a manutenção da temperatura corporal. As diferentes atividades determinam as diferentes exigências calóricas.

Lei da qualidade: a composição do cardápio alimentar deve ser completo para fornecer ao organismo - que é uma unidade indivisível - todas as substâncias que o integram. O cardápio completo inclui todos os nutrientes que devem ser ingeridos diariamente.

Lei da harmonia: as quantidades dos diversos nutrientes que integram a alimentação devem guardar a relação de proporção entre si.

Lei da adequação: a finalidade da alimentação está subordinada à sua adequação ao organismo. Essa adequação está subordinada ao momento biológico da vida e, além disso, deve adequar-se aos hábitos individuais, à situação econômica social da pessoa e em relação ao seu sistema digestório e ao órgão ou sistemas alterados por alguma enfermidade.

Resumindo: a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina.

Alimentos são substâncias introduzidas no organismo visando promover o crescimento, a reparação dos tecidos, a produção de energia e o equilíbrio das diversas funções orgânicas. Estes são de origem animal, vegetal e mineral. São classificados de acordo com suas propriedades físicas e químicas e sobre sua forma de atuação no nosso organismo.

Nutrientes são substâncias químicas que compõem o alimento que é utilizado pelo organismo. São carboidratos, lipídeos, proteínas, vitaminas e minerais. Portanto, para se alimentar de forma a nutrir o organismo sem prejudicá-lo é preciso observar as leis da alimentação. As pessoas cada vez mais tomam consciência dessa atitude: alimentar-se para nutrir o corpo. Às vezes, um alimento comporta-se como um tóxico que não tem nada de nutritivo. Um alimento é nutritivo quando colabora ou sustenta os processos de manutenção da vida. O alimento bom pode se tornar perigoso quando ingerido em excesso.

A Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN), do Departamento de Atenção Básica/Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde, é responsável por coordenar a implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) que estrutura e fundamenta as ações no campo da alimentação e nutrição, em todas as esferas de atribuição governamental do Sistema Único de Saúde (SUS).