

ROTULAGEM

O seu guia para compreender melhor os rótulos alimentares



Índice

Introdução	3
Rotulagem	5
Menções obrigatórias	6
Menções adicionais/facultativas	13
Alegação de Saúde	17
Alegação Nutricional	18
Saiba mais...	22

Introdução

Escolher os alimentos mais saudáveis nem sempre é fácil.

Tendo em conta que diariamente são desenvolvidos e lançados para o mercado novos produtos alimentares é essencial informar e educar o consumidor, melhorando assim a sua capacidade para realizar escolhas alimentares mais conscientes, saudáveis e seguras.

O Continente partilha consigo um conjunto de informações necessárias para a compreensão dos rótulos dos produtos alimentares, possibilitando uma escolha adequada dos alimentos, que visa contribuir para a promoção da saúde e prevenção da doença.



Rotulagem



Rotulagem

- Conjunto de menções e indicações, inclusive imagens e símbolos, respeitantes ao género alimentício, que figuram no rótulo, etiqueta, cinta, gargantilha ou num letreiro junto ao produto.
- O rótulo deve fornecer todas as informações que permitam ao consumidor conhecer o produto e fazer escolhas conscientes.
- Algumas destas informações têm um carácter obrigatório outras são opcionais.
- As indicações obrigatórias a constar na rotulagem devem ser escritas de forma clara e de fácil leitura.
- Quando os géneros alimentares estiverem pré-embalados, as menções obrigatórias devem figurar na pré-embalagem ou numa etiqueta ligada a esta.

Menções obrigatórias*

- Denominação de venda
- Lista de ingredientes
- Peso ou volume
- Prazo de validade
- Lote
- Nome e morada do responsável pelo produto
- Condições de conservação
- Alergénios



* Salvo exceções permitidas na legislação em vigor.

Menções obrigatórias

Denominação de venda

É o nome legal do produto e não deve ser confundida com a denominação comercial.

Por exemplo:

“Bolos com pepitas de chocolate” – Denominação de venda

“Lanchinhos” – Denominação Comercial

Ingredientes

Todos os ingredientes que fazem parte do produto alimentar são indicados por ordem decrescente de peso, ou seja, o ingrediente que aparece em primeiro lugar, é aquele que existe em maior quantidade no alimento.

Caso sejam adicionados ao alimento aditivos ou substâncias consideradas alergénias, devem igualmente constar da lista de ingredientes.



Nota: Caso o alimento tenha sido sujeito a um determinado processamento, é necessário que este conste da sua denominação (ex: fumado, pasteurizado, congelado...).

Menções obrigatórias

Alergénios

Qualquer alimento tem o potencial de poder provocar uma alergia alimentar. No entanto, para salvaguardar a saúde dos consumidores, a AESA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos) considerou que determinados ingredientes são mais susceptíveis de provocar reacções adversas que outros e declarou-os como obrigatórios de constarem na rotulagem:

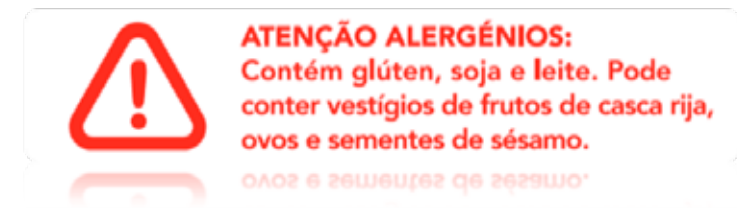
- Cereais que contêm glúten
- Crustáceos
- Ovos
- Peixes
- Amendoins
- Soja e alguns produtos à base de soja
- Leite (incluindo a lactose)
- Frutos de casca rijá, por exemplo nozes, avelãs, amêndoas...
- Aipos
- Mostarda
- Sementes de sésamo
- Dióxido de enxofre e sulfitos
- Tremoço
- Moluscos



Menções obrigatórias

Alergénios

A rotulagem dos produtos da marca própria Continente integra um sistema de alerta que permite ao cliente detectar facilmente os alergénios que determinado alimento contém ou pode conter, no caso de uma possível contaminação durante o processamento industrial.



Peso ou volume

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

Por exemplo: uma lata de pêssago em calda tem 420g de peso e de peso líquido escorrido apenas 240g, o que significa que a calda pesa o restante (180g).



Menções obrigatórias

Prazo de validade

Data limite de consumo - utilizada para alimentos que facilmente se deterioram (ex: iogurte, queijo fresco...). A expressão utilizada é "Consumir até", seguida da indicação do dia e do mês.

Data de durabilidade mínima aplicada aos alimentos através das expressões:

- "consumir de preferência antes de..." seguida da indicação do dia e do mês, para alimentos com uma duração inferior a 3 meses;
- "consumir de preferência antes do fim de..." seguida da indicação do mês e ano, para alimentos com uma duração entre 3 a 18 meses ou simplesmente a indicação do ano para alimentos com uma duração superior a 18 meses.

O prazo de validade é facultativo em alguns produtos alimentares, como por exemplo o açúcar, o vinagre, o sal, vinhos, entre outros.

Lote

É um conjunto de unidades de venda de um produto alimentar que foi produzido, fabricado ou acondicionado em circunstâncias praticamente idênticas.

É normalmente designado pela letra "L" seguido de algarismos.

Se o rótulo do produto contiver a data de validade com indicação do dia e do mês a indicação do lote pode ser dispensada.

Consumir até / Lote:

29/05/2017

L107J

ΓΙ0ΔΓ

Menções obrigatórias

Condições especiais de conservação

São obrigatórias sempre que a sua omissão não permita uma correcta conservação do produto.

Por exemplo, nos iogurtes vem referido: “Conservar entre 0°C e 6°C”, uma vez que se forem mantidos à temperatura ambiente deterioram-se.

MODO DE CONSERVAÇÃO:

No frigorífico:

1 dia

No congelador:

sem estrelas 3 dias

* 1 semana

** 1 mês

*** ou **** 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.

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE: (ver embalagem)

LOTE: (ver embalagem)

GOLE: (ver embalagem)

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE: (ver embalagem)

CONDIÇÕES

Menções adicionais/facultativas*



- Modo de emprego/utilização
- Origem
- Código de barras
- Letra "e" (do controlo metrológico)
- Ponto verde
- Tabela Nutricional

* Variam de acordo com o produto e com a legislação em vigor.

Menções adicionais/facultativas

Modo de emprego/utilização

O modo de emprego ou utilização deve constar do rótulo, quando a sua ausência seja susceptível de colocar o consumidor em dúvida ou de preparar o alimento de forma incorrecta.

MODO DE PREPARAÇÃO

Retire o bolo da embalagem. Descongele-o no frigorífico durante 4 a 6 horas.
Não utilize o microondas para descongelar o produto.

Нельзя использовать микроволны для размораживания продукта.

Código de barras

Não fornece qualquer informação para o consumidor, útil apenas para o fabricante, distribuidor ou vendedor do produto alimentar, uma vez que facilita o controlo de stocks e dos valores de venda.

De leitura óptica, é constituído por um conjunto de barras brancas e pretas e 13 dígitos.

Os três primeiros dígitos do código correspondem ao país em que a empresa produtora está registada.
Por exemplo, o “prefixo” 560 não assegura que determinado produto tenha origem em Portugal, diz apenas que a empresa está registada em Portugal.



Menções adicionais/facultativas

Letra e - controlo metrológico

A letra e encontra-se ao lado do volume ou peso do produto alimentar e significa que o Instituto Português da Qualidade certificou que o conteúdo declarado pelo fabricante, embalador ou distribuidor está dentro das margens de erro permitidas.



Ponto verde

Significa que o fabricante, embalador ou distribuidor contribui financeiramente, num sistema de recolha selectiva para que as suas embalagens sejam recolhidas e recicladas ou incineradas, contribuindo desta forma para um melhor ambiente.



Menções adicionais/facultativas

Tabela Nutricional

A informação nutricional só é obrigatória quando o produto apresenta uma alegação nutricional, ou seja, quando lhe é atribuída alguma propriedade nutritiva específica, por exemplo "fonte de fibra", "alto teor em vitaminas e minerais", "light", etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA	POR 100g DE PRODUTO	POR DOSE (100g) %VDR*	VDR*
VALOR ENERGÉTICO	1051kJ 247kcal	1051kJ 247kcal	- 12,4 2000kcal
PROTEÍNAS	5,1g	5,1g	10,1 50g
HIDRATOS DE CARBONO	56g	56g	20,7 270g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	56g	56g	61,8 90g
LÍPIDOS	0,4g	0,4g	0,6 70g
DOS QUAIS: SATURADOS	0,3g	0,3g	1,5 20g
FIBRA	0,1g	0,1g	0,4 25g
SÓDIO (SAL)	0,2g (0,5g)	0,2g (0,5g)	8,3 2,4g (6g)

*VDR - Valor Diário de Referência (variável de acordo com o sexo, idade, nível de actividade física e outros atributos), correspondendo ao nível de ingestão típico de energia e nutrientes, que a maioria das pessoas é aconselhada a consumir diariamente, no âmbito de uma alimentação saudável.

SIGA AS CORES - Uma dieta equilibrada inclui todo o tipo de alimentos, mas para uma alimentação mais saudável, dê preferência aos que apresentam mais nutrientes verdes e laranjas do que vermelhos.

Os elementos que compõem a informação nutricional podem ser agrupados de 2 formas:

Informações nutricionais do Grupo 1, por 100g:

Valor energético
Quantidade de proteínas, hidratos de carbono e lípidos

Informações nutricionais do Grupo 2, por 100g:

Valor energético
Quantidade de proteínas, hidratos de carbono, açúcares, lípidos, ácidos gordos saturados, fibra e sódio

Menções adicionais/facultativas

Como ler a informação nutricional?

Valor energético - É expresso em, KJ e Kcal e provém do teor de proteína, gordura, hidratos de carbono, fibra, ácidos orgânicos, polióis e álcool. Habitualmente fala-se em calorias o que na realidade significam quilocalorias.

Proteínas - Constituintes dos alimentos são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Envolvidas no crescimento, desenvolvimentos e reparação celular, e na produção de enzimas, hormonas e constituintes do sistema imunitário. 1g de proteínas possui 4 Kcal.

Hidratos de carbono - Devem constituir a principal fonte de energia do organismo. Podem classificar-se em simples (açúcar) e complexos (amido que abunda nos cereais, batata e leguminosas). 1g de hidratos de carbono possui 4 Kcal.

Açúcar - São hidratos de carbono simples, presentes no “açúcar de mesa” (sacarose), na fruta (frutose) ou no leite (lactose).

Polióis - São álcoois muito usados nos produtos dietéticos para adoçar. Os mais frequentes no mercado são: manitol, sorbitol, isomaltose e xilitol. O valor calórico médio dos polióis ronda as 2,4 kcal por grama.

Gorduras ou Lípidos - Existem em alimentos de origem animal e vegetal. Servem como energia de reserva, facilitam a absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fazem parte de certas estruturas celulares e protegem os órgãos de agressões externas. 1g de lípidos possui 9 Kcal.

Gordura saturada - Presente em alguns alimentos de origem animal. O seu consumo excessivo aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Fibra - Presente em alimentos de origem vegetal e adicionada a muitos produtos alimentares. O seu consumo adequado pode ajudar a prevenir várias doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. 1g de fibra possui 2 Kcal.

Sódio - Presente em inúmeros alimentos, pelo que a sua adição (sal) deve ser muito limitada. O seu consumo excessivo pode provocar hipertensão arterial e cancro do estômago.

Alegação de Saúde

Alegação de saúde - qualquer alegação que declare ou sugira a existência de uma relação entre o alimento e a saúde. Necessitam de estudos que comprovem a alegação e da aprovação pela Comissão Europeia.

Alegação de redução de um risco de doença - qualquer alegação de saúde que declare ou sugira que o consumo de um alimento reduz significativamente um factor de risco de aparecimento de uma doença humana.



Adaptado de Reg. 1924/2006 de 10 de Dezembro

Alegação Nutricional

Qualquer alegação que declare ou sugira que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido à sua **energia (valor calórico)** e/ou aos seus **nutrientes ou outras substâncias**.

As alegações nutricionais que estão permitidas por lei e têm critérios específicos para tal, referem-se a:

- Valor Energético
- Gordura
- Gordura Saturada
- Açúcar
- Sódio/sal
- Fibra
- Proteína
- Vitaminas e Minerais
- Light
- Ómega-3

FONTE DE FERRO,
ZINCO, IODO,
VITAMINAS A, D3,
E, K, B1, B2, B8,
B9, B12, C.

B¹ B² B¹² C¹
E¹ K¹ B¹ B² B⁸

ALMÔNDEGAS DE SOJA. REFRIGERADO.
FONTE DE FIBRA, BAIXO TEOR DE AÇÚCARES.

FONTE DE FIBRA, BAIXO TEOR DE AÇÚCARES

Adaptado de Reg. 1924/2006 de 10 de Dezembro

Alegação Nutricional

Destacamos alguns exemplos mais usuais:

Baixo teor de gordura – só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 3g de gordura por 100g para os sólidos ou 1,5g de gordura por 100ml para os líquidos

Baixo teor de açúcares – só pode ser feita quando o produto não contiver mais do que 5g de açúcares por 100g para os sólidos ou 2,5g de açúcares por 100ml para os líquidos

Fonte de fibra – só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 3g de fibra por 100g ou, pelo menos, 1,5g de fibra por 100kcal

Alto teor em fibra - só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 6g de fibra por 100g ou, pelo menos, 3g de fibra por 100kcal

Light - só pode ser feita quando a redução do teor do nutriente for, no mínimo, de 30% em relação a um produto semelhante, sendo que deve ser indicada qual a característica que torna o produto light.
É normalmente utilizada para a redução de gordura, mas pode ser utilizada para a redução de outros nutrientes.

Alegação Nutricional

No caso das vitaminas e minerais, as alegações têm de ter por base a Dose Diária Recomendada (DDR):

Fonte de [Nome da vitamina ou do mineral] - só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, 15% da DDR por 100g ou 100ml

Alto teor em [Nome da vitamina ou do mineral] - só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, 30% da DDR por 100g ou 100ml

Adaptado de Reg. 1924/2006 de 10 de Dezembro, Decreto-Lei nº 54/2010 de 28 de Maio e D.L. nº 167/2004 de 7 de Julho)

Alegação Nutricional

A Dose Diária Recomendada (DDR) para cada Vitamina e Mineral está definida na legislação sendo os seus valores os seguintes:

VITAMINAS	DDR
Vitamina A	800 µg
Vitamina D	5 µg
Vitamina E	12 mg
Vitamina K	75 µg
Vitamina C	80 mg
Tiamina (Vitamina B1)	1,1 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	1,4 mg
Niacina (Vitamina B3)	16 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Ácido fólico (Vitamina B9)	200 µg
Vitamina B12	2,5 µg
Biotina (Vitamina B8)	50 µg
Ácido pantoténico	6 mg

MINERAIS	DDR
Potássio	2000mg
Cloreto	800 mg
Cálcio	800 mg
Fósforo	700 mg
Magnésio	375 mg
Ferro	14 mg
Zinco	10 mg
Cobre	1 mg
Manganês	2 mg
Fluoreto	3,5 mg
Selénio	55 µg
Crómio	40 µg
Molibdénio	50 µg
Iodo	150 µg

Adaptado de Decreto-Lei nº 54/2010 de 28 de Maio

Saiba mais...

Rotulagem Geral

Decreto-Lei nº 560/1999 de 18 de Dezembro

Decreto-Lei nº 156/2008 de 7 Agosto

Rotulagem Nutricional

Decreto-Lei nº 167/2004 de 7 de Julho

Decreto-Lei nº 54/2010 de 28 de Maio

Alegações Nutricionais e de Saúde

Regulamento (CE) 1924/2006 de 20 de Dezembro e a sua rectificação

Ficha Técnica

Título: Rotulagem - O seu guia para compreender melhor os rótulos alimentares

Direcção Editorial: Direcção Qualidade Alimentar

Redacção: Liliana Carola e Mayumi Delgado (nutricionistas) e Ana Margarida Duarte (Eng.^a Biológica)

Propriedade: Sonae Investimentos, SGPS, SA

Ano Publicação: 2011



www.hipersaudavel.continente.pt
siga.as.cores@sonaemc.com