

IMPACTO DO TERRORISMO NUTRICIONAL: UM ESTUDO SOBRE OS NOVOS RÓTULOS EM ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, OS HÁBITOS ALIMENTARES E CONSCIÊNCIA NUTRICIONAL DOS CONSUMIDORES

Maria Luísa Henriques, Colégio Santa Maria Minas, Betim
mariahluisahh@gmail.com

Emanuella Paiva Santos, Colégio Santa Maria Minas, Betim, *manupaivapv@gmail.com*

Maria Eduarda Godinho, Colégio Santa Maria Minas, Betim, *maria.1007.godinho@gmail.com*

Isis Machado Pavan, Colégio Santa Maria Minas Betim, *isimprvn@gmail.com*

Otávio Fernandes Abreu Penido, Colégio Santa Maria Minas Betim,
tatagames70@gmail.com

Graciele Batista Gonzaga, Colégio Santa Maria Minas Betim, *gracielebg@gmail.com*

Categoria: C

Área: Ciências Sociais Aplicadas

Palavras-chave: Rótulo. Embalagens. Bem-estar. Alimentação.

Resumo

Este trabalho explora a relevância da rotulagem de alimentos como ferramenta fundamental na promoção de uma alimentação saudável, em consonância com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 da ONU, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades. A rotulagem eficaz desempenha um papel crucial na capacitação da população para entender o que consome, contribuindo assim para a prevenção do que se denomina "terrorismo nutricional" e de transtornos alimentares. O projeto destaca a necessidade de aperfeiçoar a forma como as informações nutricionais são apresentadas nos rótulos dos alimentos, com o objetivo de facilitar escolhas alimentares mais conscientes e informadas. A clareza e acessibilidade dessas informações são essenciais para garantir que os consumidores possam tomar decisões que beneficiem sua saúde e bem-estar, evitando, assim, confusões que possam levar a práticas alimentares prejudiciais. A pesquisa conduzida no âmbito deste estudo investiga a eficácia dos rótulos de alimentos em transmitir informações nutricionais de forma compreensível e acessível ao público em geral. Um dos principais achados é que, embora a rotulagem seja uma ferramenta valiosa, ainda há uma parcela significativa da população que não compreende completamente as informações apresentadas nos rótulos, o que compromete sua capacidade de fazer escolhas alimentares conscientes. Diante desse cenário, o trabalho sugere a implementação de melhorias na apresentação das informações nutricionais nos rótulos, de modo a torná-las mais claras e de fácil entendimento. Essas melhorias podem incluir a simplificação da linguagem utilizada, o uso de gráficos ou cores que ajudem a destacar as

informações mais relevantes, e a padronização de certas informações para que os consumidores possam comparar produtos de forma mais eficaz. Além disso, o estudo ressalta a importância de educar a população sobre como interpretar corretamente as informações nutricionais, evitando, assim, a demonização de certos alimentos com base em uma leitura equivocada dos rótulos. Ao promover uma melhor compreensão sobre a rotulagem de alimentos, o projeto busca contribuir para a construção de um ambiente alimentar mais saudável e consciente, alinhado aos princípios do ODS 3 da ONU. Em síntese, este trabalho reafirma a rotulagem de alimentos como uma ferramenta essencial na promoção da saúde pública, ao mesmo tempo em que chama a atenção para a necessidade de aprimoramentos tanto na forma como essas informações são apresentadas quanto na educação dos consumidores para que possam interpretar os rótulos de maneira crítica e informada.

Referências

Almeida, Gabriele Medeiros e KAMINSKI, Thiago André. **A nova rotulagem nutricional para alimentos embalados: principais modificações nos rótulos dos produtos alimentícios.** 35 páginas, 2022

.Loja Relva Verde. **Alto em Açúcar Adicionado, Gordura Saturada, Sódio - O novo formato de tabela de informações nutricionais (Parte 2).** Disponível em: <<https://www.lojarelvaverde.com.br/blog/alto-em-acucar-adicionado-gordura-saturada-sodio-o-novo-formato-de-tabela-de-informacoes-nutricionais-parte-02/>> Acesso em 22 de julho de 2024

MELO, Mylena. **Três coisas que você precisa saber sobre os rótulos alimentares.** Disponível em: <<https://ojoioeotrigo.com.br/2023/09/lista-rotulagem-nutricional-lupa/>> Acesso em 22 de julho de 2024