MANUAL DE ORIENTAÇÃO AOS CONSUMIDORES

EDUCAÇÃO PARA O CONSUMO SAUDÁVEL



612.392
B83r
2005 / Ex.01
F000284

ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA
MANUAL DE ORIENTAÇÃO AOS CONSUMIDORES
EDUCAÇÃO PARA O CONSUMO SAUDÁVEL



Ministério da Saúde

Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Gerência Geral de Alimentos

Universidade de Brasília

Departamento de Nutrição

É permitida a reprodução parcial ou total desde que citada a fonte.

site: www.anvisa.gov.br

Brasília – DF – 2005

"Esta publicação foi realizada como parte das atividades de parceria entre a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e a Fundação de Empreendimentos Científicos e Tecnológicos (FINATEC)/ Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (NUT-UnB). Não é permitida a comercialização".

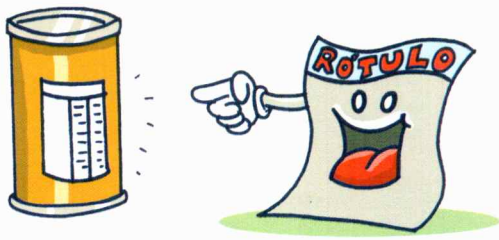
Ficha Catalográfica
Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores

Alimentos / Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. 17p.

ISBN: 85-88233-18-5
1. Alimentos. 2. Consumidor. 3. Rotulagem de Alimentos. I. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). II Convênio ANVISA / UnB. Departamento de Nutrição.

PB. 26.599
FARN
BIBLIOTECA
Nº Reg. FD0264
26/05/06
612.392
B831
2005
EX.01

Apresentação



Nesse manual vamos conhecer algumas legislações que se referem à ROTULAGEM DE ALIMENTOS. O objetivo maior é estimular que você e a sua família leiam e entendam as informações veiculadas nos rótulos dos alimentos. Isso tudo para contribuir com a melhoria da sua saúde e qualidade de vida.

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Daí a importância das informações serem claras e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos.

Dados recentes levantados junto à população que consulta o serviço Disque-Saúde do Ministério da Saúde demonstram que aproximadamente 70% das pessoas consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, no entanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações.

Com a publicação das normas que tornam obrigatória a declaração do conteúdo nutricional dos alimentos, denominada de rotulagem nutricional, as informações contidas nos rótulos passam a ser ainda mais complexas, exigindo maior habilidade do consumidor para interpretá-las e entendê-las.

Divulgar as informações e seu correto significado motivou a publicação deste manual dirigido especificamente aos consumidores. O propósito é facilitar a compreensão dos termos usados na rotulagem de alimentos, aumentando seu potencial de proteção e promoção da saúde.

A expectativa é que o material possa ser adotado como instrumento de orientação e capacitação pelos diversos segmentos da população e desperte, ainda mais, o interesse pela busca do consumo e escolha mais saudável de alimentos.

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.

Rótulo de Alimentos

O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Vejam algumas informações que sempre devem estar presentes nos rótulos e são importantes que você as identifique:

Lista de Ingredientes

Informa os ingredientes que compõem o produto. A leitura dessa informação é importante porque o consumidor pode identificar a presença de termos, como açúcar, sacarose, glicose, ou outros tipos de açúcar, como a dextrose.

Obs 1:

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



Obs 2:

A lista de ingredientes 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.

Origem

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

Prazo de Validade

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).

Conteúdo Líquido

Indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

Lote

É um número que faz parte do controle na produção. Caso haja algum problema, o produto pode ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence.

Informação Nutricional Obrigatória

É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis para você e sua família.

Os rótulos dos alimentos não devem:



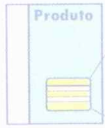
Exemplos:

Apresentar palavras ou qualquer representação gráfica que possa tornar a informação falsa, ou que possa induzir o consumidor ao erro.	Chocolates que demonstram mediante ilustração que o consumo de determinada quantidade equivale ao consumo de um copo de leite. Obs: Mesmo que o consumo de determinada quantidade de chocolate possa equivaler em determinado nutriente (como o cálcio) ao consumo de leite, os dois alimentos não são comparáveis. Essa comparação pode levar o consumidor ao erro.
Demonstrar propriedades que não possuam ou não possam ser demonstradas.	Determinados produtos demonstrando que seu consumo reduz o risco de doença cardíaca.
Destacar a presença ou ausência de componentes que sejam próprios de alimentos de igual natureza.	"Óleo sem colesterol" – todo óleo vegetal não apresenta em sua composição colesterol. **O certo é:** "Óleo sem colesterol, como todo óleo vegetal".
Ressaltar, em certos tipos de alimentos processados, a presença de componentes que sejam adicionados como ingredientes em todos os alimentos com tecnologia de fabricação semelhante.	"Maionese preparada com ovos" toda maionese deve ter ovos em sua composição.
Indicar que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas ou aconselhar o seu consumo como estimulante, para melhorar a saúde, para prevenir doenças ou com ação curativa.	"...previne a osteoporose". "...emagrece".

Informação Nutricional Obrigatória

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

%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 de 2000 calorias.



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.

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

A apresentação da Medida caseira é obrigatória.
Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.
Veja os 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 para as gorduras *trans*.

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



Valor Energético

É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).
Obs: Quilojoules (kJ) é outra forma de medir o valor energético dos alimentos, sendo que 1 kcal equivale a 4,2 kJ.

Carboidratos

São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e doces em geral.

Proteínas

São componentes dos alimentos necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha)

Gorduras Totais

As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

Gorduras Saturadas

Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Alto %VD significa que o alimento apresenta grande quantidade de gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2 000 Kcal.

Gorduras *Trans* ou Ácidos Graxos *Trans*

Tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Não se deve consumir mais que 2 gramas de gordura ***trans*** por dia.
Obs: O nome ***trans*** é devido ao tipo de ligações químicas que esse tipo de gordura apresenta.

Fibra Alimentar

Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com alto %VD de fibras alimentares!

Sódio

Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura) devendo ser consumido com moderação uma vez que o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite os alimentos que possuem alto %VD em sódio.



Além de saber o que é VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA e entender o significado de cada nutriente da INFORMAÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA, é importante saber utilizar todas essas informações.

Mas não é necessário ficar somando as quantidades de cada nutriente para saber se atingiu ou não as recomendações diárias. O importante é escolher alimentos mais saudáveis a partir da comparação de alimentos similares, como, por exemplo, escolher o iogurte, queijo, pão mais adequado para a saúde da sua família.

Para isso basta saber que um alto %VD indica que o produto apresenta alto teor de determinado nutriente. Já os produtos com %VD reduzido indicam o contrário.

Para ter uma alimentação mais saudável dê preferência a:

- Produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;

- Produtos com alto %VD para as fibras alimentares.

Leia sobre algumas situações corriqueiras que encontramos no momento das compras:

Caso 1

Você, consumidor, está lendo o rótulo do pão de forma e se depara com a informação abaixo.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 50 g (2 fatias)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	170 kcal = 714 kJ	9%
Carboidratos	34 g	11%
Proteínas	4,8 g	6%
Gorduras totais	1,5 g	3%
Gorduras saturadas	0 g	0%
Gorduras trans	0 g	0%
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	66 mg	3%

(*) % 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.

A Tabela de Informação Nutricional do pão de forma é apresentada para 2 fatias. Mas, se você possui o hábito de, em cada ocasião de consumo, comer apenas 1 fatia, para saber a quantidade de energia e nutrientes que você ingeriu, basta dividir por 2 os valores da tabela.

Desta forma, você terá os valores de energia e nutrientes para 1 fatia de pão de forma, ou seja, 85 calorias, 17g de carboidratos, 2,4g de proteínas, 0,75g de gorduras totais e 33mg de sódio.

Obs 1: Esse exemplo está sendo dado com o pão de forma, mas pode valer para outros tipos de alimentos. Por isso, preste bastante atenção na medida caseira correspondente à medida em gramas ou mililitros.

Obs 2: Observe que os valores da informação nutricional variam em função da composição do produto.

Caso 2

Você, consumidor, está lendo as Informações Nutricionais dos alimentos e se depara com tabelas não completas. Por que estão dessa forma?



A Declaração Simplificada de Nutrientes pode ser utilizada quando o alimento apresentar QUANTIDADES NÃO SIGNIFICATIVAS.

Para tanto, a declaração de valor energético e/ou conteúdo de nutrientes de quantidade não significativa será substituída pela seguinte frase:

"Não contém quantidade significativa de... valor energético e/ou nome(s) do(s) nutrientes(s)".

Isso significa que o amido de milho só apresenta em sua composição valor energético e carboidratos.

Declaração Simplificada de Nutrientes
Amido de Milho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção 20 g (1 colher de sopa)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	70 kcal = 294 kJ	**3%**
Carboidratos	18 g	**6%**

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.

Caso 3

Você, consumidor, está lendo as Informações Nutricionais dos alimentos e se depara com diferentes formatos de tabela. Está certo?

Segundo a Resolução RDC nº 360 de 23 de dezembro de 2003, a Informação Nutricional Obrigatória pode ser apresentada de três formas. São elas:

MODELOS

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

	Quantidade por porção	% VD (*)	Quantidade por porção	% VD (*)
Informação Nutricional	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.

O número de porções contido na embalagem do alimento deve ser declarado no rótulo?
Não. Caso seja declarado, pode constar na tabela de informação nutricional ou em local próximo a esta.

A rotulagem nutricional é obrigatória também para produtos a granel e/ou pesados à vista do consumidor?
A legislação não se aplica aos produtos vendidos a granel ou pesados à vista do consumidor.

Por que no nutriente Gordura *Trans* não aparece o %VD?
Porque não existe valor estabelecido, uma vez que o consumo de gordura *trans* não deve ser estimulado. Deve-se procurar sempre observar os alimentos com os menores teores de gordura *trans*.

Por que algumas informações aparecem como não significativas?
Porque os valores são tão pequenos, apesar de não serem ZERO, que são considerados não significativos para o consumo.

Alguns rótulos não apresentam todos os nutrientes, por quê?
Em alguns casos o fabricante de alimentos pode utilizar a DECLARAÇÃO NUTRICIONAL SIMPLIFICADA. É quando alguns nutrientes estão presentes em tão baixas concentrações que estas são consideradas quantidades não significativas para a alimentação do indivíduo.

Dúvidas sobre Diet e Light

Os consumidores muitas vezes procuram por alimentos diet e light. Mas não sabem ao certo o que essa denominação quer dizer. Aqui temos uma série de perguntas e respostas que esclarecem a diferença entre diet e light.

Alimentos DIET

São os alimentos especialmente formulados para grupos da população que apresentam condições fisiológicas específicas. Como, por exemplo, geléia para dietas com restrição de açúcar. São feitas modificações no conteúdo de nutrientes, adequado-os a dietas de indivíduos que pertençam a esses grupos da população. Apresentam na sua composição quantidades insignificantes ou são totalmente isentos de algum nutriente.

Alimentos LIGHT

São aqueles que apresentam a quantidade de algum nutriente ou valor energético reduzida quando comparado a um alimento convencional. São definidos os teores de cada nutriente e/ou valor energético para que o alimento seja considerado light. Por exemplo, iogurte com redução de 30% de gordura é considerado light.

Tanto alimentos *diet* quanto light não têm necessariamente o conteúdo de açúcares ou energia reduzido. Podem ser alteradas as quantidades de gorduras, proteínas, sódio, entre outros; por isso a importância da leitura dos rótulos.



Para os portadores de algumas doenças...

Os portadores de enfermidades **devem** ler os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para verificar a presença daquele ingrediente ou nutriente que não deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade.

Diabetes Melitus

Atenção aos alimentos com açúcares em sua composição, sendo ele diet ou light. 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.

Colesterol alto

A escolha de alimentos deve ser baseada no conteúdo de gorduras totais, gorduras saturadas e *trans*. Os produtos para dietas com restrição de gorduras (diet) só podem conter 0,5g de gordura em 100g do produto. Os produtos com baixo teor de colesterol (light) podem apresentar no máximo 20mg de colesterol em sólidos e 10mg em líquidos, em 100g ou 100ml do produto.

Triglicerídeo alto

Preferir alimentos reduzidos em gorduras e açúcares. Os alimentos diet e light podem ser usados, mas com algumas considerações. Por exemplo, o chocolate diet em açúcar não tem este ingrediente já que foi elaborado para o consumo das pessoas que não podem consumir açúcar. Em compensação, apresenta mais gordura do que o chocolate convencional, por isto deve ser consumido com moderação. Outro exemplo é o requeijão light, ele tem menos gordura que o original, mas ainda contém gordura, por isso deve ser consumido com moderação.

Doença Celíaca

Atenção à lista de ingredientes dos alimentos que contêm em sua composição trigo, aveia, cevada e centeio e seus derivados. No rótulo desses alimentos, próximo à lista de ingredientes, deve conter a advertência: "Contém 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".

Tabela de porções



O consumidor deve sempre estar atento à porção dos alimentos indicada nos rótulos, mas nem sempre sabe exatamente quanto cada porção equivale em medidas caseiras. Para facilitar essa comparação, a tabela abaixo indica as porções de referência de alguns alimentos consumidos no Brasil e suas medidas caseiras.

Alimento	Porção (g/ml)	Medida caseira
Arroz cru	50g	¼ de xícara
Barra de cereal	30g	1 barra
Bolo (sem recheio)	60g	1 fatia
Leite	200ml	1 copo
Queijo minas	50g	2 colheres de sopa
Requeijão	50g	2 colheres de sopa
Suco de frutas	200ml	1 copo
Óleo vegetal	13ml	1 colher de sopa
Farofa pronta	35g	1 colher de sopa
Açúcar	5g	1 colher de chá
Aveia	30g	2 colheres de sopa
Manteiga / margarina	10g	1 colher de sopa
Doces em pasta	20g	1 colher de sopa
Presunto	40g	1 fatia
Pão Francês	50g	1 unidade

Contato com a ANVISA

Qualquer dúvida consulte o *web site* da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

www.anvisa.gov.br

Entre em contato com a Vigilância Sanitária de seu Estado.
Os endereços podem ser encontrados na página:

www.anvisa.gov.br/institucional/snvs/centro_est.htm



03.01.14.01-JAN-2006/80.000

Realização
Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
Gerência Geral de Alimentos - GGALI
alimentos@anvisa.gov.br

Núcleo de Assessoramento em Comunicação Social
e Institucional - Comin/Anvisa
SEPN 515 - Bloco B - Ed. Ômega
CEP 70770-502 - Brasília -DF
Telefone: (61) 3448 1000
www.anvisa.gov.br



F000264

Ministério da Saúde

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL