

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) em 2003 tornou obrigatória a veiculação de um rótulo nutricional nas embalagens dos produtos. É por meio do rótulo da embalagem dos alimentos que o consumidor tem acesso às informações nutricionais e aos parâmetros indicativos de qualidade e segurança no consumo dos alimentos.

O rótulo é responsável por fornecer dados importantes sobre o produto para o consumidor, sendo por isso o elo que liga o consumidor ao produtor.

Algumas informações que devem conter no rótulo do alimento:

1. Denominação de venda do alimento
2. Lista de ingredientes
3. Conteúdos líquidos
4. Informação nutricional
5. Identificação de origem
6. Nome ou razão social e endereço do importador, no caso de alimentos importados
7. Identificação do lote
8. Prazo de validade
9. Instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário.

Segue um modelo vertical de rótulo, contendo as informações nutricionais obrigatórias:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de __g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	Kcal/ kJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gordura Trans	g	%
Fibra Alimentar	g	%
Cálcio	mg	%
Sódio	mg	%

(*)% Valores Diários de referência 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

O **Prazo de validade** é a data limite para consumir o alimento. Outra informação importante é o período em que este alimento deve ser consumido após aberto.

O **lote de fabricação** é importante se o produto adquirido estiver estragado, com cheiro, cor ou textura diferente do usual para comunicar a ANVISA local e também ao produtor. O lote servirá para verificar se os demais produtos fabricados no mesmo dia e hora também estão com o mesmo problema ou não.



A **lista de ingredientes** informa os ingredientes que compõem o produto. A lista deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último em menor quantidade. Por isso fique atento principalmente a ingredientes como açúcar e gorduras.

Na **origem** deve constar o nome, o endereço da entidade que é responsável pelo produto, o país e município de origem.

O **conteúdo líquido** deve atender o estabelecido nos Regulamentos Técnicos específicos: a indicação quantitativa dos produtos pré-medidos deve ser expressa no Sistema Internacional de Unidades (SI).

*Na tabela nutricional é apresentado o Valor Diário de Referência (%VD) que mostra a porcentagem dos valores diários de referência de energia e nutrientes que são fornecidos em uma porção do alimento. Um alto %VD indica que o produto apresenta alto teor de determinado nutriente. Já os produtos com %VD reduzido indicam o contrário. **Por isso dê preferência a produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio; e a produtos com alto %VD para as fibras alimentares.**

Realização:



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE
GOIÁS

Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerencia de Vigilância Epidemiológica de Doenças
Não Transmissíveis
Coordenação de Vigilância Nutricional

Cibele Souto de Paiva
Lorena Elza Eterno de Moura e Silva
Maria Janaína Cavalcante Nunes

Apoio:

Faculdade de Nutrição FANUT/UFG



ROTULAGEM DE ALIMENTOS

Você conhece a diferença entre os produtos Diet e Light?

Diet:

É o alimento formulado com modificações especiais para se adequar a diferentes dietas ou indivíduos com necessidades metabólicas específicas. Geralmente as modificações são feitas no conteúdo de algum nutriente em específico, em alguns casos a composição desse nutriente é insignificante ou totalmente isento no produto.

Light:

São aqueles produtos que apresentam a quantidade de algum nutriente ou valor energético **reduzido** quando comparado ao convencional. Cada produto possui um teor de cada nutriente e ou valor energético para que o alimento seja considerado light. Geralmente há uma redução de pelo menos 25% no valor energético ou em algum nutriente específico como gordura por exemplo.