Relatório de Pesquisa:

Alegações sobre proteínas nos rótulos de ultraprocessados

idec

instituto de defesa de consumidores

Relatório de pesquisa: Alegações sobre proteína nos rótulos de ultraprocessados

Resumo

O consumo de produtos alimentícios ultraprocessados com alegações de proteína tem crescido no Brasil, refletindo tendências de mercado e influências históricas, culturais e econômicas. O macronutriente proteína tornou-se símbolo de saúde, força e eficiência corporal, sendo amplamente utilizado em estratégias publicitárias, mesmo em produtos com composição nutricional e de ingredientes questionáveis. Essas alegações podem estar de acordo com os critérios estabelecidos pela legislação vigente, como a Instrução Normativa (IN) nº 75/2020, que determina os requisitos para o uso de termos como "fonte", "alto conteúdo" e "aumentado", em relação à proteína, além de alegações de quantidade. Diante deste cenário, o estudo teve como objetivo identificar as alegações referentes ao conteúdo de proteínas declaradas no painel principal do rótulo de ultraprocessados, comercializados no Brasil e analisá-las à luz das normas vigentes da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e dos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira sobre alimentação adequada e saudável (aqui chamado de Guia Alimentar), além do que está previsto no Código de Defesa do Consumidor (CDC) e a possível interpretação das pessoas consumidoras. A metodologia consistiu em um levantamento online, realizado entre os dias 9 e 16 de maio de 2025, utilizando o *website* de uma grande rede nacional de supermercados. Foram identificados 60 produtos, dos quais 52 atenderam aos três critérios de inclusão, sendo eles: 1) apresentar alegação de proteína no rótulo, 2) ser classificado como ultraprocessado pela classificação Nova de alimentos, e 3) declarar o ingrediente responsável pela fortificação proteica entre os cinco primeiros da lista de ingredientes. Os produtos foram categorizados a partir da sua categoria e denominação de venda, da natureza da alegação do painel principal e características definidas pelas pesquisadoras (ultraprocessados clássicos ou ultraprocessados após fortificação). Os resultados demonstraram que nos 52 produtos, foram encontradas 65 alegações relacionadas a proteína e 44 delas foram referente a quantidade e as alegações presentes em 11 produtos podem induzir a pessoa consumidora ao erro. Além disso, observou-se que alimentos tradicionalmente minimamente processados ou processados tornaram-se ultraprocessados apenas para atender à tendência de fortificação proteica, contrariando os princípios do Guia Alimentar. Conclui-se que as alegações de proteína em ultraprocessados podem comprometer a escolha consciente da pessoa consumidora, reforçando um apelo de saudabilidade nem sempre real. Recomenda-se maior fiscalização por parte dos órgãos reguladores e o estímulo à leitura crítica dos rótulos, principalmente considerando a lista de ingredientes e o nível de processamento.

Palavras-chave: Alegações nutricionais, proteína, ultraprocessados, rotulagem de alimentos, Guia Alimentar para a População Brasileira.

ÍNDICE

1. Introdução

1.1 Contexto geral

1.2 Informações sobre proteínas nos rótulos

1.3 Justificativa

2. Objetivo e pergunta de pesquisa
3. Metodologia

3.1 Levantamento dos produtos

3.2 Definição dos produtos válidos para a análise

3.3 Análise dos produtos

4. Resultados e discussão

4.1 Produtos analisados

4.2 Alegações e regulamentação das informações

4.3 Alegações que podem induzir ao erro

4.4 Características dos produtos

5. Considerações finais
6. Referências

Anexos

1. INTRODUÇÃO

1.1 Contexto geral

Em um determinado momento histórico, houve a tentativa de extrapolar a teoria da evolução das espécies de Charles Darwin ao plano social. Pesquisadores começaram a estimar o consumo de carne dos países e associaram o progresso de potências como os Estados Unidos e a Alemanha ao alto consumo de carne bovina. Assim, os parâmetros de ingestão diária de proteína passaram a se basear nos hábitos desses países — os maiores consumidores — e não em uma média global ou em recomendações baseadas em saúde pública (Prato Cheio, 2024). A carne bovina, por exemplo, passou a ser considerada a fonte mais nobre de proteína. Durante guerras e processos de industrialização, a carne foi valorizada por sua “superioridade nutricional" e por permitir que soldados e operários alcançassem o ”rendimento máximo a custo mínimo”. O primeiro sistema alimentar verdadeiramente descentralizado surgiu a partir da carne enlatada, que podia ser armazenada e transportada sem estragar, conectando mercados globais e criando novas dinâmicas de abastecimento (Costa, 2024). No pós-guerra, cresceu a preocupação com déficits de proteínas em algumas regiões, como na África Central, onde populações que consumiam alimentos como banana e mandioca foram consideradas desnutridas por não incluírem proteínas animais em suas dietas (Costa, 2024; Prato Cheio, 2024). Essa visão criou a crença equivocada de que dietas centradas em carboidratos seriam sinônimo de desnutrição, reforçando o discurso da superioridade da proteína animal. Com isso, as crenças em torno da carne consolidaram-se como um pilar de superioridade cultural e nutricional. Esse cenário impulsionou a criação de um mercado bilionário, como o de *whey protein*, que teve origem na tentativa de dar um destino comercial ao excesso de produção de leite nos Estados Unidos. Atualmente, o Brasil é o terceiro país que mais consome carne no mundo, refletindo tanto o poder de consumo quanto o peso simbólico e cultural desse alimento em relação à ideia de força. Com o tempo, esse macronutriente ultrapassou a esfera biológica e nutricional, transformando-se em um agente político e econômico, envolvido em disputas por recursos, narrativas de poder e estratégias globais de mercado (Prato Cheio, 2024).

O acesso à informação por meio das mídias sociais tem impulsionado o interesse pela prática de atividade física, não somente com foco na saúde ou estética, mas como símbolo de *status* social. Nesse contexto, consolidou-se o chamado "estilo de vida saudável", que vai além da prática esportiva e inclui padrões alimentares específicos, voltados para o desempenho corporal e ganho de massa muscular. Dentro desse imaginário, a proteína passou a ser atrelada à força física, superioridade e eficiência máxima do corpo, como se fosse o principal nutriente responsável pelo sucesso corporal e atlético. Tanto para o ganho de massa quanto para o emagrecimento, a proteína oferece uma proposta que agrada a todos — diferente de outros macronutrientes, como os carboidratos e os lipídeos, que ao longo da história oscilaram entre vilões e mocinhos nas tendências alimentares. Na perspectiva dos hábitos, as proteínas tornaram-se uma das principais recomendações para quem deseja conquistar hipertrofia muscular. No entanto, esse estilo de vida é fortemente pautado por modismos e estratégias de publicidade, que nem sempre promovem escolhas alimentares verdadeiramente saudáveis. A popularização dos produtos ultraprocessados proteicos é um exemplo disso. Eles são associados à saciedade para motivar o emagrecimento, ao aumento de força e à hipertrofia muscular, o que os torna muito consumidos em dietas com foco na estética (Prato Cheio, 2024). Com isso, a proteína ultrapassou os limites do "universo das academias", que antes a compunham produtos como barrinhas, bebidas prontas e outros produtos ultraprocessados, e passou a ser amplamente divulgada como funcional, *fit* ou essencial em diversas outras categorias de produtos alimentícios, sendo cada vez mais consumida. Órgãos internacionais, como a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), recomendam uma ingestão diária entre 0,6 g a 0,8 g de proteína por quilo de peso corporal, porém o que se observa é uma promoção de ingestão muito superior. A ingestão de proteínas na América do Sul, em 2022, era em média, 96,4 g por pessoa (FAO, 2024).

1.2 Informações sobre proteínas nos rótulos

As proteínas são um dos macronutrientes necessários para nossa saúde, juntamente com os carboidratos e os lipídeos. Por ser um macronutriente,

entende-se que precisamos consumi-las em determinadas quantidades para manter o funcionamento normal e saudável do organismo. As proteínas são estruturas formadas por aminoácidos, que são compostos bioquímicos e apresentam um grupo amino e um carboxila na sua molécula. Esses grupos são compostos por elementos como nitrogênio, hidrogênio, carbono e oxigênio. As proteínas desempenham funções essenciais para o organismo, compondo células, reações químicas indispensáveis para o corpo a partir das enzimas, composição do sistema imunológico etc. (Marzzoco; Torres, 2025). Elas são encontradas em maior quantidade em alimentos de origem animal como carnes (aves, bovinos, peixes, suínos), ovos e laticínios (leite, iogurtes, queijos); e alimentos de origem vegetal como leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha), sementes (chia, linhaça), grãos (arroz, aveia, trigo) e oleaginosas (castanha-do-pará, nozes). A proteína também está presente em produtos derivados destes a partir da sua extração e/ou modificação industrial, como no soro do leite, na proteína texturizada de soja, na proteína isolada de soja, nas carnes mecanicamente separadas, entre outros (Mahan; Escott-Stump; Raymond, 2013).

Com relação à rotulagem de alimentos, a declaração de proteínas é obrigatória desde as Portarias nº 41 e nº 42 da Secretaria em Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde (SVS/MS) de 1998 (Brasil, 1978; Ferreira; Lanfer-Marques, 2007). Em 2003, com a Resolução da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (RDC) nº 360/2003, definiram-se os valores diários de referência (VDR) para as proteínas em declaração obrigatória em 75 g, bem como a informação obrigatória do conteúdo proteico na tabela de informação nutricional, em gramas e em porcentagem do valor diário fornecido em uma dieta de 2000 kcal (Brasil, 2003). Em 2020, com a Instrução Normativa (IN) nº 75/2020, foram definidos critérios de composição e de rotulagem que devem ser atendidos para a declaração de alegações nutricionais para as proteínas (Brasil, 2020) e o VDR foi atualizado para 50 g por unidade (Brasil, 2020). Atualmente, a informação nutricional referente às proteínas deve aparecer na tabela de informação nutricional do produto, contendo a informação em gramas do nutriente para 100 g e para a porção individual em gramas do produto. Também consta o percentual de valores diários fornecidos pela porção em relação a uma dieta de 2000 kcal, a partir do VDR

estabelecido pela IN. Na lista de ingredientes, a proteína aparece como seu alimento fonte na ordem decrescente de quantidade na composição do produto (Brasil, 2020).

Para a declaração de alegações nutricionais regulamentadas, deve-se cumprir os seguintes critérios de composição para o uso dos termos “fonte”, “alto conteúdo” ou “aumentado”:

Quadro 1. Critérios presentes no Anexo XX da IN nº 75/2020, para a utilização de atributos específicos referentes ao teor de proteínas nos produtos embalados.

Atributos nutricionais	**Critérios de composição**
Fonte	1) Mínimo de 10% do VDR de proteínas definido no Anexo II desta IN por porção de referência e por embalagem individual quando for o caso; e 2) As quantidades de aminoácidos essenciais da proteína adicionada atendem ao definido no Anexo XXI desta IN.
Alto conteúdo	1) Mínimo de 20% do VDR de proteínas definido no Anexo II desta IN por porção de referência e por embalagem individual quando for o caso; e 2) As quantidades de aminoácidos essenciais da proteína adicionada atendem ao definido no Anexo XXI desta IN.
Aumentado	1) Aumento mínimo de 25%; 2) O alimento de referência atende aos critérios para o atributo nutricional fonte de proteína; e 3) As quantidades de aminoácidos essenciais da proteína adicionada atendem ao definido no Anexo XXI desta IN.

O atendimento a ao menos um destes critérios de composição para cada um dos atributos nutricionais é necessário para que se faça qualquer outra alegação da quantidade de proteína no rótulo.

1.3 Justificativa

O mercado de suplementos e alimentos proteicos reflete claramente a tendência descrita anteriormente. Segundo reportagem do UOL (2024), o setor de suplementos alimentares no Brasil atingiu um faturamento de R$ 43 bilhões em 2023, sendo a proteína a categoria mais procurada pelas pessoas consumidoras.

Esse crescimento relaciona-se com a busca por praticidade, desempenho físico e conveniência alimentar — fatores que impulsionam a "*snackficação*" das refeições, ou seja, a substituição de refeições completas por lanches prontos, com foco em nutrientes isolados e alegações funcionais. Essa prática nem sempre é saudável, pois na maioria das vezes se baseia em ultraprocessados, que são diretamente associados ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) — como obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras — na população mundial. Diante disso, a adição de proteína nessa categoria de produtos não representa benefícios reais devido à sua composição, trazendo, na verdade, potenciais malefícios. Os alimentos *in natura* ou minimamente processados, como o tradicional arroz com feijão, são mais benéficos por oferecerem qualidade nutricional sem aditivos alimentares com função cosmética. Alimentos tradicionais, culturais e acessíveis, como o arroz com feijão, têm sido desvalorizados no imaginário social. Conforme destaca o relatório "Um retrato do sistema alimentar brasileiro e suas contradições" (2023), essa realidade demonstra como as escolhas alimentares estão condicionadas por determinantes econômicos, sociais e culturais, reforçando desigualdades e promovendo padrões alimentares que negligenciam a soberania e a diversidade alimentares do país.

Ao identificar uma demanda crescente por alimentos associados à saúde, desempenho e estética, a indústria responde produzindo e promovendo produtos que atendem a essa expectativa — mesmo que, muitas vezes, esses alimentos não sejam saudáveis. Diante disso, torna-se importante investigar e compreender como e quais ultraprocessados que destacam a presença da proteína no seu rótulo são comercializados, suas características e composição nutricional e de ingredientes. Essa pesquisa pode contribuir para reflexões críticas sobre a promoção da alimentação adequada e saudável e o impacto da rotulagem de alimentos nas escolhas alimentares.

2. OBJETIVO E PERGUNTA DE PESQUISA

Objetivo geral: Analisar as alegações referentes ao conteúdo de proteína adicionada em produtos ultraprocessados, com base nas normas nacionais vigentes

e conforme as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira sobre alimentação adequada e saudável.

Pergunta da pesquisa: As alegações referentes ao conteúdo de proteína adicionada em produtos ultraprocessados comercializados no Brasil estão alinhadas com as normas nacionais vigentes e os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira sobre alimentação adequada e saudável?

3. METODOLOGIA

3.1 Levantamento dos produtos

O levantamento dos produtos foi realizado de forma *online*, no período de 09 a 16 de maio de 2025, com o objetivo de mapear ultraprocessados que apresentassem alegações de proteína em seus rótulos.

A principal fonte utilizada foi o *website* oficial do supermercado Pão de Açúcar, por meio de uma busca simples com o termo "com proteína". Foram selecionados os produtos listados a partir desse filtro. Para cada item, foram coletadas as denominações de venda, marca, alegação de proteína, presença de rotulagem nutricional frontal, lista de ingredientes e preço unitário. Para registro das informações, foi realizado um *print* da tela. Quando disponíveis, os dados foram extraídos do *website* do fabricante e nos casos em que não havia esse dado, as informações foram obtidas do *website* do Pão de Açúcar.

A partir dos dados coletados, os produtos foram alocados em uma planilha Excel e classificados conforme a categoria do produto (barra proteica, bebida láctea, biscoito, bolinho, doce de amendoim, iogurte, macarrão, granola, mistura instantânea para sopa, mistura instantânea para massas, pão, pasta de amendoim, suplemento alimentar, goma de tapioca) e o seu nível de processamento, a partir de critérios da classificação Nova de alimentos (Monteiro *et al.*, 2019).

Para além do levantamento, novos produtos foram incluídos a partir de sugestões enviadas por colegas de equipe, após solicitação feita em grupo, e também a partir de anúncios publicitários em redes sociais ou recordações espontâneas de produtos que atendem aos critérios da pesquisa. Com isso, é válido destacar que esta é uma amostra de conveniência.

A construção do documento com a listagem e a organização dos produtos foi realizada entre os dias 16 e 30 de maio de 2025, reunindo todas as informações coletadas para análise.

3.2 Definição dos produtos válidos para a análise

Para serem incluídos na análise os produtos precisavam atender os seguintes critérios:

1- Apresentar alegação de proteína no rótulo (por exemplo: contém X g de proteína, alto em proteínas etc.);

2- Ser classificado como ultraprocessado segundo os critérios da classificação Nova de alimentos (Monteiro *et al.*, 2019);

3- Declarar o ingrediente responsável pela fortificação proteica entre os cinco primeiros da lista de ingredientes, quando houvesse adição intencional de proteína.

3.3 Análise dos produtos

Após o levantamento dos produtos, foi realizada a análise descritiva das informações presentes nos rótulos. Foram avaliadas as alegações de proteína no painel principal da embalagem, a lista de ingredientes e a tabela de informação nutricional. A comparação foi feita com base nas normas de rotulagem vigentes da Anvisa, incluindo a IN nº 75/2020 e a RDC nº 727/2022, além dos princípios do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e das recomendações do Guia Alimentar. Foi considerada pelas pesquisadoras a possível interpretação por parte das pessoas consumidoras, segundo os princípios gerais de comunicação clara e não enganosa exigidos pelas normas vigentes em âmbito nacional.

Após a análise descritiva, a partir dos critérios do anexo XX da IN 75, foi feita uma análise da quantidade de proteínas dos produtos e do quanto ela representa do VDR de proteínas, para verificar a sua adequação aos princípios previstos na norma de rotulagem nutricional.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Produtos analisados

No levantamento geral foram identificados 60 produtos. Destes, 52 estavam de acordo com os critérios de inclusão e foram considerados válidos para a análise. Os produtos válidos se enquadravam nas seguintes categorias: barra proteica (n = 3), bebida láctea (n = 6), biscoito (n = 4), bolo (n = 2), doce de amendoim (n = 2), iogurte (n = 4), macarrão (n = 1), mistura de flocos (n = 1), mistura pronta para sopa (n = 2), mix de cereais (n = 1), pão (n = 2), pasta de amendoim (n = 1), pó para preparo de massas (n = 3), *snack* (n = 1), suplemento alimentar (n = 17), tapioca (n = 1), *wafer* (n = 1).

4.2 Alegações e regulamentação das informações

Nos 52 produtos, foram encontradas 65 alegações. Dentre as alegações observadas, a forma mais comum de apresentação foi "X g proteína" (n = 29). Outros exemplos encontrados incluíam:

- "*whey protein*" (n = 7);
- "X g de proteína por pacote" (n = 3);
- "X g de proteína em 100 g de produto" (n = 3);
- "X g de proteína por unidade de produto" (n = 3);
- "X g de proteína por porção" (n = 2);
- "fonte de proteínas" (n = 2);
- "Proteína X g por porção pronta" (n = 2);
- "contém X g proteína" (n = 2);
- "com X g de proteína" (n = 2);
- "com *whey*" (n = 2);
- "X% de proteína por barra" (n = 1);
- "alto teor de proteínas" (n = 1);
- "rico em proteínas" (n = 1);
- "X g de proteína a cada X fatias" (n = 1);
- "X g de proteínas com porção de 50 g" (n = 1);
- "X g de proteína vegetal dentro deste potão" (n = 1);
- "X g proteína vegetal" (n = 1);
- "*whey protein* e caseinato de cálcio" (n = 1).

De acordo com a RDC nº429/2020 e IN nº75/2020 existem dois critérios de composição para a declaração de alegações com relação ao conteúdo de proteína relacionado atrelado ao uso dos termos “fonte”, “alto conteúdo” e “aumentado”. Para além do uso específico destes termos, é possível declarar a quantidade de proteínas desde que atendido ao menos um dos critérios de composição do Anexo XX da IN nº 75/2020. Ou seja, caso determinado produto tenha uma das características que lhe permitem ser classificado como “fonte” de proteína, “alto conteúdo” de proteína e “aumentado” em proteína, também é autorizada a declaração da quantidade deste macronutriente no rótulo.

Dois produtos apresentaram nos seus rótulos a alegação “fonte de proteínas” e ambos estavam parcialmente de acordo com os critérios do Anexo XX da IN nº75/2020. O %VDR atendeu o mínimo necessário, enquanto a declaração da quantidade de dois aminoácidos essenciais estavam abaixo da referência de miligrama de aminoácido por grama de proteína (declarado 15 mg metionina e cisteína, sendo o valor de referência 22mg):

- R.P.47

Por 31g: valor energético (110 kcal), carboidratos (12 g), açúcares totais (0,3 g), açúcares adicionados (0 g), lactose (0 g), galactose (0 g), proteínas (13 g), histidina (237 mg), isoleucina (427 mg), leucina (797 mg), lisina (683 mg), metionina e cisteína (199 mg), fenilalanina e tirosina (883 mg), treonina (370 mg), triptofano (345 mg), valina (475 mg), gorduras totais (1,2 g), gorduras saturadas (0,3 g), gorduras trans (0 g), fibra alimentar (3 g), sódio (236 mg), niacina vitamina B6 (3,2 mg de NE), vitamina B6 (0,3 mg), magnésio (26 mg), melatonina (0,04 mg).

- R.P.48

Por 31g: valor energético (104 kcal), carboidratos (12 g), açúcares totais (0,9 g), açúcares adicionados (0 g), lactose (0 g), galactose (0 g), proteínas (12 g), histidina (222 mg), isoleucina (407 mg), leucina (760 mg), lisina (651 mg), metionina e cisteína (190 mg), fenilalanina e tirosina (841 mg), treonina (353 mg), triptofano (90 mg), valina (452 mg), gorduras totais (1,1 g), gorduras saturadas (0,2 g), gorduras trans (0 g), fibra alimentar (3,4 g), sódio (234 mg), vitamina A (337 µg), vitamina C (122 mg), vitamina E (7 mg), zinco (1,8 mg), luteína (2 mg), resveratrol (5,2 mg).

Dentre todos os produtos válidos analisados, 44 apresentaram declarações de quantidade, um apresentou informações sobre a presença de ingrediente específico e oito apresentaram declarações de ambas as formas:

- Alegações com declarações de quantidade:

R.P.2

R.P.3

R.P.4

R.P.5

R.P.6

R.P.7

R.P.8

R.P.9

R.P.10

R.P.11

R.P.13

R.P.14

R.P.15

R.P.18

R.P.19

R.P.20

R.P.22

R.P.23

R.P.25

R.P.26

R.P.29

R.P.31

R.P.32

R.P.33

R.P.34

R.P.35

R.P.36

R.P.37

R.P.38

R.P.39

R.P.40

R.P.41

R.P.42

R.P.43

R.P.46

R.P.47

R.P.48

R.P.49

R.P.52

R.P.53

Considerando as informações disponíveis na rede social da marca em junho de 2025, três produtos (R.P.1, R.P.17 e R.P.30) não atendiam ao menos um dos critérios do Anexo XX da IN nº75/2020.

O produto R.P.1 destaca a informação “25% de proteína por barra”, mas contém apenas 5% do VDR de proteínas e não declara a quantidade de aminoácidos essenciais.

R.P.1

Tabela Nutricional

Quantidade por porção		%VD*
Valor energético	69 kcal = 290 kJ	3%
Carboidratos	6,4g	2%
Proteínas	3,8g	5%
Gorduras totais	3,1g	6%
Gorduras saturadas	0,6g	3%
Gorduras trans	0g	**
Fibra Alimentar	1,2g	5%
Sódio	10mg	1%

*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** Valor Diário não estabelecido.

O produto R.P.17 destaca a informação “4g de proteína”, mas contém apenas 8% do VDR de proteínas e não declara a quantidade de aminoácidos essenciais.

R.P.17

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 24
Porção: 17 g (1 unidade)

	100 g	17 g	%VD*
Valor energético (kcal)	559	95	5
Carboidratos (g)	34	5,8	2
Açúcares totais (g)	0	0	
Aç adicionados (g)	0	0	0
Políois (g)	18	3,1	
Proteínas (g)	24	4,0	8
Gorduras totais (g)	40	6,8	10
Gorduras saturadas (g)	7,6	1,3	6
Gorduras trans (g)	0	0	
Fibras alimentares (g)	7,6	1,3	5
Sódio (mg)	141	24	1

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

O produto R.P.30 destaca a informação “Proteína 13g por panqueca pronta”, mas contém apenas 7% do VDR de proteínas e não declara a quantidade de aminoácidos essenciais.

R.P.30

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: Cerca de 20
Porção: 18g (duas colheres de sopa)***

	100g**	18g	%VD*
Valor energético (kcal)	364	88	4
Carboidratos (g)	30	8,8	3
Açúcares totais (g)	4,1	0,7	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Galactose (g)	0,6	0,2	
Proteínas (g)	17	3,4	7
Gorduras totais (g)	19	4,1	6
Gorduras saturadas (g)	5,7	1,2	6
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	3,3	1	4
Sódio (mg)	249	46	2

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
**No produto pronto para consumo.
***Quantidade suficiente para preparar 1 porção de 30g de panqueca.

- Outras alegações:

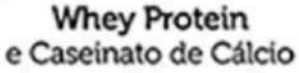
R.P.12

R.P.16

R.P.21

R.P.24

R.P.27



R.P.28

R.P.44

R.P.45

R.P.51

Não está previsto na norma a definição de critérios para outras alegações, como o destaque de ingredientes proteicos específicos ou o uso do termo “rico em proteínas”.

4.3 Alegações que podem induzir ao erro

Ao analisar os valores reais de proteína por porção, observou-se que os produtos que apresentaram declaração de quantidade do macronutriente correspondente com o conteúdo proteico por porção foram 42. Além desses, 11 produtos alegavam quantidades de proteína que não correspondem à quantidade do

nutriente por porção ou que poderiam confundir a pessoa consumidora na interpretação das informações do rótulo.

- O produto “R.P.1” com a alegação “25% de proteína por barra” apresentava, na verdade, 3,8 g de proteína por unidade. A partir das informações disponíveis no rótulo, não é clara a origem da informação que tem como resultado esta porcentagem.

Por 15g: valor energético (69 kcal), carboidratos (6,4 g), proteínas (3,8 g), gorduras totais (3,1 g), gorduras saturadas (0,6 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (1,2 g), sódio (10 mg).

Figura 1. Informações disponíveis em: <https://damagrinha.com.br/produtos/barra-de-proteina-7-graos-cacau-30g-114>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.10” com a alegação “27 g de proteína por pacote”, tinha uma porção de 30 g que continha 8 g de proteína. Considerando a informação nutricional, para consumir 27 g de proteína seria necessário ingerir aproximadamente 100 g do produto.

Por 30g: valor energético (124 kcal), carboidratos (14 g), proteínas (8,0 g), gorduras totais (3,9 g), gorduras saturadas (1,4 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (2,4 g), sódio (86 mg).

Figura 2. Informações disponíveis em: <https://damagrinha.com.br/produtos/mini-protein-cookies-7-graos-cacau-100g-76>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.11” com a alegação “28g de proteína por pacote”, possuía porção de 30g que continha 8,5g de proteína. Considerando a informação nutricional, para consumir 28 g de proteína seria necessário ingerir aproximadamente 100 g do produto.

Por 30g: valor energético (117 kcal), carboidratos (12 g), açucares (2,5g), proteínas (8,5 g), gorduras totais (3,8 g), gorduras saturadas (1,1 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (2,1 g), sódio (82 mg).

Figura 3. Informações disponíveis em: <https://damagrinha.com.br/produtos/mini-protein-cookies-7-graos-amendoim-100g-77>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.13” com a alegação “13 g de proteína em 100 g do produto” era vendido individualmente com 40 g por unidade, contendo 5,4 g de proteína na porção.

Por 18g: valor energético (178 kcal), carboidratos (21 g), açúcares totais (0 g), açúcares adicionados (0 g) proteínas (5,4 g), gorduras totais (6 g), gorduras saturadas (1,8 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (1,2 g), sódio (55 mg).

Figura 4. Informações disponíveis em: <https://loja.vitalin.com.br/produtos/whey-cookie-vitalin-chocolate-zero-acucar-sem-gluten-sem-lactose-40g/>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.15” com a alegação “15 g de proteína em 100 g do produto” era vendido individualmente com 35 g por unidade, contendo 5,2 g de proteína na porção.

Por 35g: valor energético (133 kcal), carboidratos (11 g), açúcares adicionados (0 g), proteínas (5,2 g), gorduras totais (5,7 g), gorduras saturadas (0,7 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (1,8 g), sódio (245 mg).

Figura 5. Informações disponíveis em: <https://loja.vitalin.com.br/produtos/whey-brownie-vitalin-chocolate-zero-acucar-sem-gluten-sem-lactose-35g/>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.23” com a alegação “21 g de proteína em 100 g de produto” tinha porção recomendada de 40 g, que fornece 8,4 g de proteína.

Por 40g: valor energético (148 kcal), carboidratos (18 g), açúcares adicionados (0 g), proteínas (8,4 g), gorduras totais (3,8 g), gorduras saturadas (0,7 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (2,2 g), sódio (20 mg).

Figura 6. Informações disponíveis em: <https://loja.vitalin.com.br/produtos/whey-granola-vitalin-caramelo-e-amendoa-zero-acucar-sem-gluten-sem-lactose-180g/>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.28” com a alegação “6 g de proteína com porção de 50 g” era um pão tipo tortilha; a porção referida correspondia a 1 unidade e 2/3.

Por 50g: valor energético (132 kcal), carboidratos (22 g), açúcares totais (3,1 g), açúcares adicionados (2,6 g) proteínas (6 g), gorduras totais (2,2 g), gorduras saturadas (0,8 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (4,1 g), sódio (217 mg).

Figura 7. Informações disponíveis em: <https://wickbold.com.br/produtos/ta-pronto-proteina/>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.26” com a alegação “30 g de proteína” tem uma porção recomendada de 40 g que contém 5,9 g de proteínas.

Por 40g: valor energético (148 kcal), carboidratos (21 g), açúcares adicionados (6 g), proteínas (5,9 g), gorduras totais (4,4 g), gorduras saturadas (0,6 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (2,9 g), sódio (21 mg).

Figura 8. Informações disponíveis em: <https://damagrinha.com.br/produtos/protein-granola-7-graos-amendoim-200g-89>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto “R.P.53” com a alegação “proteína 20 g no pacote”, a porção indicada apresentava 5,5 g de proteína.

Por 33g: valor energético (111 kcal), carboidratos (20 g), açúcares totais (0,7 g), açúcares adicionados (0 g) proteínas (5,5 g), gorduras totais (1 g), gorduras saturadas (0,1 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (2,1 g), sódio (28 mg).

Figura 9. Informações disponíveis em: <https://holyfoods.com.br/products/canja-da-mamae>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- O produto "R.P.30" com a alegação "proteína 13 g por panqueca pronta" demanda diversos cálculos para entender como chegar nesse valor. A informação nutricional declara que, para preparar 30 g de panqueca pronta, são necessários 18 g do produto, que contém 3,4 g de proteína. Entretanto, o modo de preparo do fabricante orienta adicionar 35 g do produto e mais uma unidade de ovo. Realizando uma proporção entre a informação da porção declarada, 35 g de produto contêm aproximadamente 6,61 g de proteína. Considerando que um ovo contém em média 6,5 g de proteína, aproximadamente metade do valor de proteína declarado na embalagem é proveniente do ovo adicionado no modo de preparo e não do próprio produto.

Por 18g: valor energético (88 kcal), carboidratos (8,8 g), açúcares totais (0,7 g), açúcares adicionados (0 g) proteínas (3,4 g), gorduras totais (4,1 g), gorduras saturadas (1,2 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (1 g), sódio (46 mg).

Figura 10. Informações disponíveis em: <https://www.mydream-foods.com/collections/panqueca-e-paes-proteicos/products/panqueca-proteica-milk-vanilla-mydream-sem-gluten-sem-lactose-e-sem-adicao-de-acucar>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

- Da mesma forma, o produto "R.P.31" com a alegação "proteína 14 g por panqueca pronta" demanda diversos cálculos para entender como chegar nesse valor. A informação nutricional declara que, para preparar 40 g de panqueca pronta, são necessários 19 g do produto, que contém 4,8 g de proteína. Entretanto, o modo de preparo do fabricante orienta adicionar 35 g do produto e mais uma unidade de ovo. Realizando uma proporção entre a informação da porção declarada, 35 g de produto contêm aproximadamente 6,3 g de proteína. Considerando que um ovo contém em média 6,5 g de proteína, aproximadamente metade do valor de proteína declarado na embalagem é proveniente do ovo adicionado no modo de preparo e não do próprio produto. Além disso, se o modo de preparo seguir esses passos e medidas, o produto pronto irá conter 12,8 g de proteínas, um valor menor que o demonstrado na alegação.

Por 19g: valor energético (96 kcal), carboidratos (4,5 g), açúcares totais (0,8 g), açúcares adicionados (0 g) proteínas (4,8 g), gorduras totais (5,8 g), gorduras saturadas (0,8 g), gorduras trans (0 g), fibras alimentares (3,4 g), sódio (145 mg).

Figura 11. Informações disponíveis em: <https://www.mydream-foods.com/collections/panqueca-e-paes-proteicos/products/pao-de-frigideira-queijo-e-ervas-mydream-sem-gluten-sem-lactose-e-sem-adicao-de-acucar>. Acesso em: 13 jun. de 2025.

De acordo com os princípios gerais da rotulagem de alimentos embalados, conforme previsto na norma de rotulagem geral (RDC nº 727/2022), os elementos presentes no rótulo não podem induzir a pessoa consumidora a equívoco, erro, confusão ou engano em relação a atributos como composição, qualidade e quantidade do produto. Considerando que a proteína não é um nutriente crítico a nível de saúde pública (não apresenta recomendações gerais para a redução do seu consumo) e é popularmente entendida como benéfica para saúde, o destaque frontal no rótulo para uma quantidade que: 1) é incompatível com o provável consumo habitual da população, como consumir em uma única refeição 200 g de granola ou 1 unidade e ⅔ de tortilha, 2) apenas será atingida com a adição de outros ingredientes que são naturalmente fonte de proteína, como ovos e 3) não é compatível com a porção vendida, são práticas que podem confundir e induzir ao engano a pessoa consumidora.

4.4 Características dos produtos

Em relação às características dos produtos, notou-se que, enquanto alguns são ultraprocessados "clássicos", como bebidas lácteas, barras de cereal, misturas prontas para preparo, biscoitos, etc., outros tornaram-se ultraprocessados com a adição da fortificação proteica. Exemplo disso são: doce de amendoim (R.P.16 e R.P.17), macarrão (R.P.22), pasta de amendoim (R.P.29) e tapioca (R.P.51).

Figura 12. Painel principal e lista de ingredientes de quatro doces de amendoim.

Figura 13. Painel principal e lista de ingredientes de dois macarrões.

Figura 14. Painel principal e lista de ingredientes de duas pastas de amendoim.

Figura 15. Painel principal e lista de ingredientes de duas pastas de amendoim.

Esse tipo de reformulação e o estímulo ao consumo de ultraprocessados está em desacordo com a regra de ouro do Guia Alimentar (Brasil, 2014) de se evitar o consumo deste tipo de produto, visto que alimentos originalmente minimamente processados ou processados tornaram-se ultraprocessados com o propósito de seguir uma tendência de mercado, aumentando a disponibilidade e a variedade desses produtos ao custo de se ter uma pior qualidade de ingredientes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do cenário atual, as alegações referentes ao conteúdo de proteína nos rótulos em geral, mas de forma mais preocupante nos ultraprocessados, podem induzir a pessoa consumidora a acreditar que estará fazendo uma escolha alimentar mais saudável, uma vez que a informação declarada pode promover essa categoria de produtos e trazer um apelo de saudabilidade. Essa estratégia é preocupante por três aspectos principais: 1) pode estimular a troca de um alimento saudável por um produto ultraprocessado, 2) poder incentivar o consumo de um ultraprocessado e 3) pode induzir a pessoa consumidora a acreditar que está consumindo uma quantidade de proteína diferente da real.

A adição de nutrientes considerados saudáveis, como as proteínas, em produtos ultraprocessados não garante os mesmos benefícios nutricionais que o consumo desses nutrientes em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Segundo Aguilera (2025), o conceito de matriz alimentar destaca que a organização física e bioquímica dos nutrientes dentro da estrutura natural dos alimentos influencia diretamente sua digestibilidade, absorção e utilização pelo organismo. No caso das proteínas, o processamento industrial pode alterar significativamente essa matriz, afetando a resposta fisiológica do corpo. Dois alimentos com o mesmo teor de proteína podem ter efeitos metabólicos diferentes, dependendo da forma como esse nutriente está inserido na matriz alimentar. Assim, a fortificação de ultraprocessados com ingredientes que contém proteínas, como o *whey protein* e o soro de leite, não pode ser comparada ao consumo de fontes naturais de proteína,

como leguminosas, ovos ou carnes, que apresentam interações complexas entre nutrientes, fibras e compostos bioativos.

Considerando o uso de diferentes alegações nos rótulos de produtos embalados, se faz necessário ressaltar a importância da leitura da lista de ingredientes e a observação do nível de processamento dos produtos, como orienta o Guia Alimentar (Brasil, 2014). Esse conhecimento é fundamental para a realização de escolhas alimentares com mais informação, pois possibilita que a pessoa consumidora saiba o que está consumindo, principalmente para um público que busca hábitos mais saudáveis.

Os resultados desta pesquisa demonstram que as alegações de proteína nos ultraprocessados analisados não estão alinhadas com os princípios do Guia Alimentar e incentivam a escolha de ultraprocessados em detrimento de alimentos *in natura*, minimamente processados e processados. Além disso, observou-se que a maioria das alegações é de quantidade, sendo que algumas sequer apresentam clareza na comunicação da quantidade de proteína que será consumida, com o risco de induzir a pessoa consumidora ao erro.

Sendo assim, recomenda-se ao poder regulador a fiscalização do uso das alegações, sob as diversas formas em que podem ser apresentadas, para garantir que o seu uso não leve a pessoa consumidora ao erro ou engano e que as informações sobre o teor de proteína estejam claras para um entendimento efetivo sobre o que está sendo consumindo.

6. REFERÊNCIAS

AGUILERA, Jose Miguel. Food matrices as delivery units of nutrients in processed foods. *Journal of Food Science*, v. 90, n. 2, p. e70049, 2025. DOI: 10.1111/1750-3841.70049.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Instrução Normativa IN nº 75, de 8 de outubro de 2020: requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. *Diário Oficial da*

União, Brasília, DF, Seção 1, 9 out. 2020. Atualizado em 2 mai. 2024. Disponível em: https://in75.tabelanutricional.com.br/. Acesso em: 9 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Resolução – RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003: Regulamento Técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 26 dez. 2003. *Biblioteca Virtual em Saúde – BVS*, 23 dez. 2003. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0360_23_12_2003.html. Acesso em: 9 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos. Resolução nº 12, de 30 de março de 1978. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, Seção 1. *Biblioteca Virtual em Saúde*, 30 mar. 1978. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cnnpa/1978/res0012_30_03_1978.html. Acesso em: 9 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 9 jun. 2025.

COSTA, Mariana. Estamos vivendo uma obsessão por proteínas?. *O Joio e O Trigo*, 20 mai. 2024. Disponível em: https://ojoioeotrigo.com.br/2024/05/proteinas-obsessao/. Acesso em: 9 jun. 2025.

BRASIL. Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 12 set. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078compilado.htm. Acesso em: 24 jun. 2025.

FERREIRA, A. B.; LANFER-MARQUEZ, U. M. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. *Revista de Nutrição*, v. 20, n. 1, p. 83–93, jan. 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/mGWmtHFjT95nJ8VTzYDGf6R/. Acesso em: 9 jun. 2025.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (2024) – processed by Our World in Data. "Total daily supply of protein per person" [dataset]. Food and Agriculture Organization of the United Nations, "Food Balances: Food Balances (-2013, old methodology and population)"; Food and Agriculture Organization of the United Nations, "*Food Balances: Food Balances (2010-)*" [original data]. Retrieved June 17, 2025 from https://ourworldindata.org/grapher/daily-per-capita-protein-supply

GRUPO PÃO DE AÇÚCAR. Pão de Açúcar Mais. Disponível em: https://www.paodeacucar.com/. Acesso em: 9 jun. 2025.

IMAFLORA – Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola. *Um retrato do sistema alimentar brasileiro e suas contradições*. São Paulo: Imaflora, 2023. Disponível em: https://alimentacaosaudavel.org.br/biblioteca/um-retrato-do-sistema-alimentar-brasileiro-e-suas-contradicoes/11283/. Acesso em: 9 jun. 2025.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, K. L. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. 1. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1256 p.

MARZZOCO, Anita; TORRES, Bayardo Baptista. Aminoácidos e proteínas. In: MARZZOCO, Anita; TORRES, Bayardo Baptista. *Bioquímica básica*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015. cap. 2, p. 22–48.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936–941, abr. 2019.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS); FAO; UNICEF. *Orientaciones para el seguimiento mundial de las dietas saludables*. 2024. Disponível em: https://ifz.org.br/download/14334/?tmstv=1730336115&v=14335. Acesso em: 9 jun. 2025.

PRATO CHEIO. O império da proteína. [Podcast]. São Paulo: O Joio e O Trigo; Prato Cheio, 23 abr. 2024. Disponível em:

https://ojoioeotrigo.com.br/2024/04/o-imperio-da-proteina/. Acesso em: 9 jun. 2025.

PRATO CHEIO. O milagre do whey. [Podcast]. São Paulo: O Joio e O Trigo; Prato Cheio, 29 abr. 2024. Disponível em: https://ojoioeotrigo.com.br/2024/04/o-milagre-do-whey/. Acesso em: 9 jun. 2025.

UOL ECONOMIA. Mercado de suplementos bomba no Brasil com apelo fitness e 'snacks': faturamento chega a R$ 43 bilhões. *UOL*, São Paulo, 14 mar. 2024. Disponível em: https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2024/03/14/mercado-de-suplementos.htm. Acesso em: 9 jun. 2025.