

Rotulagem Nutricional e sua importância na escolha dos alimentos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção de 30 g [1 colher de sopa cheia]			
Quantidade por porção			%VD ^(*)
Valor energético	170 kcal = 711 kJ		8
Carboidratos	8,0 g		3
Proteínas	12 g		16
Gorduras totais	10 g		18
Gorduras saturadas	2,5 g		11
Gorduras trans	0 g		-
Fibra alimentar	1,0 g		4
Sódio	194 mg		8

(*)%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.



Introdução^{1,2,3}

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Daí a importância das informações serem claras.

A rotulagem nutricional é definida como toda descrição destinada a informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento.

A rotulagem nutricional contribui para a segurança alimentar e pode auxiliar na proteção da saúde da população, já que o entendimento das informações veiculadas nos rótulos sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, auxiliam o consumidor a fazer escolhas mais conscientes e equilibradas.

Neste boletim, destacamos os principais elementos que compõem a rotulagem dos alimentos, com o objetivo de facilitar a compreensão das informações nutricionais contidas nos rótulos.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos que estabelece as informações que um rótulo deve conter, visando à garantia de qualidade do produto e à saúde do consumidor.

A declaração da rotulagem nutricional dos alimentos deve seguir os requisitos estabelecidos nas resoluções:

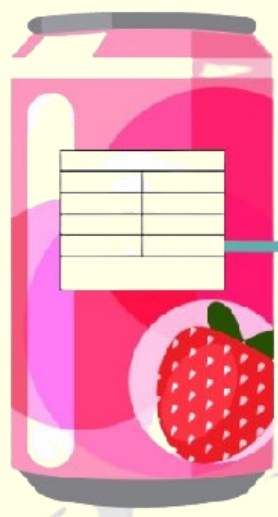
- ⇒ [RDC nº 359/2003](#),
- ⇒ [RDC nº 360/2003](#),
- ⇒ [RDC nº 54/2012](#).

Conheça algumas informações que sempre devem estar presentes nos rótulos:

1) Lista de Ingredientes: ^{1,4,5,6}

Informa os ingredientes que compõem o produto em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade. Ao final da lista aparecem os aditivos (componentes para modificar aspectos físicos, químicos ou microbiológicos do produto) os quais são citados seguindo a mesma regra.

O AÇÚCAR na lista de ingredientes pode aparecer como:



- sacarose
- glicose
- glucose de milho
- xarope de malte
- frutose
- açúcar invertido
- néctares
- lactose
- mel
- melado/melado
- dextrose
- xarope de milho
- maltodextrina

Observação:

Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre NÃO precisam apresentar lista de ingredientes.

- cloreto de sódio
- glutamato monossódico
- nitrato e nítrito de sódio
- caseinato de sódio
- ciclamato de sódio
- metabissulfito de sódio
- benzoato de sódio
- inosinato dissódico.



Lendo a lista, o consumidor consegue ter uma boa noção se o produto tem algum constituinte que ele não queira consumir em excesso, como por exemplo açúcar, sal e gordura.

Palavras que podem aparecer na lista de ingredientes que indicam a presença de SAL (SÓDIO):

2) Origem¹

Informação que permite ao consumidor saber quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. São informações importantes para que o consumidor saiba qual a procedência do produto e entre em contato com o fabricante se for necessário.



3) Prazo de Validade⁷

Os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano, com a expressão "fim de....." (ano).

4) Informação Nutricional Obrigatória⁷

É uma ferramenta para conhecer a composição do alimento e pode fornecer uma base para as escolhas de consumo, com reflexos na saúde.

- É obrigatório declarar a quantidade de valor energético dos nutrientes: **carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.**
- Optativamente podem ser declarados vitaminas e minerais, quando estiverem presentes em quantidade igual ou maior que 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) por porção indicada no rótulo, outros nutrientes e cálculo do valor energético e de nutrientes.
- A informação será sempre expressa como "zero", ou "0", ou "não contém" para valor energético e/ou nutrientes quando o alimento apresentar quantidades menores ou iguais às estabelecidas como "não significativas" de acordo com a tabela.
- A informação nutricional deve ser expressa por porção, incluindo a medida caseira correspondente.
- Fica excluída a declaração de gorduras *trans* em percentual de Valor Diário.

Observação:

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Além disso, os rótulos devem apresentar o nome e endereço do fabricante, número do Serviço de Inspeção Federal (SIF), método de conservação (no caso de congelados, por exemplo), entre outros dados.



Informação Nutricional Obrigatória⁷

PORÇÃO: é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, cada vez que o alimento é ingerido; é utilizada como referência para o cálculo nutricional.

MEDIDA CASEIRA: indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para dosar os alimentos.

Exemplos: fatias, unidades, xícaras, colheres de sopa, etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

VALOR ENERGÉTICO OU CALÓRICO: é a quantidade de calorias fornecida pelo alimento, na porção indicada pela tabela.

%VD: indica o percentual da quantidade máxima de consumo de determinado nutriente ou valor energético recomendado para o dia inteiro.

Exemplo: se um rótulo indica que o VD de sódio é 35%, significa que em uma porção há 35% do sódio que um adulto deve consumir ao longo de um dia.

FIQUE ATENTO

As informações nutricionais indicadas no rótulo valem para a porção indicada pelo fabricante, e muitas vezes não se refere ao conteúdo total da embalagem. Por isso é fundamental observá-la!

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o %VD.

VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA:

Valor energético: 2000kcal/ 8.400kJ

Carboidratos: 300g

Proteínas: 75g

Gorduras totais: 55g

Gorduras saturadas: 22g

Fibra alimentar: 25g

Sódio: 2400mg

Não há valor diário de referência para as gorduras trans!

Atenção às informações em destaque nos rótulos⁸

O rótulo também é uma ferramenta de *marketing*. É importante que o consumidor esteja atento às informações em destaque na embalagem, como “zero açúcar”, “livre de gorduras trans”, “natural”, “caseiro”, “igual ao da vovó”, “rico em vitaminas e minerais”, pois não significa que o produto seja realmente saudável e de

qualidade.

Portanto, observe se açúcar, sal ou gordura aparecem como primeiros da lista. Esse é um sinal de alerta, pois significa que o produto tem mais desses ingredientes do que qualquer outro componente.



Sem
adição de
açúcar

0%
gordura

50%
menos
calorias

Identificando alimentos ultraprocessados pelos rótulos^{8, 9}

QUEIJO MUÇARELA



Ingredientes:

1. Leite pasteurizado
2. Fermento lácteo
3. Sal
4. Cloreto de Cálcio
5. Coalho
6. Conservador



Processado

QUEIJO PROCESSADO UHT

Ingredientes:

1. Queijo tipo estepe e/ou prato
 - 1.1 Leite pasteurizado
 - 1.2 Fermento lácteo
 - 1.3 Sal
 - 1.4 Coalho
 - 1.5 Corante
 - 1.6 Conservante
2. Água
3. Leite concentrado integral
4. Leite em pó desnatado
5. Manteiga
6. Sal
7. Estabilizantes
8. Acidulante
9. Conservador



Ultraprocessado

Os ultraprocessados têm baixa qualidade nutricional, são ricos em calorias e feitos com baixo teor de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além disso, apresentam aditivos químicos.

Um grande problema é que muitos alimentos ultraprocessados passam a ideia de que são saudáveis, e é com a lista de ingredientes que podemos identificá-los. De modo geral, quanto menos ingredientes, melhor.

Os ultraprocessados normalmente apresentam cinco ou mais ingredientes, especialmente quando são formulações industriais, além disso possuem nomes estranhos, pouco familiares.

O guia alimentar para população brasileira recomenda que esses alimentos sejam evitados na nossa rotina alimentar.

Na hora das compras, o mais indicado é optar por produtos *in natura* e minimamente processados. O ideal é sempre descascar mais e desembalar menos.

Muitas pessoas podem acabar escolhendo um queijo processado UHT, em vez do queijo muçarela por acharem que o queijo amarelo é mais gorduroso e menos saudável, porém nota-se na composição do queijo UHT, maior quantidade de ingredientes, nos quais são incluídos os aditivos. Desta forma, podemos dizer que o queijo muçarela é mais natural.



Identificando alimentos ultraprocessados pelos rótulos

PÃO FRANCÊS



Ingredientes:

1. Farinha de trigo
2. Água
3. Fermento biológico
4. Açúcar
5. Sal



Processado

PEITO DE PERU

Ingredientes:

1. Peito de peru
2. Água
3. Sal
4. Açúcares
5. Proteína vegetal de soja
6. Regulador de acidez
7. Estabilizantes
8. Espessantes
9. Antioxidantes
10. Realçador de sabor glutomato monossódico
11. Aromas naturais e/ou artificiais
12. Conservante nitrito de sódio
13. Corantes

Ultraprocessado



PÃO DE FORMA

Ingredientes:

1. Farinha de trigo
2. Açúcar
3. Gordura vegetal hidrogenada
4. Sal
5. Emulsificantes
6. Estaroil lactato de sódio
7. Lectina de soja
8. Conservantes



Ultraprocessado

Podemos observar a quantidade de ingredientes que fazem parte da composição do pão de forma e do peito de peru. Isso faz com que esses alimentos sejam considerados ultraprocessados.

IOGURTE NATURAL DESNATADO



Minimamente processado

Ingredientes:

1. Leite pasteurizado desnatado e/ou
2. Leite reconstituído desnatado
3. Fermento lácteo

O iogurte natural, integral ou desnatado, é uma opção mais saudável. Os iogurtes que contêm muitos ingredientes em sua composição, principalmente aditivos (corantes, aromatizantes, dentre outros), são produtos considerados ultraprocessados e podem conter teor elevado de açúcares.

IOGURTE INTEGRAL DE MEL

Ingredientes:

1. Leite pasteurizado integral e/ou
2. Leite reconstituído
3. Xarope de açúcar
4. Preparado de mel (xarope de açúcar, água, mel, amido modificado, açúcar, conservador sorbato de potássio, espessante goma xantana, acidulante ácido cítrico e aromatizante)
5. Proteína concentrada de leite
6. Soro de leite em pó
7. Fermento lácteo



Ultraprocessado

Para os portadores de algumas doenças¹

Diabetes *Melitus*: os produtos *diet*, destinados para dietas com restrição de carboidratos, dietas com restrição de gorduras e dietas de ingestão controlada de açúcares, devem conter a seguinte advertência: “**Diabéticos: contém (especificar o mono e/ou dissacarídeo - glicose / frutose / sacarose)**”, caso contenham esses açúcares.”

Pressão alta: atenção ao conteúdo de sódio descrito na informação nutricional dos rótulos. Os produtos *diet* ou *light* em sódio apresentam baixo ou reduzido teor em sódio. Devem ser evitados produtos que contenham sacarina e ciclamato de sódio, que, embora sejam adoçantes, são substâncias que contêm sódio.



Doença Celíaca: atenção à lista de ingredientes dos alimentos que contêm em sua composição trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados. No rótulo desses alimentos, próximo à lista de ingredientes, deve conter a advertência: “**CONTEM GLÚTEN**”. Para os alimentos que não contêm trigo, aveia, cevada e centeio na sua composição a advertência que deve constar no rótulo é: “**NÃO CONTÉM GLÚTEN**”.

Tem novidade chegando! 3,5

A evolução da legislação é um fator que faz a população cada vez mais buscar uma alimentação mais saudável, por isso, recentemente as normas de rotulagem nutricional passaram por um processo de revisão e consulta pública exatamente para tentar fazer com que a informação seja ainda mais simples e compreensível para o consumidor.

A partir de queixas, estudos e histórico foi identificado que as informações nos rótulos são muito técnicas e têm uma baixa legibilidade. Ou seja, o consumidor tem a dificuldade de identificar, ler e compreender tudo isso no ato da compra. A ideia é que as informações cheguem de forma mais clara ao entendimento do consumidor.

Em 2020 as novas regras sobre rotulagem nutricional foram aprovadas e as mesmas entram em vigor a partir de 09 de outubro de 2022:

Nova norma para rotulagem de alimentos aprovada pela ANVISA



- ⇒ [Resolução da Diretoria Colegiada \(RDC\) 429/2020](#), que trata sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados;
- ⇒ [Instrução Normativa \(IN\) 75/2020](#), que estabelece requisitos técnicos para a declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados.



ATÉ O PRÓXIMO!

**Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Setor de Alimentação e Nutrição – SETAN**

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Priscila Maia

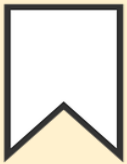
Contato: nutricao.prae@unirio.br



Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros também boletins são muito bem vindas.