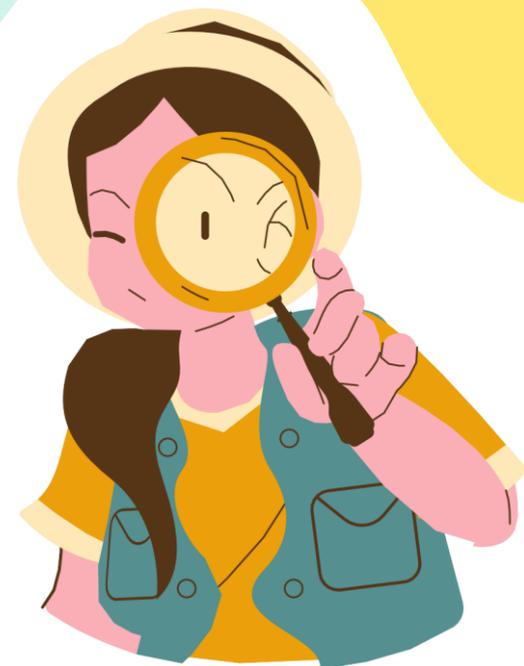


de olho nos *Rótulos*



RITA FAZENDA

Nutricionista | 1709N

importância

Ferramenta fundamental no acesso dos consumidores à informação sobre os géneros alimentícios, permitindo-lhes realizar escolhas mais

conscientes e informadas



rótulos alimentares

mas, para além disso...

Uma utilização mais segura e adequada dos produtos alimentares

2

Escolhas alimentares mais adequadas

3

Um modo correto de armazenamento, preparação e consumo

legislação

L 304/18

PT

Jornal Oficial da União Europeia

22.11.2011

REGULAMENTO (UE) N.º 1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO

de 25 de Outubro de 2011

relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Directivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão

(Texto relevante para efeitos do EEE)



**AGRICULTURA, FLORESTAS E
DESENVOLVIMENTO RURAL**

Decreto-Lei n.º 26/2016
de 9 de junho

o que são?

Conjunto de menções e indicações, imagens ou símbolos, referentes a um género alimentício, que figurem em qualquer embalagem, documento, aviso, rótulo, anel ou gargantilha que acompanhem ou se refiram a esse género alimentício

obrigatório

facultativo



“alimentês”

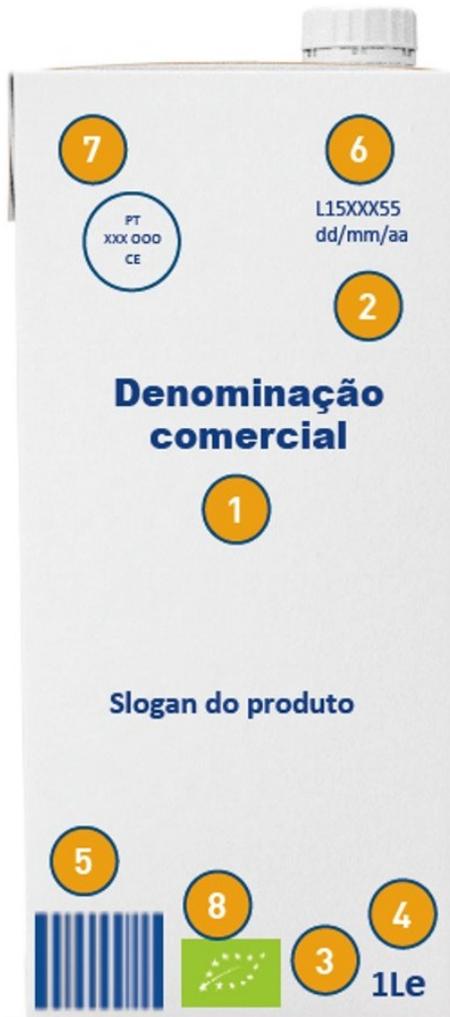
óleo de palma

炙

E260

鬆





constituição

01

DENOMINAÇÃO COMERCIAL

Nome comercial pelo qual o produto é conhecido, atribuído pela marca

02

DATA DE VALIDADE

Data limite de consumo ou data de durabilidade mínima

03

QUANTIDADE LÍQUIDA

Quantidade de produto contida na embalagem

04

CONTROLO METROLÓGICO – LETRA “e”

Marca de certificação pelo Instituto Português de Qualidade

constituição



05

CÓDIGO DE BARRAS

Conjunto de barras brancas e pretas e 13 dígitos, de leitura ótica

06

LOTE

Permite reconhecer a proveniência do produto

07

MARCA DE SALUBRIDADE

Apenas obrigatório em produtos com origem animal

08

LOGOTIPO DE PRODUTOS BIOLÓGICOS

Só pode ser utilizado em produtos que tenham sido certificados como biológicos por uma agência de controlo autorizado

constituição



09

DENOMINAÇÃO DE VENDA

É o nome do produto alimentar (ex.: iogurte, leite, bolachas)

10

LISTA DE INGREDIENTES E ALERGÉNIOS

Ingredientes utilizados com ênfase para os que possam provocar alergias ou intolerâncias

11

PONTO VERDE

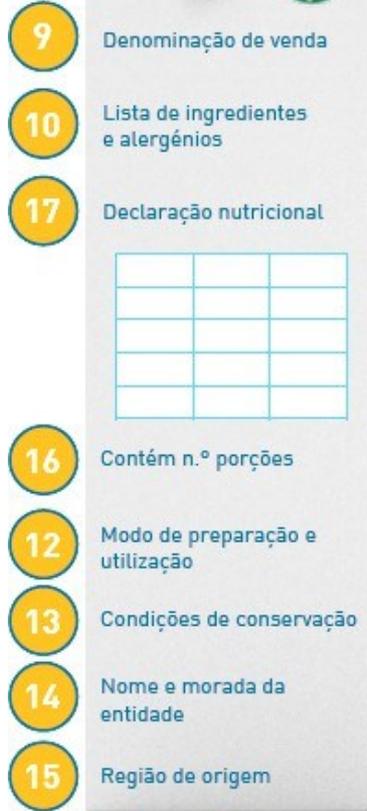
Certificação para um sistema de recolha seletiva

12

MODO DE PREPARAÇÃO E UTILIZAÇÃO

Deve constar quando a sua ausência dificultar uma utilização adequada

constituição



13

CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO

Obrigatório sempre que a sua omissão não permita uma correta conservação do produto

14

NOME E MORADA DA ENTIDADE

Nome do responsável por todas as menções presentes no rótulo

15

REGIÃO DE ORIGEM

Obrigatório quando a sua omissão seja suscetível de induzir o consumidor em erro relativamente à origem do produto

constituição



16

Nº DE PORÇÕES

Indica o número estimado de porções presente na embalagem

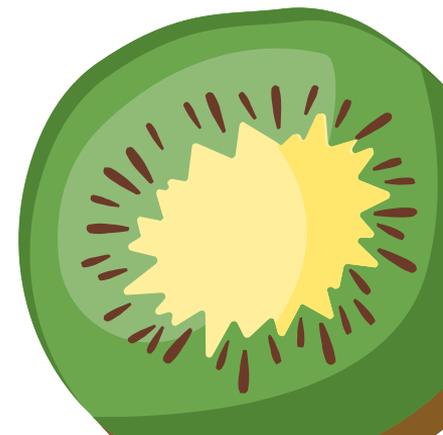
17

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Descreve o valor energético e os nutrientes de um género alimentício

01

*Denominação do
género alimentício*



Denominação do género alimentício

“Manhãzitos”

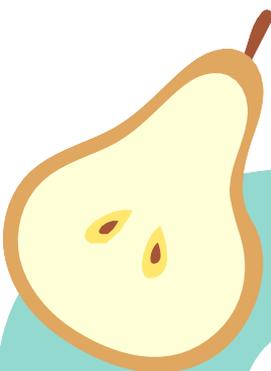
Denominação comercial

Caso o alimento tenha sido exposto a um determinado processamento, é necessário que este conste na denominação de venda (ex. fumado, congelado, em pó, etc)

“Bolo com pepitas de chocolate de leite”

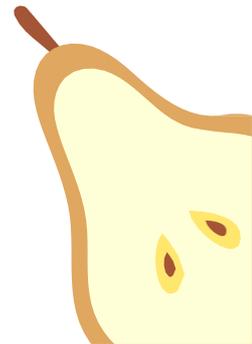
Denominação de venda





02

Data de validade

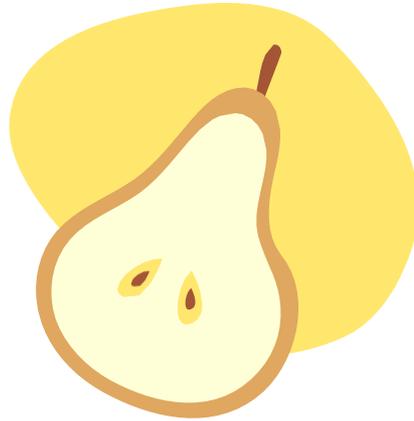


Data de validade

01

DATA LIMITE DE CONSUMO

Surge com a designação
"consumir até..."



02

DATA DE DURABILIDADE MÍNIMA

Surge com as designações
"consumir de preferência
antes de..." e "consumir de
preferência antes do fim
de..."

Data de validade

01 DATA LIMITE DE CONSUMO

O QUÊ?

Designação que indica a data até à qual o produto deve ser consumido

COMO?

“consumir até...”

dd/mm

PARA QUEM?

Produtos microbiologicamente perecíveis, nomeadamente carne fresca, iogurtes, queijo fresco, sandwiches e refeições prontas



Estes produtos devem ser consumidos até à data indicada

Data de validade

O QUÊ?

Designação de data indicativa até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas

COMO?

“consumir de preferência antes de...”

dd/mm/aaaa

PARA QUEM?

Produtos microbiologicamente não perecíveis, como o azeite, as batatas fritas e os cereais, geralmente com validade inferior a 3 meses



02

DATA DE DURABILIDADE MÍNIMA

Podem ser consumidos após essa data, desde que sejam respeitadas as regras de conservação específicas

Data de validade

O QUÊ?

Designação de data indicativa até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas

COMO?

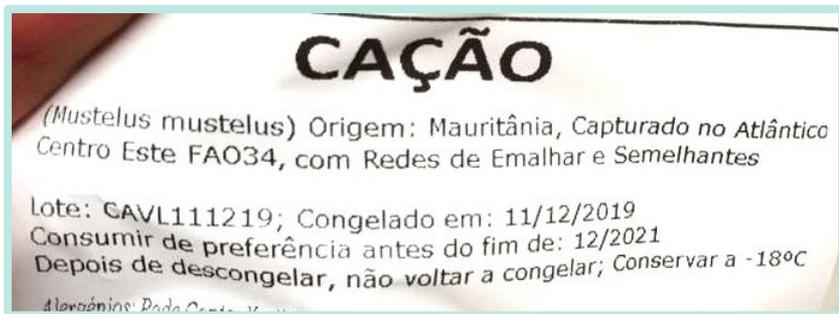
“consumir de preferência antes do fim de...”

mm/aaaa

02 DATA DE DURABILIDADE MÍNIMA

PARA QUEM?

Produtos microbiologicamente não perecíveis (exemplos: congelados e conservas), geralmente com validade superior a 3 meses



Podem ser consumidos após essa data, desde que sejam respeitadas as regras de conservação específicas

Data de validade

NÃO É OBRIGATÓRIA NOS SEGUINTE CASOS

- Frutas e produtos hortícolas frescos
- Vinhos, vinhos licorosos, vinhos espumantes, vinhos aromatizados e produtos similares
- Bebidas com um título alcoométrico volúmico de 10 % ou mais
- Produtos de padaria ou de pastelaria que, pela sua natureza, sejam normalmente consumidos no prazo de 24 horas após o fabrico
- Vinagres
- Sal de cozinha
- Açúcares no estado sólido
- Produtos de confeitaria compostos quase exclusivamente de açúcares aromatizados e/ou coloridos
- Pastilhas elásticas e produtos similares para mascar
- Produtos disponibilizados ao consumidor diretamente no ponto de venda/loja (ex. charcutaria, produtos a granel,...)



Devem ser consumidos no próprio dia ou o mais rapidamente possível

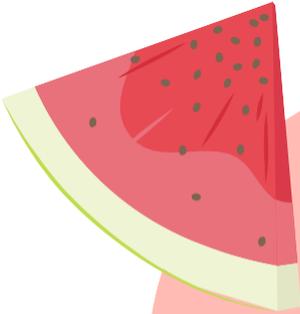
Data de validade

FINALIDADE

A sinalização destes produtos com etiqueta específica permite que sejam mais facilmente reconhecidos pelos consumidores, contribuindo assim para a prevenção do desperdício alimentar

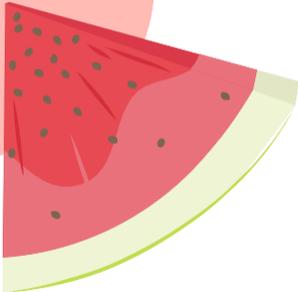
“APROXIMAÇÃO DO FIM DE PRAZO DE VALIDADE”





03

Quantidade líquida



Quantidade líquida

Quando um género alimentício sólido for apresentado dentro de um líquido de cobertura, deve ser igualmente indicado na rotulagem o peso líquido escorrido

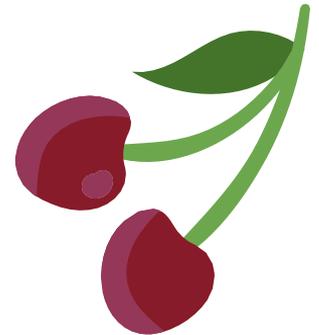
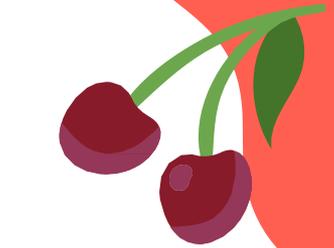


Expressa em **litro**,
centilitro, **mililitro**,
quilograma ou **grama**

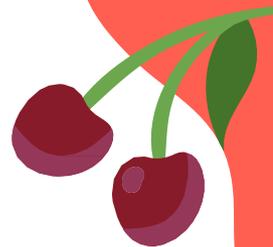
Exemplo: Uma lata de atum em azeite tem 120g de peso líquido e de peso líquido escorrido 78g, significa que o azeite pesa o restante (42g)



*Modo de preparação
e utilização*



Modo de preparação e utilização



Deve ser indicada na embalagem sempre que a omissão dessa informação não permita fazer o uso adequado do produto e induza o consumidor em erro

MODO DE PREPARAÇÃO:

Coloque o hambúrguer, sem descongelar, sobre o grelhador, a uma temperatura média, durante 10-12 minutos (aproximadamente).
Necessita de cozedura completa antes do seu consumo.

NECESSIDADE DE COZEDURA COMPLETA ANTES DO SEU CONSUMO.
COZINHAR ACIMA DE 82 °C.

MODO DE PREPARAÇÃO:

PARA COMER AS SALSICHAS FRIAS, ESCORRA-AS E SIRVA-AS DIRETAMENTE. SE PREFERIR COMER QUENTES, COLOQUE-AS NUM TACHO CONTENDO ÁGUA QUENTE E AQUEÇA-AS DURANTE ALGUNS MINUTOS. NÃO DEIXE FERVER.

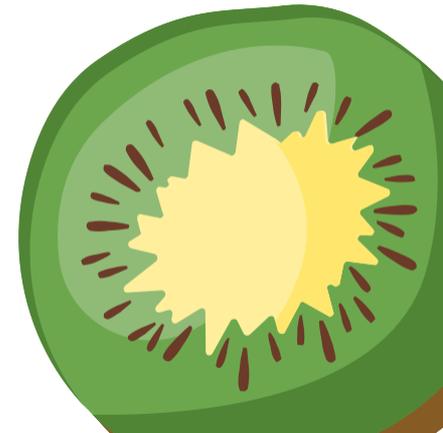
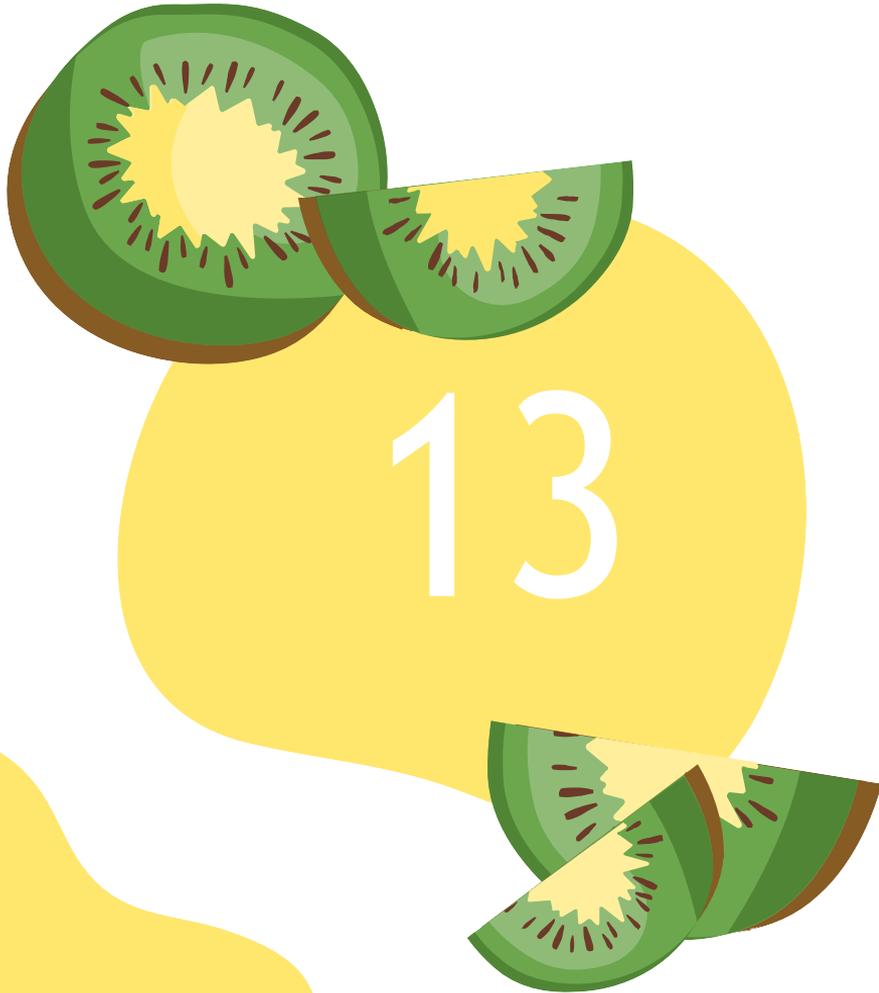


MODO DE PREPARAÇÃO: SEM DESCONGELAR, COLOCAR NUM TABULEIRO E LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 190°C, DURANTE APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS, ATÉ OBSERVAR O FERVILHAR NA SUPERFÍCIE DO PRODUTO. DEVE SER GARANTIDA A TEMPERATURA DE 75°C NO CENTRO TÉRMICO DO PRODUTO.

MODO DE CONSERVAÇÃO: CONSERVAR A -18°C ATÉ AO LIMITE DO PRAZO DE VALIDADE INDICADO NA EMBALAGEM. UMA VEZ INICIADO O PROCESSO DE DESCONGELAÇÃO, NÃO VOLTE A CONGELAR.

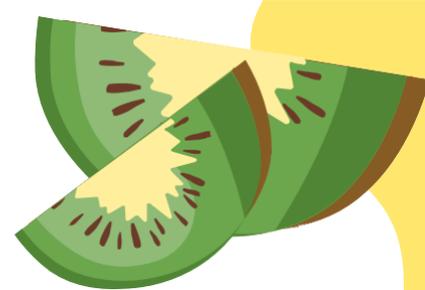
13

*Condições de
conservação*



Condições de conservação

Indicações importantes para preservar a segurança e qualidade do produto durante o tempo de validade do mesmo



“Manter em local seco, limpo e arejado”

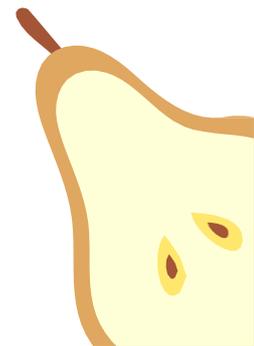
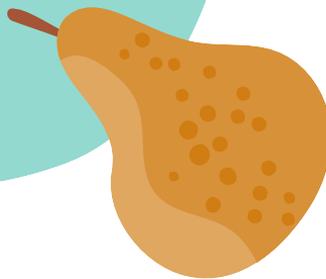
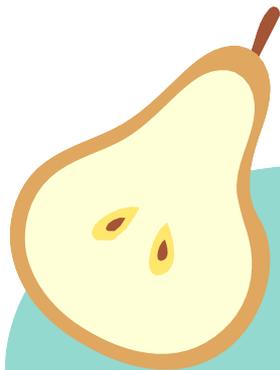
“Conservar ao abrigo do sol e calor, em local seco, limpo e arejado”

“Manter refrigerado à temperatura de 2 °C a 5 °C”



17

*Declaração
nutricional*



Declaração nutricional

OBRIGATÓRIO

- Valor energético (kJ e kcal)
- Lípidos e ácidos gordos saturados (g)
- Hidratos de carbono e açúcares (g)
- Proteínas (g)
- Sal (g)

FACULTATIVO

- Ácidos gordos mono e polinsaturados
- Amido
- Fibra
- Vitaminas ou sais minerais em quantidades significativas

A collage of various nutrition labels from different products, showing different formats and colors. The most prominent one is a green label with the following text:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (121g)	
Servings Per Container about 7	
Amount Per Serving	
Calories 45	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	11%
Sodium 260mg	11%
Potassium 390mg	3%
Total Carbohydrate 10g	12%
Dietary Fiber 3g	
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 10%
Calcium 0%	Iron 8%
Vitamin E 10%	Manganese 8%

*Daily Values are based on a 2,000

Declaração nutricional

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (150g)		DR*
		%DR*		
ENERGIA	999kJ 238kcal	1498kJ 356kcal	18	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS	8,0g	12g	17	70g
DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	2,6g	3,9g	20	20g
HIDRATOS DE CARBONO	32g	48g	18	260g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	4,5g	6,8g	8	90g
FIBRA	2,4g	3,6g		
PROTEÍNAS	8,5g	13g	26	50g
SAL	1,2g	1,7g	29	6g

* Dose de Referência (DR) - Doses de referência para um adulto médio (8 400 kJ/ 2 000 kcal).

Declaração nutricional

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (150g)		DR*
			%DR*	
ENERGIA	999kJ 238kcal	1498kJ 356kcal	18	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS	8,0g	12g	17	70g
DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	2,6g	3,9g	20	20g
HIDRATOS DE CARBONO	32g	48g	18	260g
DOŞ QUAIS: AÇÚCARES	4,5g	6,8g	8	90g
FIBRA	2,4g	3,6g		
PROTEÍNAS	8,5g	13g	26	50g
SAL	1,2g	1,7g	29	6g

* Dose de Referência (DR) - Doses de referência para um adulto médio (8 400 kJ/ 2 000 kcal).

Declaração nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 bola)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	104 kcal = 437 kJ	5%
Carboidratos	16 g	5%
Proteínas	1,8 g	2%
Gorduras totais	3,5 g	6%
Gorduras saturadas	1,7 g	8%
Gorduras <i>trans</i>	não contém	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	55 mg	2%

* % Valores Diários de referência 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. ** VD não estabelecido.

The background features several abstract, rounded shapes in a light pink color. Three slices of watermelon are scattered around the page: one in the top left, one in the bottom center, and one in the bottom right. The number '10' is prominently displayed in white on a large pink shape in the center-left.

10

Lista de ingredientes e alérgenos

Lista de ingredientes e alergénios

BOLACHA COM MAÇÃ E SOJA.
FONTE DE FIBRA.

INGREDIENTES: Farinha de **trigo**, vegetal de girassol, açúcar, crocante de (6,6%) (feijão de **soja** cortados e tosta (50%) e açúcar), farelo de **trigo**, preparado de maçã (2,5%) (açúcar, polpa de maçã (30% xarope de glucose, espessantes (E41 E1442), conservantes (E330, E202, E300), xarope de glucose, **leite** magro em pó, soro de **leite** em pó, levedantes (E500, E503i), sal, emulsionante (E322), aroma, antioxidantes (E304i, E306). Pode conter vestígios de ovo e sementes de sésamo.

Mistura de cereais com sementes e frutos secos. Alto Teor de Fibra INGREDIENTES: flocos de **aveia** integral (43%), açúcar, pevides de abóbora (8%), sementes de girassol (8%), arroz tufado (arroz (6%), açúcar, glúten de **trigo**, farinha maltada de **cevada** e **trigo** e sal), sultanas (5%), óleo vegetal de palma, mel, **avelãs** (3%), **amêndoas** (3%), mirtilos desidratados (2%) (açúcar, mirtilos, óleo vegetal de girassol), sementes de linhaça (2%), farinha de **trigo**, **leite** em pó desengordurado e sal.
PODE CONTER VESTÍGIOS DE SOJA, AMENDOIM E SÉSAMO

1. Os ingredientes estão por ordem de quantidades
2. Quanto mais ingredientes tem, mais processado é o produto
3. Ingredientes esquisitos?
4. Ingredientes reais

Lista de ingredientes e alergénios



O QUE EVITAR? **AÇÚCAR**

São também açúcares:

- palavras que terminem em "-ose"
- (frutose, glicose, dextrose, etc)
- "maltodextrina"
- "xarope de..."
- "mel"
- "melaço"
- "açúcar de cana"
- "caramelo"

Lista de ingredientes e alergénios



O QUE EVITAR? **GORDURA**

...do tipo:

- Hidrogenada e parcialmente hidrogenada
- Óleos vegetais (girassol, palma, colza, etc)
- Margarina

Lista de ingredientes e alergénios

E103
E317
E211

O QUE EVITAR? ADITIVOS

- Substâncias com ou sem valor nutritivo, adicionadas ao alimento
- Função: melhor algumas características do alimento (cor, consistência, sabor, durabilidade, etc)
- Como se apresentam:
 - Por código (ex: E160)
 - Por extenso (ex: benzoato de sódio)

Lista de ingredientes e alergénios

E103
E317
E211

O QUE EVITAR? **ADITIVOS**

Os mais usados:

- Corantes (E100 até E180)
- Conservantes (E200 até E252)
- Antioxidantes (E3...)
- Emulsionantes, espessantes e estabilizantes (E4...)
- Intensificadores de sabor (E620 até E635)
- Edulcorantes artificiais (E950 até E960)

Lista de ingredientes e alergénios

CORANTES

E1..

O QUE EVITAR? ADITIVOS

São usados para dar cor aos alimentos, tornando-os mais atrativos.

Evitar:

- E102 (tartrazina)
- E120 (cochinilla, carminas)
- E127 (eritrosina)
- E150 (corante caramelo)
- E171 (dióxido de titânio)

Lista de ingredientes e alergénios

CONSERVANTES

E2..

O QUE EVITAR? **ADITIVOS**

Substâncias que prolongam a durabilidade dos alimentos, protegendo-os contra a deterioração causada por microrganismos

Evitar:

- E201-213 (benzoato de sódio)
- E220-228 (sulfitos)
- E249-252 (nitratos e nitritos)

Lista de ingredientes e alergénios

**INTENSIFICADORES
DE SABOR**

E6..

O QUE EVITAR? ADITIVOS

Realçar, reforçar ou modificar o gosto dos alimentos, tornando-os mais saborosos

Evitar:

- E621 (glutamato monossódico)

Lista de ingredientes e alergénios

ADOÇANTES

E9..

O QUE EVITAR? ADITIVOS

São usados como substitutos do açúcar. Existem 2 tipos: naturais e sintéticos

Evitar (sintéticos):

- E950 (Acesulfame-K)
- E951 (Aspartame)
- E952 (Ciclamato)
- E954 (Sacarina)
- E955 (Sucralose)

Lista de ingredientes e alergénios

ALERGÉNIOS

BOLACHA COM MAÇÃ E SOJA.
FONTE DE FIBRA.

INGREDIENTES: Farinha de **trigo**, vegetal de girassol, açúcar, crocante de (6,6%) (feijão de **soja** cortados e tostados (50%) e açúcar), farelo de **trigo**, preparado de maçã (2,5%) (açúcar, polpa de maçã (30% xarope de glucose, espessantes (E41 E1442), conservantes (E330, E202, E300), xarope de glucose, **leite** magro em pó, soro de **leite** em pó, levedantes (E500, E503i), sal, emulsionante (E322), aroma, antioxidantes (E304i, E306). Pode conter vestígios de ovo e sementes de sésamo.

Mistura de cereais com sementes e frutos secos. Alto Teor de Fibra **INGREDIENTES:** flocos de **aveia** integral (43%), açúcar, pevides de abóbora (8%), sementes de girassol (8%), arroz tufado (arroz (6%), açúcar, glúten de **trigo**, farinha maltada de **cevada** e **trigo** e sal), sultanas (5%), óleo vegetal de palma, mel, **avelãs** (3%), **amêndoas** (3%), mirtilos desidratados (2%) (açúcar, mirtilos, óleo vegetal de girassol), sementes de linhaça (2%), farinha de **trigo**, **leite** em pó desengordurado e sal.
PODE CONTER VESTÍGIOS DE SOJA, AMENDOIM E SÉSAMO

- Ingredientes ou auxiliares tecnológicos que provoquem alergias ou intolerâncias
- Devem ser indicados na lista de ingredientes
- O nome da substância deve ser realçado por uma grafia que a distinga (ex.: a letra ser a **negrito** ou **MAIÚSCULAS** ou **cor diferente** do fundo)

Lista de ingredientes e alergénios



ALERGÉNIOS QUAIS?

1. Cereais que contêm **glúten** e produtos à base destes cereais;
2. **Crustáceos** e produtos à base de crustáceos;
3. **Ovos** e produtos à base de ovos;
4. **Peixes** e produtos à base de peixe;
5. **Amendoins** e produtos à base de amendoins;
6. **Soja** e produtos à base de soja;
7. **Leite** e produtos à base de leite (incluindo lactose);

Lista de ingredientes e alergénios



ALERGÉNIOS QUAIS?

1. **Frutos de casca rija** (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, etc)
2. **Aipo** e produtos à base de aipo;
3. **Mostarda** e produtos à base de mostarda;
4. **Sementes de sésamo** e produtos à base de sementes de sésamo;
5. **Dióxido de enxofre e sulfitos**;
6. **Tremoço** ou produtos à base de tremoço;
7. **Moluscos** e produtos à base de moluscos.

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS SEM EMBALAGEM OU EMBALADOS NO PONTO DE VENDA

É apenas obrigatória a indicação dos ingredientes e constituintes suscetíveis de causar alergia ou intolerância alimentar



GÉNEROS ALIMENTÍCIOS PRÉ-EMBALADOS

A informação obrigatória deve estar diretamente na embalagem ou num rótulo fixado à mesma





Alegações

Nutricionais & Saúde



Alegação

Qualquer mensagem ou representação que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares



Alegação nutricional

Qualquer alegação que declare ou sugira que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido ao seu valor calórico ou à sua composição em nutrientes ou noutras substâncias



Alegação nutricional

BAIXO VALOR ENERGÉTICO

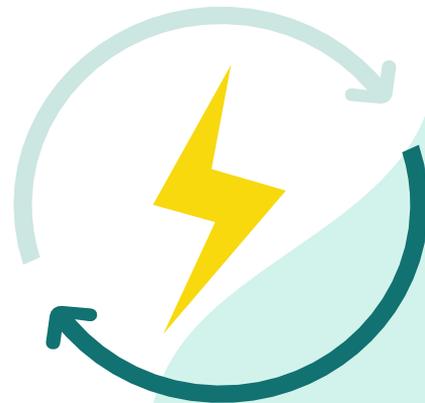
- Alimentos sólidos com $< 40\text{Kcal}/100\text{g}$
- Alimentos líquidos com $< 20\text{kcal}/100\text{ml}$

VALOR ENERGÉTICO REDUZIDO

- Quando o valor energético sofre uma redução de, pelo menos, 30%

SEM VALOR ENERGÉTICO

- Produtos com $< 4\text{kcal}/100\text{ml}$



Alegação nutricional

BAIXO TEOR DE GORDURA

- Alimentos sólidos com $< 3\text{g}$ de gordura/100g
- Alimentos líquidos com $< 1,5\text{g}$ de gordura/100ml

SEM GORDURA

- Produtos com $< 0,5\text{g}/100\text{g}$ ou 100ml



Alegação nutricional

BAIXO TEOR DE AÇÚCAR

- Alimentos sólidos com $< 5\text{g}$ de açúcar/100g
- Alimentos líquidos com $< 2,5\text{g}$ de açúcar/100ml

SEM AÇÚCAR

- Produtos com $< 0,5\text{g}$ de açúcar/100g ou 100ml



Alegação nutricional

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

- Quando o produto não contiver quaisquer monossacáridos ou dissacáridos adicionados
- Se os açúcares fizerem parte da composição natural do alimento, o rótulo deve ostentar a declaração “**contém açúcares naturalmente presentes**”



Alegação nutricional

BAIXO TEOR DE SÓDIO/SAL

- Produtos com $< 0,12\text{g}$ de sódio ou $< 0,3\text{g}$ de sal/100g ou 100ml

MUITO BAIXO TEOR DE SÓDIO/SAL

- Produtos com $< 0,04\text{g}$ de sódio ou $0,1\text{g}$ de sal/100g ou 100ml



Alegação nutricional

SEM SÓDIO / SEM SAL

- Produtos com $< 0,005\text{g}$ de sódio ou $0,0125\text{g}$ de sal/100g ou 100ml

SEM ADIÇÃO DE SÓDIO/SAL

- Quando o produto não contiver sódio/sal adicionado nem qualquer outro ingrediente que contenha sódio/sal
- Produtos com $< 0,12\text{g}$ de sódio ou $< 0,3\text{g}$ de sal /100g ou 100ml



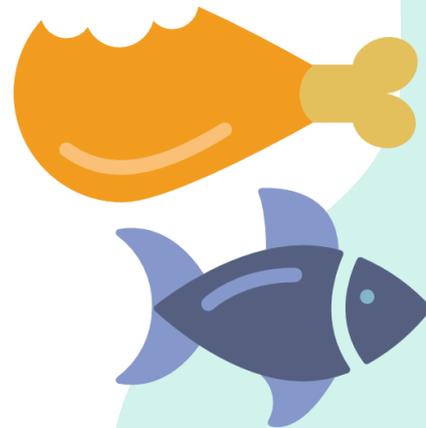
Alegação nutricional

FONTE DE PROTEÍNA

- A alegação só pode ser feita se, pelo menos, 12% do valor energético do alimento for fornecido por proteína

ALTO TEOR DE PROTEÍNA

- A alegação só pode ser feita se, pelo menos, 20% do valor energético do alimento for fornecido por proteína



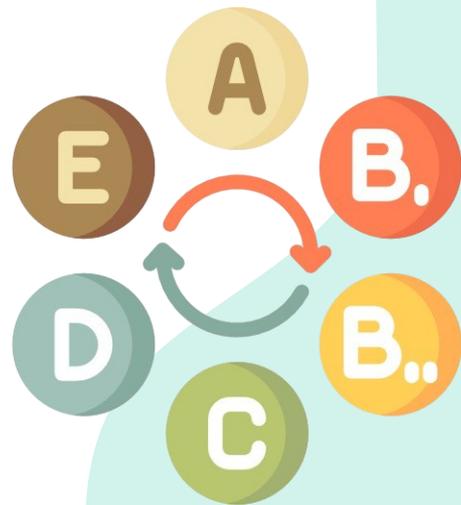
Alegação nutricional

FONTE DE [VITAMINA] E/OU [MINERAL]

- O produto tem de proporcionar, pelo menos, a quantidade significativa definida por lei

ALTO TEOR DE [VITAMINA] E/OU [MINERAL]

- A alegação só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, o dobro do teor exigido

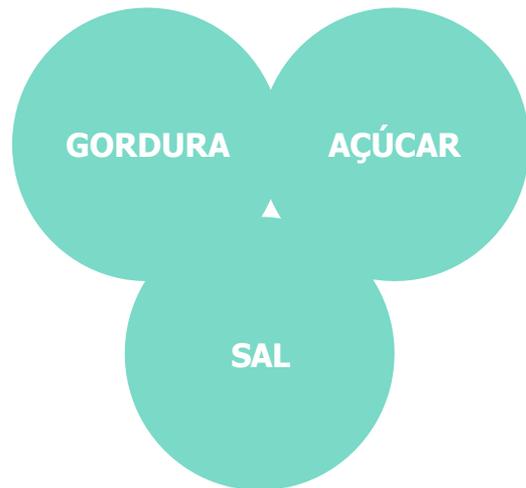


Alegação nutricional

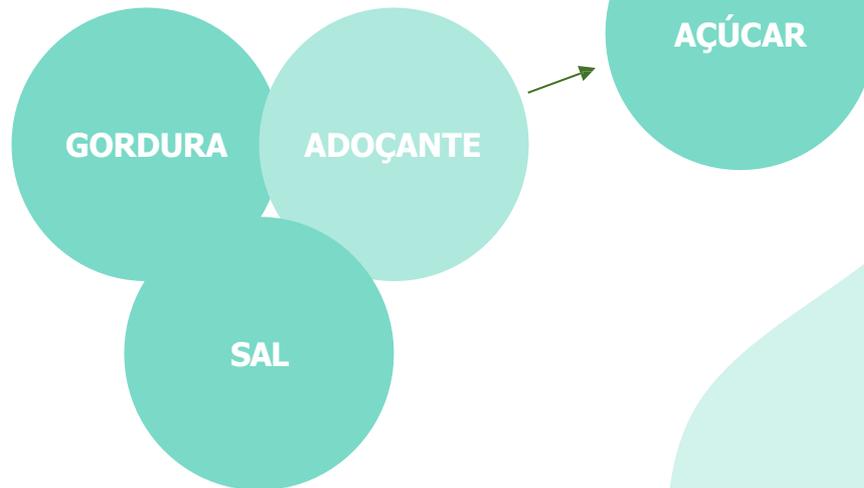
DIET

Total ausência de algum ingrediente

ALIMENTO TRADICIONAL



ALIMENTO DIET

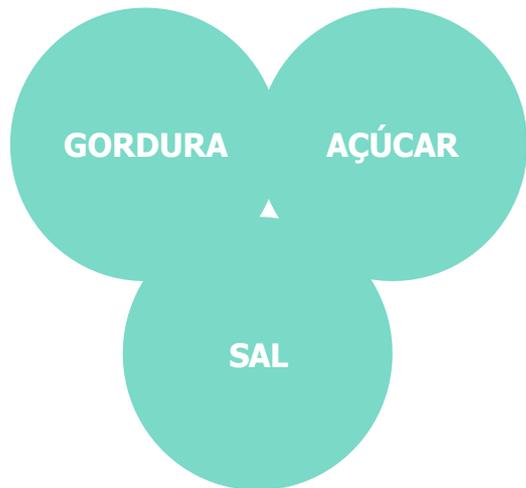


Alegação nutricional

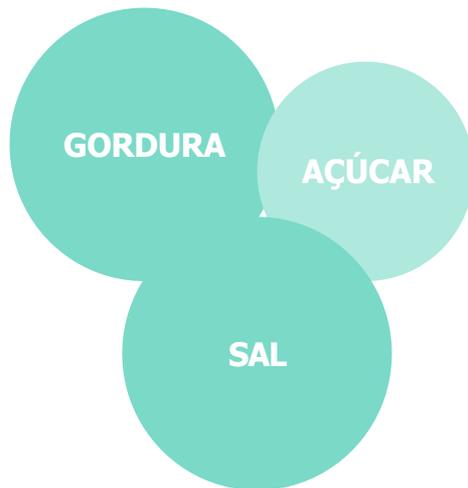
LIGHT

Redução de, pelo menos,
30% de algum ingrediente

ALIMENTO TRADICIONAL



ALIMENTO LIGHT

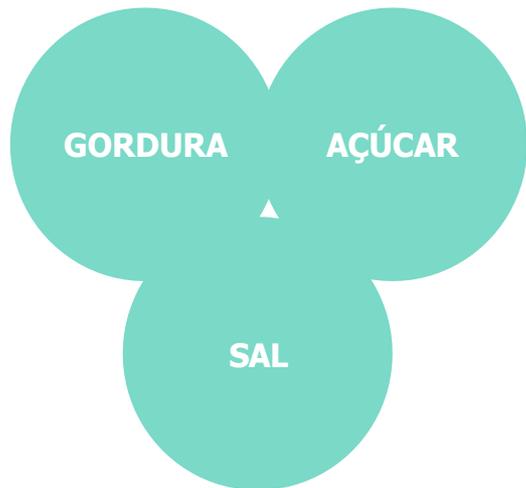


Alegação nutricional

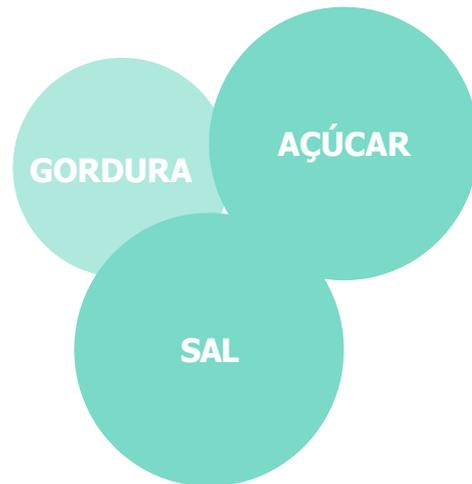
MAGRO

Redução da gordura para
<3g/100g ou <1,5g/100ml

ALIMENTO TRADICIONAL



ALIMENTO MAGRO



Alegação de saúde



Qualquer alegação que declare ou sugira a existência de uma relação entre alimentos (ou seus constituintes) e a saúde

“A vitamina A contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário”

“As proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular”

“A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue”

“O cálcio é necessário para o normal crescimento e desenvolvimento dos ossos na criança”



Sistemas

...de interpretação da informação nutricional



Interpretação da informação nutricional



ALIMENTOS
por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

**DESCODIFICADOR
DE RÓTULOS**



Por porção de 350ml



Energia por 100g: 1970kJ/ 469Kcal

**SEMÁFORO
NUTRICIONAL**



NUTRI-SCORE

Interpretação da informação nutricional

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

ALIMENTOS
por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS
por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

COMO UTILIZAR?

Comparar a informação constante no rótulo do alimento ou bebida por 100g ou 100ml, respetivamente, com a informação disponibilizada nestas tabelas

COMO INTERPRETAR?

Optar por produtos com nutrientes maioritariamente na categoria verde, moderar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evitar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha

Interpretação da informação nutricional

SEMÁFORO NUTRICIONAL

O QUE É?

É um resumo da informação nutricional, no que diz respeito aos elementos que, em excesso, são mais perigosos para a saúde: açúcares, gordura, gordura saturada e sal



QUAL O OBJETIVO?

Permite que os consumidores identifiquem rapidamente os alimentos que possam ser mais saudáveis ou mais adequados dentro de uma categoria específica

COMO INTERPRETAR?

Preferir os produtos com mais símbolos verdes e amarelos em detrimento dos que têm mais amarelos e vermelhos.

Interpretação da informação nutricional

NUTRI-SCORE

O QUE É?

Sistema de rotulagem nutricional que classifica alimentos de A a E e de verde a vermelho, com base no valor nutricional de um alimento

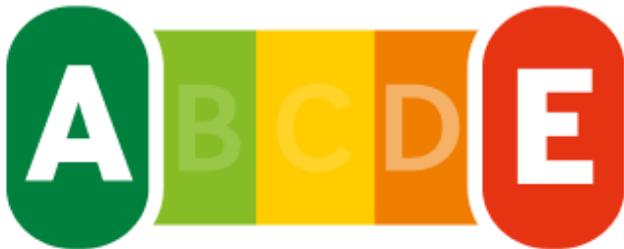
COMO FUNCIONA?

Para 100 gramas de produto, são avaliados os nutrientes/alimentos que devem ser mais e menos consumidos (fibras, proteínas, frutas e legumes, ácidos gordos saturados, açúcares, sal...). Após o cálculo, a pontuação obtida por um produto permite atribuir uma letra e uma cor.

COMO INTERPRETAR?

Os alimentos verde-escuro têm a melhor qualidade nutricional; os alimentos que têm um rótulo vermelho têm menor qualidade nutricional.

NUTRI-SCORE



The image features three stylized yellow pineapples with brown outlines and small brown dashes representing leaves. They are positioned on the left side of the frame. The background is a light teal color with a large, white, wavy shape on the right side. The word "Cuidados" is written in a bold, black, italicized font within the white shape.

Cuidados

Itens a ter em consideração

1. Verificar a data de validade e preferir aqueles que tenham uma data mais prolongada
2. Avaliar o estado das embalagens e rejeitar aquelas que se apresentam amolgadas, opadas, rasgadas ou com sinais de ferrugem
3. Nos produtos congelados, verificar se a embalagem se encontra húmida ou com cristais de gelo; em caso afirmativo, é possível que a cadeia de frio não foi devidamente assegurada e o produto pode ter sofrido descongelação



Itens a ter em consideração

4. Verificar as condições de utilização e conservação e respeitá-las em casa
5. Ler atentamente o rótulo e verificar a composição nutricional e a presença de possíveis alergénios
6. Analisar a lista de ingredientes e levar em consideração o seu tamanho, a ordem dos ingredientes e a presença de açúcar, gorduras menos positivas e aditivos alimentares.



*Vamos
analisar um
rótulo*



Vamos analisar um rótulo

- 01 Denominação do produto alimentar
- 02 Origem do produto
- 03 Quantidade e controlo metrológico "e"
- 04 Alegação nutricional
- 05 Semáforo nutricional



Vamos analisar um rótulo

01

Lista de ingredientes

02

Condições de conservação

03

Data de validade

04

Declaração nutricional

05

Quantidade líquida

06

Semáforo nutricional

01

BOLACHA COM CEREAIS E FRUTOS VERMELHOS.
FONTE DE FIBRA.

INGREDIENTES: CEREAIS (60%) (FARINHA DE TRIGO, FLOCOS DE AVEIA, FARELO DE TRIGO), AÇÚCAR, ÓLEOS VEGETAIS (PALMA E GIRASSOL), FRUTOS VERMELHOS (7,3%), (MIRTILO VERMELHO DESIDRATADO (MIRTILO VERMELHO, AÇÚCAR, ÓLEO VEGETAL DE GIRASSOL), FRAMBOESA DESIDRATADA), AMIDO DE TRIGO, LEVEDANTES (E500, E503, E450), AROMA, EMULSIONANTES (E322, E472e), SAL, LEITE MAGRO EM PÓ, SORO DE LEITE. PODE CONTER VESTÍGIOS DE OVOS, FRUTOS DE CASCA RIJA E SOJA.

02

CONSERVAR EM LOCAL FRESCO E SECO.
CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE: (VER EMBALAGEM)
LOTE: (VER EMBALAGEM)

05

PESO LÍQUIDO:
300g e (6x50g)



(CARTÃO) (PLÁSTICO)

03

04

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (50g ~ 4 BOLACHAS)	%DR*	DR*
ENERGIA	1918kJ 457kcal	959kJ 229kcal	11	8400 kJ 2000kcal
LÍPIDOS	17g	8,5g	12	70g
DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	7,0g	3,5g	18	20g
HIDRATOS DE CARBONO	66g	33g	13	260g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	22g	11g	12	90g
FIBRA	6,0g	3,0g		
PROTEÍNAS	7,0g	3,5g	7	50g
SAL	0,75g	0,38g	6	6g

* DOSE DE REFERÊNCIA (DR) - DOSES DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO MÉDIO (8 400kJ/ 2 000kcal).

ESTA EMBALAGEM CONTÉM 6 PORÇÕES.

SIGA AS CORES: Opte por escolher alimentos que apresentem mais nutrientes a verde e laranja do que a vermelho.

Por porção de 50g

959kJ
229kcal
11% DR*

8,5g
LÍPIDOS
12% DR*

3,5g
SATURADOS
18% DR*

11g
AÇÚCARES
12% DR*

0,38g
SAL
6% DR*

Energia por 100g: 1918kJ/ 457kcal

06

Vamos analisar um rótulo

1. Qual o produto que estamos a analisar?
2. Qual o ingrediente em maior quantidade?
3. Quantas gramas de açúcar tem por 100g?
4. Quais os alergénios presentes no produto?
5. Tendo em conta a forma como é descrita a data de validade, o produto é perecível ou não perecível?
6. Pelo semáforo nutricional, seria uma opção de compra saudável? **NÃO**

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (50g)	%DR*	DR*
ENERGIA	1835kJ 437kcal	917kJ 218kcal	11	8400 kJ 2000kcal
LÍPIDOS DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	14g 6,7g	6,9g 3,4g	10 17	70g 20g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS: AÇÚCARES	64g 8,1g	32g 4,1g	12 5	260g 90g
FIBRA	8,5g	4,3g		
PROTEÍNAS	9,9g	5,0g	10	50g
SAL	1,4g	0,70g	12	6g

* DR = Dose de Referência (dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal))

ESTA EMBALAGEM CONTÉM APROXIMADAMENTE 4 PORÇÕES.



BOLACHA INTEGRAL. ALTO TEOR EM FIBRA.

INGREDIENTES: Farinha de **trigo** e farinha integral de **trigo** (20%), gordura vegetal de palma, extrato de **malte**, dextrose, fibra de **trigo**, levedantes (E500 e E503), sal, aroma e antioxidante (E223). Pode conter vestígios de **leite**, **soja**, **ovo**, **amendoim** e **frutos de casca rija**.

Peso Líquido

200g e (4x50g)

Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)
Lote: (ver embalagem)

Conservar em local fresco e seco.

SIGA AS CORES - OPTE POR ESCOLHER ALIMENTOS QUE APRESENTEM MAIS NUTRIENTES A VERDE E LARANJA DO QUE A VERMELHO

Por porção de 50g

917kJ
218kcal

11% DR*

6,9g LÍPIDOS

10% DR*

3,4g SATURADOS

17% DR*

4,1g AÇÚCARES

5% DR*

0,70g SAL

12% DR*

Energia por 100g: 1835kJ/ 437kcal

*Vamos
descodificar*



Vamos descodificar



ALTO

MÉDIO

BAIXO

GORDURA
(Lípidos)

mais de
17,5g

entre
3 e 17,5g

3g
ou menos

GORDURA
SATURADA

mais de
5g

entre
1,5 e 5g

1,5g
ou menos

AÇÚCARES

mais de
22,5g

entre
5 e 22,5g

5g
ou menos

SAL

mais de
1,5g

entre
0,3 e 1,5g

0,3g
ou menos

ALIMENTOS
por 100g

os vegetais
co e palma
arope de
arbonatos
ite: lecitina
tratamento
e sódio),
OS). Pode

Gorduras
(lípidos)

Dos quais
saturados

Açúcares

Sal

Valor energético	424kcal
Lípidos	8,0g
Dos quais saturados	1,8g
Hidratos de carbono	80,0g
Dos quais açúcares	24,0g
Fibra	2,0g
Proteína	7,0g
Sal	0,93g

Vamos descodificar



Declaração de Ingredientes:

Farinha de TRIGO, açúcar, óleos vegetais alimentares de girassol alto oleico e palma (Cuétara Oleoequibre 7,7%), xarope de glicose e frutose, levedantes (carbonatos de amónio e sódio), emulsionante: lecitina (contém TRIGO), sal, agente de tratamento da farinha (METABISSULFITO de sódio), corante: E150d (contém SULFITOS). Pode conter LEITE, SOJA, OVOS.

Gorduras
(lípidos)

Dos quais
saturados

Açúcares

Sal

Valor energético	424kcal
Lípidos	8,0g
Dos quais saturados	1,8g
Hidratos de carbono	80,0g
Dos quais açúcares	24,0g
Fibra	2,0g
Proteína	7,0g
Sal	0,93g

Vamos descodificar

ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Declaración (Farinha de T, glucose-frut, sal, emulsior, casca rija, s

%, xarope de de amónio), ite, frutos de

Gorduras
(lípidos)

Dos quais
saturados

Açúcares

Sal

Valor energético	467kcal
Lípidos	16,0g
Dos quais saturados	7,6g
Hidratos de carbono	71,0g
Dos quais açúcares	26,0g
Fibra	2,7g
Proteína	7,5g
Sal	1,3g

Vamos descodificar



Declaração de Ingredientes:

Farinha de TRIGO 56,9%, açúcar, gordura de palma, flocos de AVEIA 9,2%, xarope de glucose-frutose, levedantes (carbonatos de sódio, difosfatos, carbonatos de amónio), sal, emulsionantes (E472e, lecitinas de SOJA), aroma. Pode conter ovo, leite, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Gorduras
(lípidos)

Dos quais
saturados

Açúcares

Sal

Valor energético	467kcal
Lípidos	16,0g
Dos quais saturados	7,6g
Hidratos de carbono	71,0g
Dos quais açúcares	26,0g
Fibra	2,7g
Proteína	7,5g
Sal	1,3g

Grau de processamento

01

IN NATURA

02

MINIMAMENTE PROCESSADOS

03

PROCESSADOS

04

ULTRAPROCESSADOS



Grau de processamento

IN NATURA



MINIMAMENTE PROCESSADOS



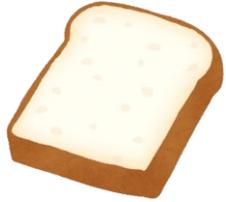
PROCESSADOS



ULTRAPROCESSADOS



Grau de processamento



Declaração de Ingredientes:

Farinha de TRIGO, água, levedura, óleo vegetal (girassol), sal, conservantes (propionato de cálcio, ácido sórbico), emulsionantes (mono e diglicéridos de mono e diglicéridos de ácidos gordos), vinagre de vinho, **ULTRAPROCESSADO** aromas, corantes (carminas e curcumina), agentes de tratamento da farinha (ácido ascórbico, fosfatos de cálcio). Pode conter vestígios de SEMENTES DE SÉSAMO, SOJA e MOSTARDA.



Declaração de Ingredientes:

Água, açúcar, gelatina (1,5%), **ULTRAPROCESSADO** aromas, corantes (carminas e curcumina) e edulcorante (sacarina).



Declaração de Ingredientes:

Milho e sal (0,7%).

PROCESSADO

Grau de processamento



Declaração de Ingredientes:

Carne da pá de suíno (65%),
(trifosfatos, polifosfatos, di
sódio), aromas

ULTRAPROCESSADO

dez (lactato de sódio), emulsionantes
oma xantana), conservante (nitrito de



Declaração de Ingredientes:

LEITE pasteurizado desnatado (Or
banana (0,5%), amido, fermentos
potássio).Pode conter vestígios de GLÚTEN

ULTRAPROCESSADO

entrado (0,5%), polme de
e (sorbato de

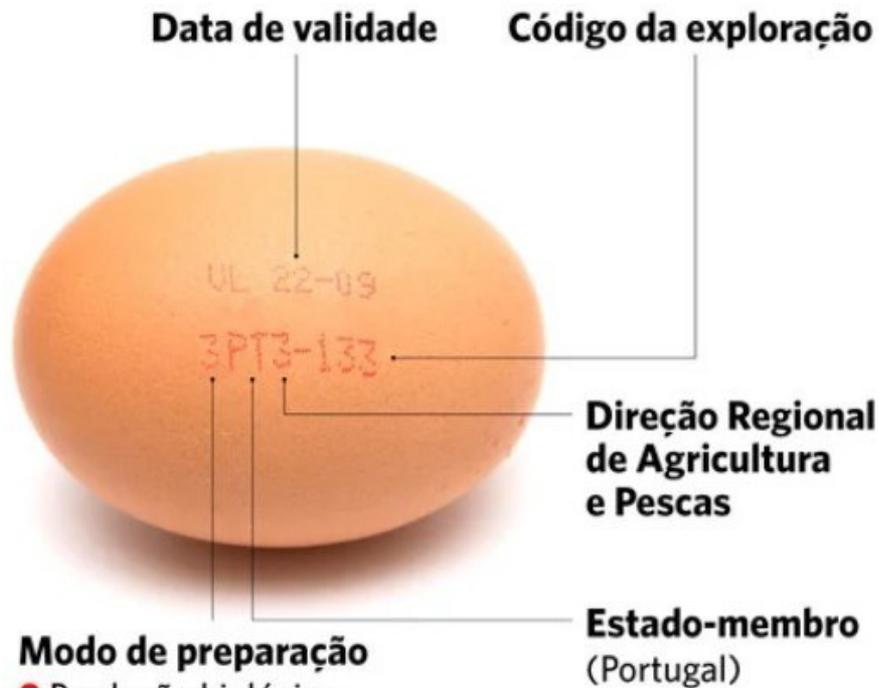


Declaração de Ingredientes:
Flocos de aveia grossos INTEC

MINIMAMENTE PROCESSADO

Curiosidade

CÓDIGO DOS OVOS



**Direção Regional
de Agricultura
e Pescas**

**Estado-membro
(Portugal)**

Modo de preparação

- 0** Produção biológica
- 1** Galinhas criadas ao ar livre
- 2** Galinhas criadas no solo
- 3** Galinhas criadas em gaiola

de olho nos *Rótulos*

