

## PROMOVENDO A COMPREENSÃO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES: UMA ABORDAGEM EDUCACIONAL COM ROTULAGEM NUTRICIONAL ACESSÍVEL

### **Gabriel de Souza Lima**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: gabrielsousars45@gmail.com

### **Amália Acianne Dodo dos Santos**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: amaliaacianne20@gmail.com

### **Pedro Henrique Bezerra Alves**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: henriquebzrra22@gmail.com

### **Marcos Aurélio da Silva Maciel**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: marcos.aurelio025@hotmail.com

### **Matheus Melo Moreira**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: timaomatheus9@gmail.com

### **Ana Livia Campos da Rocha**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: analiviarochhaemail@gmail.com

### **Alan Cristian Batista de Queiroz**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: cristian.queiroz2003@gmail.com

### **Pedro Bezerra Tavares**

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: tavaresp069@gmail.com

### **Anna Carolina Sampaio Leonardo**

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: annasampaio@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

A rotulagem nutricional tem como principal objetivo levar informações aos consumidores sobre os alimentos, permitindo escolhas de alimentos mais saudáveis. No entanto, as formas tradicionais de rotulagem muitas vezes são complexas e influenciadas por estratégias de marketing. Dessa forma, se torna fundamental instruir a população sobre rotulagem nutricional de uma maneira mais acessível para facilitar a compreensão pelos consumidores. Este estudo discute as estratégias de rotulagem nutricional na academia Bless Fit e supermercado Atacarejo de Quixadá-CE por estudantes de Nutrição. Serão apresentadas ações educacionais utilizando ferramentas para promover práticas alimentares saudáveis e alinhadas às necessidades dos consumidores. Para embasar o estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases como PubMed e Scielo, buscando artigos publicados sobre novas formas de rotulagem nutricional e a importância da leitura dos rótulos. As inovações incluem o sistema de semáforo nutricional onde utiliza cores para representar o valor nutricional dos alimentos, adaptado às necessidades

do Guia Alimentar para a População Brasileira. Além disso, folders educativos contendo informações nutricionais, dicas de consumo e sugestões de receitas saudáveis, em linguagem clara e acessível. Ainda, atividades educativas nos locais das ações, informando sobre a importância da rotulagem nutricional. Essas ações tiveram um impacto positivo na percepção do público, facilitando a compreensão das informações nutricionais. Os consumidores relataram maior facilidade em entender as informações contidas nos produtos, especialmente com o sistema de semáforo nutricional adaptado aos folders personalizados. Houve aumento da conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e motivação para hábitos mais saudáveis. A iniciativa foi bem recebida pela comunidade local, reconhecendo o papel das ações na promoção da saúde e alimentação saudável. As perspectivas abordadas sobre a rotulagem nutricional demonstraram ser eficientes para melhorar a comunicação de informações nutricionais, promovendo hábitos conscientes. O sucesso dessa iniciativa evidencia o potencial de ações inovadoras para promover a saúde pública e o bem-estar da população.

**Palavras-chave:** Rotulagem de alimentos. Rotulagem de produtos Alimentícios. Informação nutricional. Consumidor.