



# Por que Devemos Olhar os Rótulos dos Alimentos?

Palestrante: Liza Ghassan Riachi

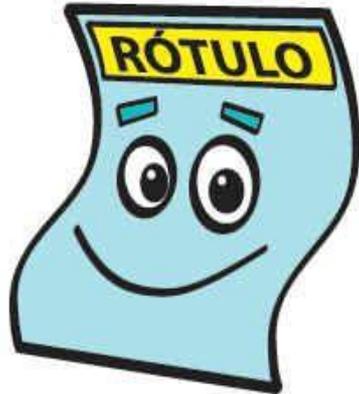
CICLO DE PALESTRAS – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

# Por que Devemos Olhar os Rótulos dos Alimentos?

Você sabe o que está comendo?



# Por que Devemos Olhar os Rótulos dos Alimentos?



- Elemento essencial de comunicação entre produtos e consumidores.
- Auxilia na escolha adequada dos alimentos.



Órgão responsável pela normatização da rotulagem e fiscalização da produção e comercialização dos alimentos

# Informações Obrigatórias (RDC nº259/02)

## ✓ Denominação de venda

ex. achocolatado, bolacha, margarina, carne  
+ estado físico: em pó, cremoso, congelado

## ✓ Lista de ingrediente

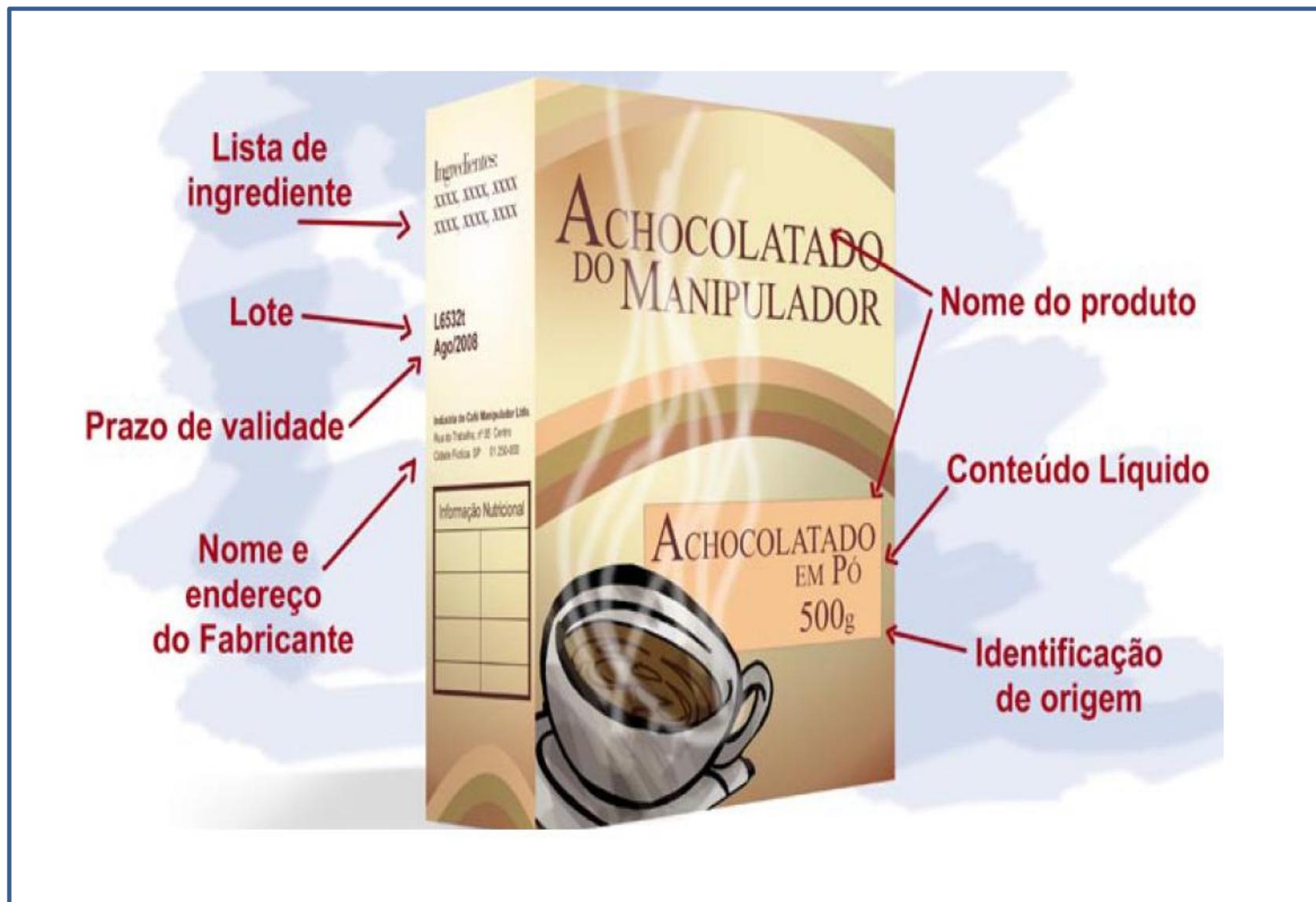
- exceção para alimentos únicos (café, açúcar, leite)
- em ordem decrescente

## ✓ Conteúdo líquido

- em massa (kg) ou volume (L)



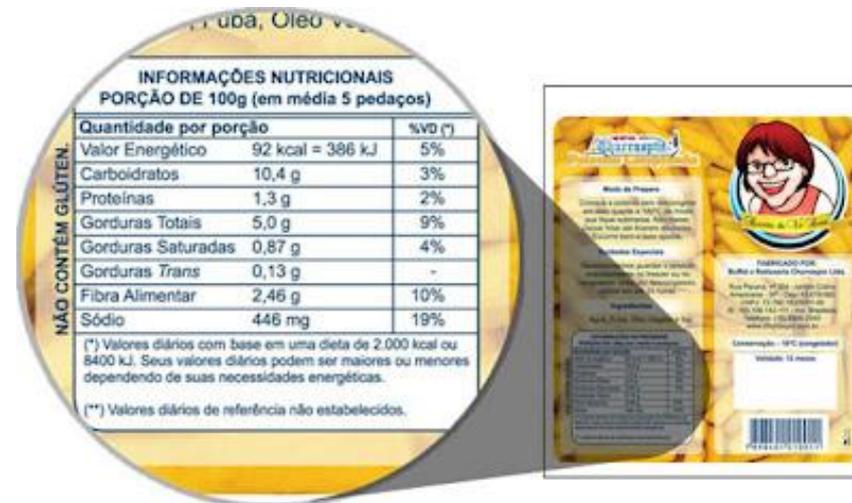
# Informações Obrigatórias (RDC nº259/02)



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

## Tabela nutricional

“Sua leitura é importante, porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis para você e sua família.”



**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS**  
PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos	10,4 g	3%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras Totais	5,0 g	9%
Gorduras Saturadas	0,87 g	4%
Gorduras Trans	0,13 g	-
Fibra Alimentar	2,46 g	10%
Sódio	446 mg	19%

(\*) 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.  
(\*\*) Valores diários de referência não estabelecidos.

**NÃO CONTEM GLÚTEN.**

**Muita de Pádua**  
Contém a proteína com glúten em quantidade máxima permitida de 100%, de acordo com a Resolução ANVISA nº 180/2007. Não contém substâncias Adesivas. Evitar contato com produtos químicos. Evitar contato com água.

**Ingredientes**  
Muita de Pádua, Açúcar, Óleo vegetal, Amido de milho, Sal, Bicarbonato de sódio, Essência de baunilha.

**FABRICADO POR:**  
Kulfa e Biscoitos Chocopolis Ltda.  
Rua Paraná, 445 - Jardim Casa Amarela, SP - São Carlos - 13506-000  
CNPJ nº 11.760.182/0001-00  
R. 000 008 142-111 - São Carlos - SP  
Telefone: (35) 8380.2000  
www.kulfa.com.br

Conservação: - 18°C congelado  
Validade: 18 meses

# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

## Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

## Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

## 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.

## %VD

Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

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

Veja os valores diários de referência!  
Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ  
Carboidratos – 300 g  
Proteínas – 75 g  
Gorduras Totais – 55 g  
Gorduras Saturadas – 22 g  
Fibra Alimentar – 25 g  
Sódio – 2400 mg

**Não há valor diário de referência para as gorduras trans.**

# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

- Pode ser apresentada em três formas distintas:

## Vertical

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.

## Horizontal

Informação Nutricional	Quantidade por porção	% VD (*)	Quantidade por porção	% VD (*)
	Valor Energético ...Kcal = ...kJ			Gorduras Saturadas ...g
porção _ g ou ml (medida caseira)	Carboidratos ...g		Gorduras Trans...g	---
	Proteínas ...g		Fibra Alimentar...g	
	Gorduras ...g		Sódio ...g	

(\*) % 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.

## Linear

Informação Nutricional: Porção \_\_ g ou mL (medida caseira); Valor energético... kcal = ... kJ (...%VD); Carboidratos ...g (...%VD); Proteínas ...g (...%VD); Gorduras totais ...g (...%VD); Gorduras saturadas ...g (%VD); Gorduras *trans*...g; Fibra alimentar ...g (%VD); Sódio ...mg (%VD).

\*% 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.

## Declaração Nutricional Simplificada

- Alguns rótulos não apresentam todos os nutrientes

**Declaração Simplificada de Nutrientes**  
**Amido de Milho**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção 20 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	70 kcal = 294 kJ	<b>3%</b>
Carboidratos	18 g	<b>6%</b>

Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio.

(\*) % 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.

## Alimentos e bebidas embalados isentos da IFN:

Bebidas alcoólicas; especiarias; água mineral; vinagres; sal; café; erva mate; chás; frutas; vegetais e carnes; produtos pesados à vista do consumidor, produtos a granel.



O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

## Valor Energético

Energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais.

- É expresso em Kcal e KJ (1Kcal = 4,2 KJ)

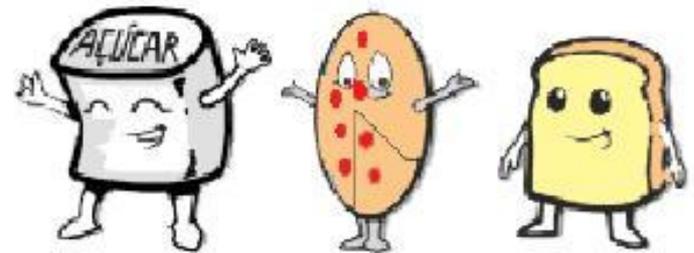


# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

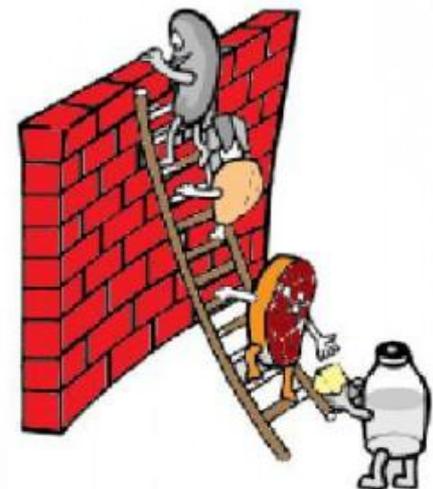
## Carboidratos

Fornecem energia às células do corpo, principalmente ao cérebro.



## Proteínas

Fundamentais para a construção e manutenção dos nossos órgãos tecidos e células.



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

## Gorduras Totais

Se referem a soma de todos os tipos de gorduras do alimento (animal e vegetal)

Fornecem energia ao corpo e ajudam na absorção de vitaminas.

### Atenção:

1g de carboidrato = 4kcal

1g de lipídio = 9kcal



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

## Gorduras Saturadas

## Gordura Trans



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

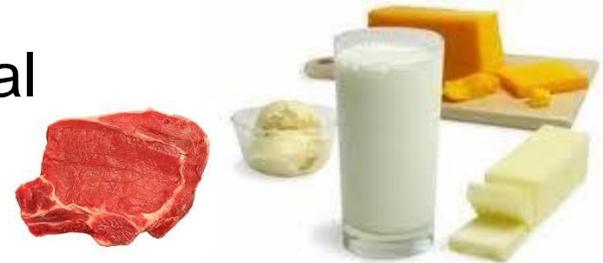
O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

## **Gorduras Saturadas**

Presente em alimentos de origem animal

Atenção:

- consumo moderado
- risco de aterosclerose, hipertensão, infarto



## **Gordura Trans**

Presente em frituras e produtos industrializados

Atenção:

- Consumo restrito (até 2g/dia)
- risco maior de doença vascular



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

## Fibra Alimentar

A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino e aumenta a saciedade.

Procure consumir alimentos com alto %VD de fibras alimentares!

**Atenção:**  
Beba água!!



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

## Cereal Matinal A

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção 30 g (3/4 de xícara de chá)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	110 kcal	4
Carboidratos	27 g	7
Proteínas	1 g	2
Gorduras totais	0 g	0
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	-
<b>Fibra alimentar</b>	<b>1 g</b>	<b>3</b>
Sódio	200 mg	8

(\*) % 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.

## Cereal Matinal B

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção 30 g (3/4 de xícara de chá)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	100 kcal	4
Carboidratos	18 g	5
Proteínas	5 g	10
Gorduras totais	1 g	1
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	-
<b>Fibra alimentar</b>	<b>12 g</b>	<b>40</b>
Sódio	120 mg	5

(\*) % 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.

# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:

Recomendação de sódio (Na):

1,6 a 2,4g/dia.

Recomendação de sal (NaCl):

5 a 6g/dia.



# Informação Nutricional Obrigatória (RDC nº 360/03)

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos Rótulos:



## Biscoito doce recheado

## Sopa instantanea

INFORMAÇÃO/INFORMACIÓN NUTRICIONAL/NUTRITIONAL INFORMATION		
Porção/Porción/Portion 30g (3 Biscoitos/ Galletas/ Biscuits)		
Quantidade por porção/Cantidad por porción/ Quantity per portion		%VD(*)/ %DV(*)
Valor energético/Caloric value	141 kcal=592 kJ	7%
Carboidratos/Carbohidratos/Carbohydrates	21 g	7%
Proteínas/Proteinas/Proteins	2,0 g	3%
Gorduras totais/Grasas totales/Total Fat	5,7 g	10%
Gorduras/Grasas saturadas/Saturated Fat	2,8 g	12%
Gorduras/Grasas trans/ Trans Fat acid	não contém/no contiene/ does not contain	**
Gorduras/Grasas monoinsaturadas/ Monounsaturated fat	1,8 g	**
Gorduras/Grasas poliinsaturadas/ Polyunsaturated fat	0 g	**
Colesterol/Cholesterol	0 mg	0%
Fibra alimentar/alimentaria/Dietary Fibre	0,7 g	3%
Sódio/Sodium	88 mg	4%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 22g (1 envelope)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético	94kcal = 395kJ	5
Carboidratos	12g	4
Proteínas	2,2g	3
Gorduras Totais	4,0g	7
Gorduras Saturadas	2,3g	10
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0,9g	4
Sódio	680mg	28



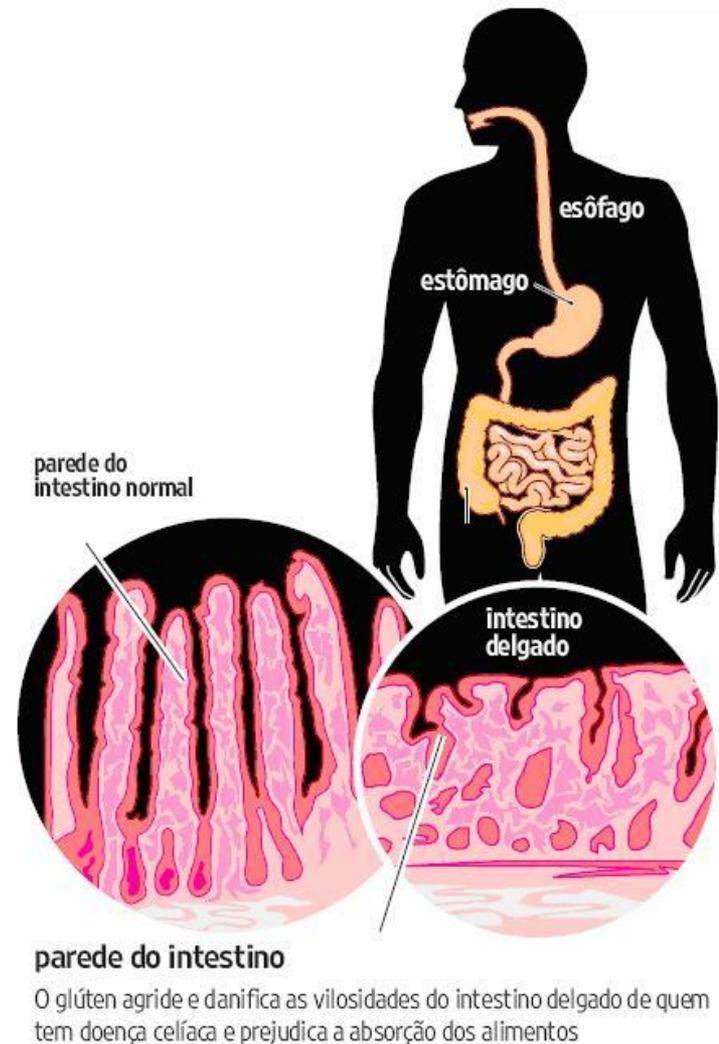
# "contém Glúten" ou "não contém Glúten" Lei nº10.674

## Glúten

Proteína encontrada em cereais como, trigo, aveia, centeio e cevada.

### Atenção:

Celíacos – evitam alimentos, como pães, bolos, pizza e outros produtos.



# Alimentos diet ou light??

## Alimentos DIET

Apresentam na sua composição quantidades insignificantes ou são totalmente isentos de algum nutriente.

Ex: não contém açúcar



Informação Nutricional: Porção de 200 ml (copo)

	Quantidade por porção	% VD*
Valor Energético	80 KCal = 336 KJ	4
Carboidrato	20 g	7
Sódio	11 mg	0

### REFRIGERANTE CONVENCIONAL

\* 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.

Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar.

	Quantidade por porção	% VD*
Valor Energético	0KCal = 0 KJ	0
Carboidrato	0g	0
Açúcares	0mg	0
Sódio	30mg	1

### REFRIGERANTE ZERO

\* 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. Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar.

# Alimentos diet ou light??

## Alimentos LIGHT

Redução de no mínimo 25% de algum nutriente, como, gorduras, proteínas, sódio e etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: de 30g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	82kcal=344kj	4%
Carboidratos	0g	0%
Fibra Alimentar	0g	0%
Proteínas	3,1g	4%
Gorduras totais	7,5g	14%
Gorduras saturadas	4,8g	22%
Gorduras trans	Não contém	(**)
Sódio	140mg	6%

### REQUEIJÃO CREMOSO CONVENCIONAL

Nota: \*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: de 50g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	91kcal=382kj	5% (*)
Carboidratos	1,5g, dos quais:	1%
Fibra Alimentar	0g	0%
Proteínas	6,6g	9%
Gorduras totais	6,5g	12%
Gorduras saturadas	4,1g	19%
Gorduras trans	Não contém	(**)
Gorduras Monoinsaturadas	1,9g	(**)
Gorduras Poliinsaturadas	0g	(**)
Sódio	258mg	11%
Colesterol	20mg	7%

### REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT

Nota: \*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Light em porção de 30 g

calorias  
-27,4kcal/porção  
gorduras totais  
-3,6g/porção  
gorduras saturadas  
-2,34g/porção  
carboidratos  
+0,9g/porção  
proteínas  
+0,8g/porção  
Sódio  
+14,8mg/porção

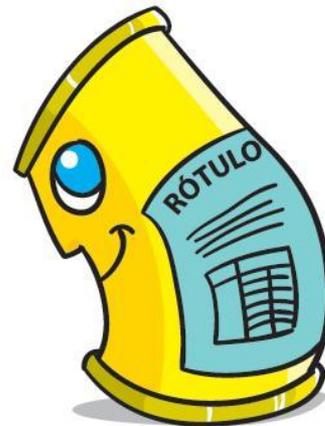
# Por que Devemos Olhar os Rótulos dos Alimentos?

Leia os rótulos atentamente

Verifique todas as informações

Compare os alimentos e faça escolhas saudáveis

**OBRIGADO**



# Referências bibliográficas

*BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC 259 de 20 de setembro de 2002. Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. Diário Oficial da União, 2002.*

*BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC 359 de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico Regulamento de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Diário Oficial da União, 2003.*

*BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC 360 de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico sobre sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. Diário Oficial da União, 2003.*

*BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 19 maio 2003.*