



ROTULAGEM **ALIMENTAR**



um guia para uma escolha consciente



Com o apoio institucional de:



FICHA TÉCNICA

- **Título:** Rotulagem alimentar: um guia para uma escolha consciente, Coleção E-books APN: N.º 42, março de 2017
- **Direção Editorial:** Célia Craveiro
- **Conceção:** Helena Real; Isabel Tristão; Mariana Barbosa
- **Corpo redatorial:** Célia Craveiro; Isabel Tristão; Mariana Barbosa; Sónia Xará; Teresa Rodrigues; Teresa Carvalho; Sandra Dias
- **Produção gráfica:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- **Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- **Redação:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- **Revisão Científica:** Ana Frias, Ana Leonor Perdigão, Ana Martins, Raquel Abrantes | Nutricionistas

ISBN: 978-989-8631-23-7

Março de 2017

© APN



Com o apoio:



ÍNDICE



ROTULAGEM ALIMENTAR:

O que é?

Enquadramento legal - Regulamento (UE) N.º 1169/2011

- A quem se aplica
- Menções obrigatórias
- Apresentação da rotulagem alimentar
- Declaração nutricional
- Apresentação da declaração nutricional
- Informações voluntárias sobre os géneros alimentícios
- Entrada em vigor e data de aplicação

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE:

- Importância na escolha dos alimentos
- Definições
- Enquadramento
- Alegações nutricionais
- Interpretação da informação: exemplos
- Alegações de saúde

COMPOSIÇÃO DO RÓTULO GUIA PRÁTICO:

- Leitura do rótulo alimentar
- Leitura da informação nutricional
- Cuidados no momento da aquisição de produtos alimentares

PERGUNTAS FREQUENTES

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INTRODUÇÃO

- A rotulagem é uma ferramenta fundamental no acesso dos consumidores à informação sobre os géneros alimentícios, permitindo-lhes realizar escolhas mais conscientes e informadas e efetuar uma utilização mais segura e adequada dos mesmos.
- A rotulagem alimentar e nutricional é de extrema importância, na medida em que permite aos consumidores fazerem escolhas alimentares mais adequadas às suas necessidades e preferências, contribuindo igualmente para um correto armazenamento, preparação e consumo dos alimentos.
- O crescente interesse social pelas questões relacionadas com alimentação e saúde é, atualmente, um forte determinante das escolhas alimentares, acentuando o interesse na rotulagem nutricional.

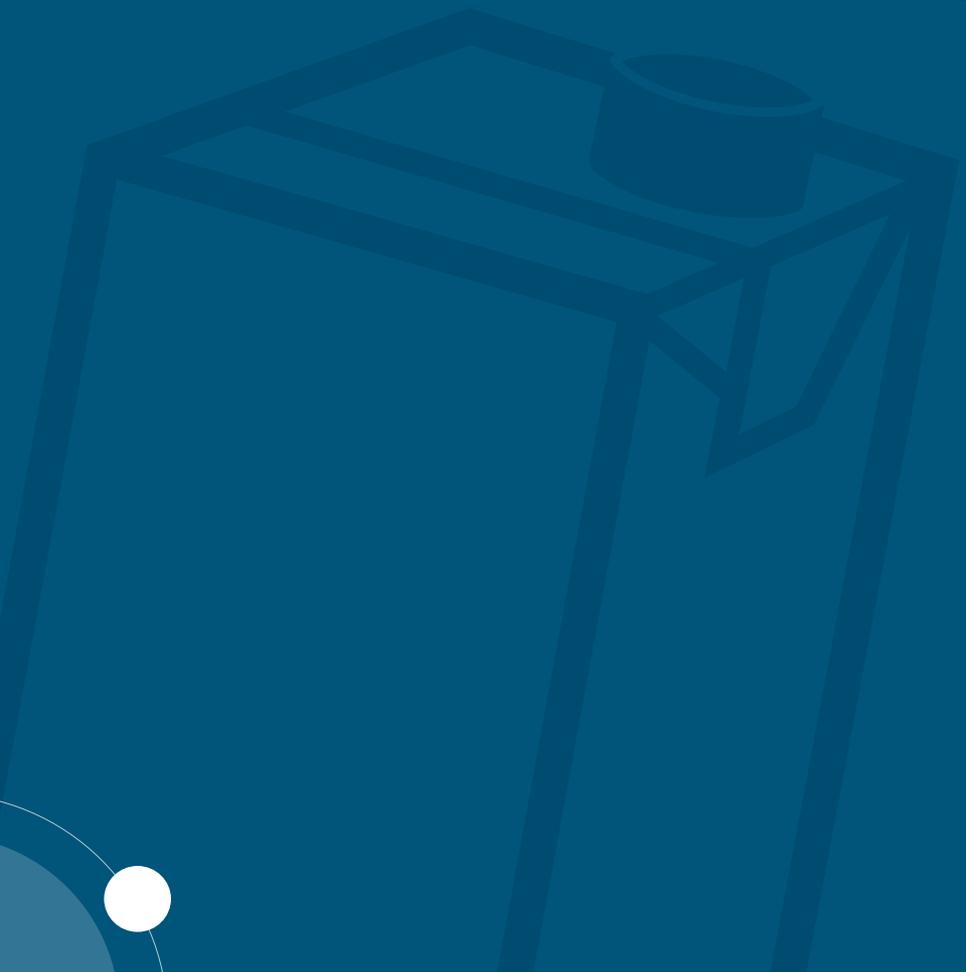


INTRODUÇÃO

- A entrada em aplicação do **Regulamento (UE) N.º 1169/2011** e do **Decreto-Lei 26/2016**, coloca novas obrigações e responsabilidades aos operadores do setor alimentar em matéria de informação sobre os géneros alimentícios. Dada a relevância desta matéria, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas desenvolveu este e-book, com o intuito de ajudar o consumidor a tomar decisões informadas e facilitar escolhas alimentares conscientes.

Nota: Qualquer possível atualização ao regulamento e Decreto-Lei acima indicados, poderá alterar o conteúdo deste e-book.





ROTULAGEM **ALIMENTAR**

○○○

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt

geral@apn.org.pt

ROTULAGEM ALIMENTAR



O QUE É?

- **Conjunto de menções e indicações**, marcas de fabrico ou comerciais, 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;
- O rótulo deve fornecer todas as **informações** que permitam ao consumidor **conhecer o produto** e fazer escolhas conscientes, existindo informações que têm um **carácter obrigatório** e outras que são **opcionais**.

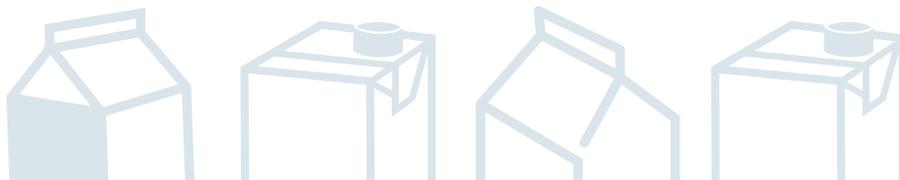


ROTULAGEM ALIMENTAR

ENQUADRAMENTO LEGAL

REGULAMENTO (UE) N.º 1169/2011

- O presente regulamento estabelece a base para garantir um elevado nível de defesa do consumidor no que se refere à informação sobre os géneros alimentícios.
- Estabelece os princípios, os requisitos e as responsabilidades gerais que regem a informação sobre os géneros alimentícios e, em particular, a **rotulagem dos géneros alimentícios**. Estabelece igualmente meios para garantir o direito dos consumidores à informação e procedimentos para a prestação de informações sobre os géneros alimentícios.
- Atualiza e reúne, num só documento, a informação relativa à rotulagem dos géneros alimentícios e à rotulagem nutricional.
- Harmoniza as regras de rotulagem e de informação ao consumidor:
 - Define novas regras para a **rotulagem nutricional**, desde dezembro de 2014, para os géneros alimentícios pré-embalados que já apresentavam a informação nutricional;
 - Torna a **rotulagem nutricional obrigatória** em todos os estados-membros da União Europeia, desde dezembro de 2016, para aqueles que não forneciam qualquer informação nutricional.

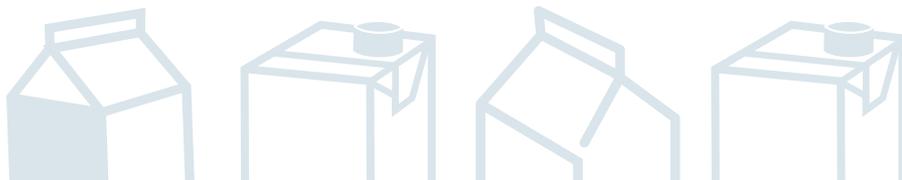


ROTULAGEM ALIMENTAR

REGULAMENTO (UE)
N.º 1169/2011

A QUEM SE APLICA

- Aos operadores das empresas do **setor alimentar**, em **todas as fases da cadeia alimentar**, sempre que as suas atividades impliquem a prestação de informações sobre os géneros alimentícios ao consumidor;
- A todos os **géneros alimentícios destinados ao consumidor final**, incluindo os que são fornecidos por estabelecimentos de restauração coletiva e os que se destinam a ser fornecidos a esses estabelecimentos;
- Aos serviços de restauração coletiva assegurados pelas companhias de transporte, no caso de a partida ocorrer nos territórios dos Estados-Membros a que o Tratado seja aplicável.





MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

Princípios que regem a **informação obrigatória** sobre os géneros alimentícios

A informação obrigatória, sobre os géneros alimentícios deve pertencer, a uma das seguintes categorias:

Identidade, composição, propriedades ou outras características do género alimentício.

Proteção da saúde dos consumidores e utilização segura do género alimentício, em especial:

Características nutricionais, de modo a permitir aos consumidores, incluindo os que devem seguir um regime alimentar especial, fazerem escolhas informadas.

às características de composição que possam ter efeitos nocivos para a saúde de certos grupos de consumidores;

à durabilidade, às condições de conservação e à utilização segura;

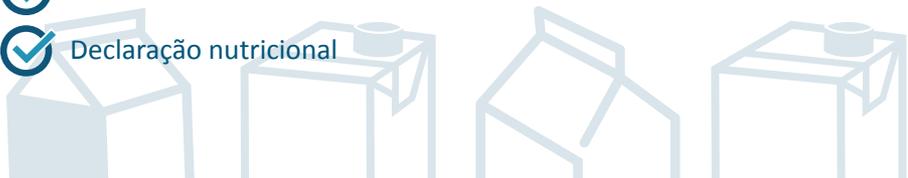
ao impacto na saúde, incluindo os riscos e consequências ligados a um consumo nocivo e perigoso do género alimentício.

ROTULAGEM ALIMENTAR

REGULAMENTO (UE)
N.º 1169/2011

MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

- 1  Denominação do género alimentício
- 2  Lista de ingredientes
- 3  Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias
- 4  Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes
- 5  Quantidade líquida do género alimentício
- 6  Data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo
- 7  Condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização
- 8  Nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar
- 9  País de origem ou o local de proveniência
- 10  Modo de emprego
- 11  Título alcoométrico
- 12  Declaração nutricional



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

1 Denominação do género alimentício

-  Denominação legal ou, na falta desta, uma denominação corrente ou uma denominação descritiva;
-  Não pode ser substituída por uma denominação protegida por direitos de propriedade intelectual, por uma marca comercial ou por uma denominação de fantasia;
-  Deve incluir ou ser acompanhada da indicação do estado físico em que se encontra o género alimentício ou do tratamento específico a que foi submetido (ex.: em pó, pré-congelado, liofilizado, ultracongelado, concentrado, fumado), quando a omissão desta indicação for suscetível de induzir o comprador em erro;
-  O Regulamento (anexo VI) apresenta menções específicas que acompanham a denominação de certos géneros alimentícios.





MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

2 Lista de ingredientes

- Deve incluir ou ser precedida de um cabeçalho adequado, constituído pelo termo “ingredientes” ou que o inclua;
- Deve enumerar todos os ingredientes do género alimentício, por ordem decrescente de peso no momento da sua utilização;
- O Regulamento (anexo VII) contém indicações para a designação dos ingredientes.

A lista de ingredientes não é exigida para os seguintes géneros alimentícios:

Frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo as batatas, que não tenham sido descascados, cortados ou objeto de outros tratamentos similares;

Águas gaseificadas, cuja denominação indique esta última característica;

Vinagres de fermentação, quando provenientes exclusivamente de um único produto de base, e desde que não lhes tenha sido adicionado qualquer outro ingrediente;

Queijo, manteiga, leite e nata fermentados, desde que não lhes tenham sido adicionados outros ingredientes para além de produtos lácteos, enzimas alimentares e culturas de microrganismos necessários para o seu fabrico ou, no caso dos queijos que não sejam frescos ou fundidos, o sal necessário ao seu fabrico;

Géneros alimentícios constituídos por um único ingrediente, desde que:

- 1) a denominação do género alimentício seja idêntica à denominação do ingrediente, ou
- 2) a denominação do género alimentício permita determinar inequivocamente a natureza do ingrediente.



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

2 Lista de ingredientes

Não é obrigatória a inclusão dos seguintes componentes de um género alimentício na lista de ingredientes:

Os componentes de um ingrediente que, durante o processo de fabrico, tenham sido temporariamente separados para serem a seguir reincorporados em quantidade que não ultrapasse o teor inicial;

Os aditivos e enzimas alimentares:

- 1) cuja presença num determinado género alimentício se deva unicamente ao facto de estarem contidos em um ou vários ingredientes desse género, nos termos do princípio da transferência a que se refere o artigo 18.º, n.º 1, alíneas a) e b), do Regulamento (CE) n.º 1333/2008, e desde que não tenham nenhuma função tecnológica no produto acabado, ou
- 2) que sejam utilizados como auxiliares tecnológicos;

Os agentes de transporte e as substâncias que não sejam aditivos alimentares mas que sejam utilizadas da mesma forma e com o mesmo fim que os agentes de transporte, e que sejam utilizados nas doses estritamente necessárias;

As substâncias que não sejam aditivos alimentares mas que sejam utilizadas da mesma forma e com o mesmo fim que os auxiliares tecnológicos e que continuem presentes no produto acabado, mesmo sob uma forma alterada;

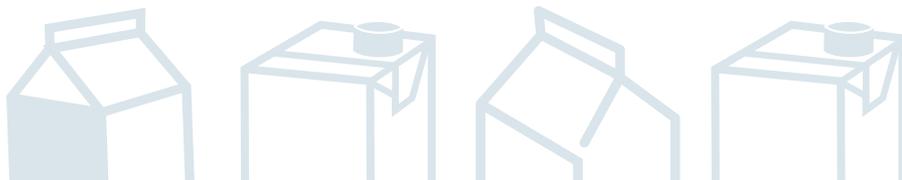
A água:

- 1) quando for utilizada, durante o processo de fabrico, unicamente para permitir a reconstituição de um ingrediente utilizado sob forma concentrada ou desidratada, ou
- 2) no caso do líquido de cobertura, que não é normalmente consumido.

MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

3 Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias

- Os ingredientes ou auxiliares tecnológicos que provoquem alergias ou intolerâncias – alergénios, utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem presentes no produto acabado, mesmo sob uma forma alterada:
 - Devem ser indicados na lista de ingredientes;
 - O nome da substância deve ser **realçado por uma grafia** que a distinga claramente da restante lista de ingredientes (ex.: a letra ser a negrito ou maiúsculas ou cor diferente do fundo);
 - O Regulamento (anexo II) indica as substâncias ou produtos que causam alergia - Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.





MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

3 **Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias**

a CEREAIS que contêm glúten

Trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *khorasan* (também conhecido como *Kamut*) ou as suas estirpes hibridizadas e produtos à base destes cereais.
Exceções: Xaropes de glicose, incluindo dextrose, à base de trigo; maltodextrinas à base de trigo; xaropes de glicose à base de cevada; cereais utilizados na confeção de destilados alcoólicos, incluindo álcool etílico de origem agrícola.

b CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos

c OVOS e produtos à base de ovos

d PEIXES e produtos à base de peixe

Exceções: Gelatina de peixe usada como agente de transporte de vitaminas ou de carotenóides; gelatina de peixe ou ictiocola usada como clarificante da cerveja e do vinho.

e AMENDOINS e produtos à base de amendoins



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

3 **Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias**

f SOJA e produtos à base de soja

Exceções: Óleo e gordura de soja totalmente refinados; tocoferóis mistos naturais (E 306), D-alfa-tocoferol natural, acetato de D-alfa-tocoferol natural, succinato de D-alfa-tocoferol natural derivados de soja; fitoesteróis e ésteres de fitoesterol derivados de óleos vegetais produzidos a partir de soja; éster de estanol vegetal produzido a partir de esteróis de óleo vegetal de soja.

.....

g LEITE e produtos à base de leite

Exceções: Lactosoro utilizado na confeção de destilados alcoólicos, incluindo álcool etílico de origem agrícola; lactitol.

.....

h FRUTOS DE CASCA RIJA

Amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, nozes pécan, castanhas do Brasil, pistácios, nozes de macadâmia e produtos à base destes frutos.

Exceções: Frutos de casca rija utilizados na confeção de destilados alcoólicos, incluindo álcool etílico de origem agrícola.

.....

i AIPO e produtos à base de aipo



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

3 **Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias**

j MOSTARDA e produtos à base de mostarda

.....

k SEMENTES de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

.....

l DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS

.....

m TREMOÇO e produtos à base de tremço

.....

n MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

4 Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes

- É obrigatória nos casos em que o ingrediente ou a categoria de ingredientes:
 - Figure na denominação do género alimentício, ou possa induzir o consumidor a associa-lo à sua denominação;
 - Seja destacado no rótulo por palavras, por imagens, ou por uma representação gráfica;
 - Seja essencial para caracterizar um género alimentício e para o distinguir dos produtos com que possa ser confundido, devido à sua denominação ou ao seu aspeto;
 - O Regulamento (anexo VII) indica as regras para a indicação quantitativa dos nutrientes.

5 Quantidade líquida do género alimentício

- Expressa, consoante o caso, em: litro, centilitro, mililitro, quilograma ou grama;
- Devem usar-se unidades de volume para os líquidos e unidades de massa para os outros produtos;
- O Regulamento (anexo IX) define regras de indicação da quantidade líquida.



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

6 Data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo

-  O Regulamento (anexo X) contém todas as informações para a indicação apropriada da data.

A indicação da **data de durabilidade mínima** não é exigida nos seguintes casos:

- Frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo as batatas, que não tenham sido descascados, cortados ou objeto de outros tratamentos similares;
- Vinhos, vinhos licorosos, vinhos espumantes, vinhos aromatizados e dos produtos similares obtidos a partir de frutas que não sejam uvas, bem como das bebidas do código NC 2206 00 obtidas a partir de uvas ou de mostos de uvas;
- 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.

MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

7 Condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização

- Caso os géneros alimentícios exijam condições especiais de conservação e/ou de utilização, devem ser fornecidas **instruções de utilização e conservação** após a abertura da embalagem, nomeadamente o prazo de consumo, quando tal for adequado (*ex.: nos iogurtes - “Conservar entre 0°C e 6°C”, uma vez que se forem mantidos à temperatura ambiente deterioram-se*).

8 Nome ou firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar

- O operador da empresa do sector alimentar responsável pela informação sobre os géneros alimentícios deve ser o operador sob cujo nome ou firma o género alimentício é comercializado ou, se esse operador não estiver estabelecido na União, o importador para o mercado da União (Regulamento artigo 8.º , n.º1).



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

9 País de origem ou o local de proveniência quando previsto no artigo 26.º

- A menção do país ou do local de proveniência é obrigatória:
 - Sempre que a omissão desta indicação seja suscetível de induzir em erro o consumidor quanto ao país ou ao local de proveniência reais do género alimentício;
 - Caso o país de origem, ou o local de proveniência do género alimentício, sejam indicados e não sejam os mesmos que os do seu ingrediente primário, deve igualmente ser indicado o país de origem, ou o local de proveniência, do ingrediente primário em causa; em alternativa, deve ser indicado que o país de origem, ou o local de proveniência do ingrediente primário, é diferente do país de origem, ou do local de proveniência do género alimentício;
 - Regulamento (anexo XI) estabelece os tipos de carne para os quais é obrigatória esta menção.

10 Modo de emprego

- Quando a sua omissão dificultar uma utilização adequada do género alimentício.





MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

11 Título alcoométrico

-  Sempre que a bebida apresente um título alcoométrico superior a 1,2%;
-  Deve ser seguido do símbolo “% vol.” e pode ser antecedido pelo termo “álcool” ou pela abreviatura “alc.”;
-  O Regulamento (anexo XII) descreve as tolerâncias para cada tipo de bebida.

12 Declaração nutricional



ROTULAGEM ALIMENTAR

REGULAMENTO (UE)
N.º 1169/2011

APRESENTAÇÃO DA ROTULAGEM ALIMENTAR

A **informação obrigatória** sobre os géneros alimentícios deve estar disponível e facilmente acessível ao consumidor.

Géneros alimentícios pré-embalados



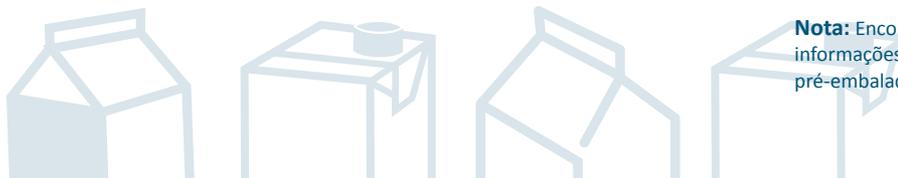
a informação obrigatória deve estar diretamente na embalagem ou num rótulo fixado à mesma

Géneros alimentícios sem pré-embalagem ou embalados nos pontos de venda



é apenas obrigatória a indicação dos ingredientes e constituintes suscetíveis de causar alergia ou intolerância alimentar, sendo que as restantes informações serão obrigatórias se o estado-membro adotar medidas nacionais que assim o exijam

Nota: Encontram-se previstas no DL nº 26/2016, de 9 de junho, as informações obrigatórias a prestar sobre os géneros alimentícios não pré-embalados, bem como a forma como devem ser comunicadas.



ROTULAGEM ALIMENTAR

REGULAMENTO (UE)
N.º 1169/2011

APRESENTAÇÃO DA ROTULAGEM ALIMENTAR

A **informação obrigatória** sobre os géneros alimentícios:

- Deve ser inscrita num **local em evidência**, de modo a ser **facilmente visível**, claramente **legível** e, quando adequado, **indelével**;
- Nenhuma outra indicação ou imagem, nem qualquer outro elemento interferente, pode esconder, dissimular, interromper ou desviar a atenção dessa informação;
- Os caracteres utilizados devem ter uma altura mínima de 1,2mm, à exceção de embalagens com uma superfície inferior a 80cm², em que a altura dos caracteres deve ser superior a 0,9mm;
- As menções de **denominação do género alimentício**, **quantidade líquida** e **título alcoométrico** do mesmo, devem estar juntas, no **mesmo campo visual**;
- A informação deve ser redigida numa língua facilmente compreensível para os consumidores dos estados-membros em que o género alimentício é comercializado;
- Quando a **compra de géneros alimentícios** é efetuada **à distância** (internet, telefone, catálogo,...), a informação obrigatória, à exceção da data de validade, deve estar **disponível antes da conclusão da compra e no momento da entrega**, no suporte de venda (ex.: catálogo), ou em qualquer outro meio apropriado, sendo fornecida ao consumidor sem quaisquer custos adicionais.

APRESENTAÇÃO DA ROTULAGEM ALIMENTAR

Omissão de certas menções obrigatórias

- Nas **garrafas de vidro destinadas a ser reutilizadas**, que estejam marcadas de modo indelével e que, por esse facto, não exibam rótulo, nem anel, nem gargantilha, só são obrigatórias as menções à denominação do género alimentício, alergénios, quantidade líquida, data de durabilidade mínima ou data-limite de consumo, e declaração nutricional;
- Em **embalagens, ou recipientes cuja face maior tenha uma superfície inferior a 10cm²**, as menções obrigatórias, na embalagem ou no rótulo, são: denominação do género alimentício, alergénios, quantidade líquida e declaração nutricional; a lista de ingredientes deve ser fornecida por outros meios, ou disponibilizada a pedido do consumidor;
- A **lista de ingredientes** e a **declaração nutricional, não são obrigatórias** para as bebidas que contenham um teor de álcool superior a **1,2%**.

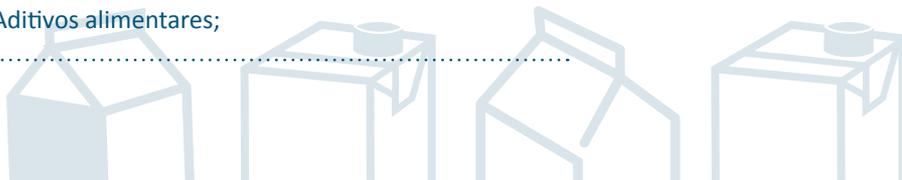


APRESENTAÇÃO DA ROTULAGEM ALIMENTAR

Omissão de certas menções obrigatórias

A declaração nutricional **não é obrigatória** para os seguintes géneros alimentícios:

- Produtos não transformados compostos por um único ingrediente ou categoria de ingredientes;
- Produtos transformados que apenas foram submetidos a maturação e que são compostos por um único ingrediente ou categoria de ingredientes;
- Águas destinadas ao consumo humano, incluindo aquelas cujos únicos ingredientes adicionados são dióxido de carbono e/ou aromas;
- Ervas aromáticas, especiarias ou respetivas misturas;
- Sal e substitutos do sal;
- Edulcorantes de mesa;
- Extratos de café e extratos de chicória, grãos de café inteiros ou moídos e grãos de café descafeinados inteiros ou moídos;
- Infusões de ervas aromáticas e de frutos, chá, chá descafeinado, chá instantâneo ou solúvel, ou extrato de chá, chá instantâneo ou solúvel, ou extrato de chá descafeinados, que não contêm outros ingredientes adicionados a não ser aromas que não alteram o valor nutricional do chá;
- Vinagres fermentados e substitutos de vinagre, incluindo aqueles cujos únicos ingredientes adicionados sejam aromas;
- Aditivos alimentares;

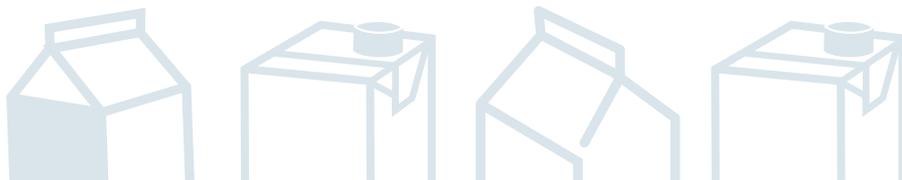


APRESENTAÇÃO DA ROTULAGEM ALIMENTAR

Omissão de certas menções obrigatórias

A declaração nutricional **não é obrigatória** para os seguintes géneros alimentícios (cont.):

- Auxiliares tecnológicos;
- Enzimas alimentares;
- Gelatina;
- Substâncias de gelificação;
- Leveduras;
- Em embalagens ou recipientes cuja superfície maior tenha uma área inferior a 25cm²;
- Produzidos de forma artesanal, fornecidos diretamente pelo produtor em pequenas quantidades de produto ao consumidor final ou ao comércio a retalho local que forneça diretamente o consumidor final;
- Pastilhas elásticas.





DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

A **declaração nutricional OBRIGATÓRIA** inclui:

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

*Pode ser incluída uma declaração, na proximidade imediata da declaração nutricional, que indique que o teor de sal se deve exclusivamente à presença de sódio naturalmente presente. Essa declaração não pode ser usada sempre que se tenha adicionado sal durante a transformação ou em resultado da adição de ingredientes que o contêm, por exemplo, fiambre, queijo, azeitonas, anchovas, etc.

- O conteúdo da declaração nutricional obrigatória referida pode ser **complementado** pela indicação das quantidades de um ou mais dos seguintes elementos:
- Ácidos gordos mono e poli-insaturados; - Polióis; - Amido; - Fibra;
 - Vitaminas ou sais minerais em quantidades significativas (anexo XIII do Regulamento).



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

- O **valor energético** deve ser calculado utilizando os **fatores de conversão** indicados (anexo XIV do Regulamento):

Fatores de conversão

| | | |
|--|--|----------------------|
| - Hidratos de carbono (exceto polióis) | | 17 kJ/g – 4 kcal/g |
| - Polióis | | 10 kJ/g – 2,4 kcal/g |
| - Proteínas | | 17 kJ/g – 4 kcal/g |
| - Lípidos | | 37 kJ/g – 9 kcal/g |
| - Salatrim | | 25 kJ/g – 6 kcal/g |
| - Álcool (etanol) | | 29 kJ/g – 7 kcal/g |
| - Ácidos orgânicos | | 13 kJ/g – 3 kcal/g |
| - Fibra | | 8 kJ/g – 2 kcal/g |
| - Eritritol | | 0 kJ/g – 0 kcal/g |

- O **valor energético** e as **quantidades de nutrientes** declarados devem referir-se ao género alimentício tal como este é vendido ou depois de preparado, desde que sejam dadas instruções de preparação pormenorizadas e desde que diga respeito ao género alimentício pronto para consumo;



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

- Os **valores declarados devem ser valores médios**, estabelecidos, conforme o caso, a partir:
 - Da análise do género alimentício efetuada pelo fabricante;
 - Do cálculo efetuado a partir dos valores médios conhecidos ou reais relativos aos ingredientes utilizados;
 - Do cálculo efetuado a partir de dados geralmente estabelecidos e aceites.
- Para além da forma de expressão referida no n.º 2 do presente artigo, o **valor energético** e as **quantidades de nutrientes** referidos no artigo 30.º, n.º 1, 3, 4 e 5, podem ser expressos, conforme o caso, em **percentagem das doses de referência** definidas (anexo XIII), por 100 g ou por 100 ml. Caso sejam dadas informações nos termos do n.º 4, é necessário indicar a seguinte menção adicional na proximidade imediata das mesmas: “Dose de referência para um adulto médio (8 400 kJ/2 000 kcal)”;

Energia ou nutriente

Dose de referência

| | | |
|---------------------------|--|--------------------|
| - Energia | | 8400 kJ/ 2000 Kcal |
| - Lípidos totais | | 70 g |
| - Ácidos gordos saturados | | 20 g |
| - Hidratos de carbono | | 260 g |
| - Açúcares | | 90 g |
| - Proteínas | | 50 g |
| - Sal | | 6 g |

- Pode ainda utilizar-se a expressão por porção e/ou unidade de consumo, desde que a porção e o número de porções ou unidades contidas na embalagem sejam expressas no rótulo, em adição à expressão por 100 g ou 100 ml;



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

- As **vitaminas** e **minerais**, além da representação anterior, devem ser expressos em percentagem das **doses de referência** por 100 g ou 100 ml;

Vitaminas e sais minerais que podem ser declarados e respetivos valores de referência do nutriente (VRN)

| | | | |
|--------------------------|-----|-------------------|------|
| - Vitamina A (µg) | 800 | - Potássio (mg) | 2000 |
| - Vitamina D (µg) | 5 | - Cloreto (mg) | 800 |
| - Vitamina E (mg) | 12 | - Cálcio (mg) | 800 |
| - Vitamina K (µg) | 75 | - Fósforo (mg) | 700 |
| - Vitamina C (mg) | 80 | - Magnésio (mg) | 375 |
| - Tiamina (mg) | 1,1 | - Ferro (mg) | 14 |
| - Riboflavina (mg) | 1,4 | - Zinco (mg) | 10 |
| - Niacina (mg) | 16 | - Cobre (mg) | 1 |
| - Vitamina B6 (mg) | 1,4 | - Manganês (mg) | 2 |
| - Ácido fólico (µg) | 200 | - Fluoreto (mg) | 3,5 |
| - Vitamina B12 (µg) | 2,5 | - Selénio (µg) | 55 |
| - Biotina (µg) | 50 | - Crómio (µg) | 40 |
| - Ácido pantoténico (mg) | 6 | - Molibdénio (µg) | 50 |
| | | - Iodo (µg) | 150 |

- A declaração nutricional **não se aplica** aos **suplementos alimentares** nem às **águas minerais naturais**.

APRESENTAÇÃO DA DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

- A declaração do **valor energético** e **quantidades de nutrientes** devem ser incluídas no **mesmo campo visual**, apresentadas em conjunto num formato claro e pela ordem de apresentação prevista (anexo XV);
- Devem ser apresentadas, se o espaço o permitir, em **formato tabular**, com os **números alinhados**. Se o espaço não for suficiente, a declaração deve figurar em formato linear;
- Estes tipos de apresentação não se aplicam a bebidas alcoólicas e géneros alimentícios não pré-embalados;
- Se o **valor energético** ou a **quantidade de nutrientes** de um produto for **negligenciável**, a informação relativa a esses elementos pode ser **substituída** por uma **menção** como “Contém quantidades negligenciáveis de ...”, na proximidade imediata da declaração nutricional;
- Além deste tipo de apresentação podem **usar-se gráficos** ou **símbolos** como **complemento**, desde que sejam respeitados os requisitos presentes no artigo 35.º do Regulamento.





APRESENTAÇÃO DA DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

- Na **declaração nutricional**, as **unidades de medida** a utilizar, são: quilojoule (kJ) e quilocaloria (kcal) para o valor energético, e grama (g), miligrama (mg) ou micrograma (µg) para a massa, sendo a ordem de apresentação da informação, sempre que adequado, a seguinte:

Expressão e apresentação da declaração nutricional

| | |
|-----------------------------|--|
| - Energia | kJ/kcal |
| - lípidos | g |
| dos quais | |
| saturados | g |
| monoinsaturados | g |
| poli-insaturados | g |
| - hidratos de carbono | g |
| dos quais | |
| açúcares | g |
| polióis | g |
| amido | g |
| - fibra | g |
| - proteínas | g |
| - sal | g |
| - vitaminas e sais minerais | unidades indicadas no Regulamento (anexo XIII, parte A, ponto 1) |

NOTA:

(As linhas sombreadas indicam as menções obrigatórias)

ROTULAGEM ALIMENTAR

REGULAMENTO (UE)
N.º 1169/2011

INFORMAÇÕES VOLUNTÁRIAS SOBRE OS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS

- As **informações** sobre os géneros alimentícios que são **prestadas voluntariamente**:
- Não podem induzir o consumidor em erro;
 - Não podem ser ambíguas nem confusas para o consumidor;
 - Se adequado, devem basear-se em dados científicos relevantes;
 - Não podem ser apresentadas em prejuízo do espaço disponível para as informações obrigatórias.



ROTULAGEM ALIMENTAR

REGULAMENTO (UE)
N.º 1169/2011

ENTRADA EM VIGOR E DATA DE APLICAÇÃO

- O presente regulamento é aplicável a partir de **13 de dezembro de 2014**, exceto:
 - o artigo 9.º , n.º 1, alínea I (Lista de menções obrigatórias - Uma declaração nutricional): aplicável a partir de **13 de dezembro de 2016**;
 - anexo VI, parte B (Requisitos específicos relativos à designação de “carne picada”): aplicável a partir de **1 de janeiro de 2014**.





ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E **DE SAÚDE**

○○○

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt

geral@apn.org.pt

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

IMPORTÂNCIA NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS

- O **objetivo** das regras relativas às alegações nutricionais e de saúde é garantir que, na União Europeia, qualquer alegação relativa à rotulagem, apresentação de um alimento ou a publicidade, é **clara, precisa** e baseada em **evidência científica**, protegendo assim o consumidor e, ao mesmo tempo, promovendo a inovação e assegurado uma concorrência leal;
- A Comissão Europeia apresenta, no seu website, um **registo de alegações nutricionais e de saúde autorizadas e rejeitadas**, de modo a assegurar a total transparência para os consumidores e operadores do setor alimentar. Poderá aceder à lista de todas as alegações de saúde permitidas a partir do seguinte link: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search>



ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

DEFINIÇÕES

- **“Alegação”**, qualquer mensagem ou representação, não obrigatória nos termos da legislação comunitária ou nacional, incluindo qualquer representação pictórica, gráfica ou simbólica, seja qual for a forma que assuma, que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares;
- **“Alegação nutricional”**, qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido à energia (valor calórico) que fornece, fornece com um valor reduzido ou aumentado, ou não fornece, e aos nutrientes ou outras substâncias que contém, contém em proporção reduzida ou aumentada, ou não contém;
- **“Alegação de saúde”**, qualquer alegação que declare, sugira ou implique a existência de uma relação entre uma categoria de alimentos, um alimento ou um dos seus constituintes e a saúde;
- **“Alegação de redução de um risco de doença”**, qualquer alegação de saúde que declare, sugira ou implique que o consumo de uma categoria de alimentos, de um alimento ou de um dos seus constituintes reduz significativamente um fator de risco de aparecimento de uma doença humana.





ENQUADRAMENTO

Regulamento (CE) N.º 1924/2006

- Harmoniza as disposições legislativas, regulamentares e administrativas, em matéria de alegações nutricionais e de saúde, assegurando um elevado nível de proteção dos consumidores;
- É aplicável às alegações nutricionais e de saúde feitas em comunicações comerciais, quer na rotulagem, quer na apresentação ou na publicidade dos alimentos a fornecer como tal ao consumidor final;
- É igualmente aplicável no que respeita aos alimentos destinados ao abastecimento de restaurantes, hospitais, escolas, refeitórios e outros estabelecimentos de restauração coletiva.



ENQUADRAMENTO

- Sempre que se efetuar uma **alegação nutricional** referente a um **nutriente** que não conste da declaração nutricional deverá ser incluída a informação sobre a quantidade presente, na proximidade da mesma;
- As informações a fornecer são as especificadas no n.º 1 do artigo 30.º do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011;
- Sempre que seja feita **uma alegação nutricional e/ou de saúde** para um **nutriente** referido no n.º 2 do artigo 30.º do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 (ácidos gordos monoinsaturados; ácidos gordos poli-insaturados; polióis; amido; fibra), deve ser **declarada a quantidade do nutriente** em causa;
- As **quantidades das substâncias**, objeto de uma **alegação nutricional ou de saúde**, que não constem da rotulagem nutricional, devem ser **indicadas no mesmo campo visual que a rotulagem nutricional**, e devem ser expressas nos termos dos artigos 31.º, 32.º e 33.º do Regulamento (UE) n.º 1169/2011.

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE



ENQUADRAMENTO

- As **alegações** nutricionais e de **saúde** não devem:
- Ser falsas, ambíguas ou enganosas;
 - Suscitar dúvidas acerca da segurança e/ou da adequação nutricional de outros alimentos;
 - Incentivar ou justificar o consumo excessivo de um dado alimento;
 - Declarar, sugerir ou implicar que um regime alimentar equilibrado e variado não pode fornecer, em geral, quantidades adequadas de nutrientes;
 - Referir alterações das funções orgânicas que possam suscitar receios no consumidor.



ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

ENQUADRAMENTO

- A **utilização de alegações nutricionais e de saúde** só é permitida se estiverem asseguradas as seguintes condições:
 - Ter sido demonstrado que a presença, a ausência ou o teor reduzido, de um nutriente ou de outra substância objeto de alegação, têm um efeito nutricional ou fisiológico benéfico, estabelecido por provas científicas geralmente aceites;
 - O nutriente ou substância alvo de alegação deve:
 - *Estar contido no produto final em quantidade significativa que exerça o efeito alegado;*
 - *Não estar presente ou estar presente em quantidade reduzida, de forma que produza o efeito alegado;*
 - *Encontrar-se numa forma assimilável pelo organismo.*
 - A quantidade de alimento suscetível de ser consumida deve fornecer uma quantidade significativa do nutriente ou substância alvo de alegação;
 - Se for plausível que o consumidor médio compreenda os efeitos benéficos expressos na alegação;
 - Referir-se ao alimento pronto para consumo de acordo com as instruções do fabricante.





ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS

- Só são permitidas as alegações nutricionais que constam no anexo do **Regulamento (CE) nº. 1924/2006**, no anexo do **Regulamento (UE) nº. 116/2010** e no anexo do **Regulamento (UE) nº. 1047/2012**, que dizem respeito aos seguintes nutrientes e constituintes alimentares:

Regulamento (CE) nº. 1924/2006 Regulamento (UE) nº. 1047/2012

Valor energético
Gordura
Gordura saturada
Açúcares
Sódio/sal
Fibra
Proteínas
Vitaminas e minerais

Regulamento (UE) nº. 116/2010

Ácidos gordos ómega 3
Gorduras monoinsaturadas
Gorduras polinsaturadas
Gorduras insaturadas



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

Baixo valor energético

Uma alegação de que um alimento é de baixo valor energético, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 40 kcal (170 kJ)/100 g para os sólidos ou mais de 20 kcal (80 kJ)/100 ml para os líquidos. No que respeita aos edulcorantes de mesa, é aplicável o limite de 4 kcal (17 kJ)/porção, com propriedades edulcorantes equivalentes a 6g de sacarose (aproximadamente uma colher de chá de sacarose).

VALOR ENERGÉTICO

Valor energético reduzido

Uma alegação de que um alimento é de valor energético reduzido, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o valor energético sofrer uma redução de, pelo menos, 30%, com indicação da(s) característica(s) que faz(em) com que o valor energético total do alimento seja reduzido.

Sem valor energético

Uma alegação de que um alimento não tem valor energético, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 4 kcal (17 kJ)/100 ml. No que respeita aos edulcorantes de mesa, é aplicável o limite de 0,4 kcal (1,7 kJ)/porção, com propriedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarose (aproximadamente uma colher de chá de sacarose).



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

GORDURA

Baixo teor de gordura

Uma alegação de que um alimento é de baixo teor de gordura, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 3 g de gordura por 100 g para os sólidos ou de 1,5 g de gordura por 100 ml para os líquidos (1,8g de gordura por 100 ml para o leite meio gordo).

Sem gordura

Uma alegação de que um alimento não contém gordura, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 0,5 g de gordura por 100 g ou por 100 ml. No entanto, são proibidas as alegações do tipo “X% isento de gorduras”.

Baixo teor de gordura saturada

Uma alegação de que um alimento é de baixo teor de gordura saturada, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita se a soma dos ácidos gordos saturados e dos ácidos gordos trans contidos no produto não exceder 1,5 g/100 g para os sólidos ou 0,75 g/100 ml para os líquidos; em qualquer dos casos, a soma dos ácidos gordos saturados e dos ácidos gordos trans não pode fornecer mais de 10% do valor energético.

Sem gordura saturada

Uma alegação de que um alimento não contém gordura saturada, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando a soma da gordura saturada e dos ácidos gordos trans não exceder 0,1 g de gordura saturada por 100 g ou por 100 ml.



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

AÇÚCARES

Baixo teor de açúcares

Uma alegação de que um alimento é de baixo teor de açúcares, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 5 g de açúcares por 100 g para os sólidos ou de 2,5 g de açúcares por 100 ml para os líquidos.

Sem açúcares

Uma alegação de que um alimento não contém açúcares, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 0,5 g de açúcares por 100 g ou por 100 ml.

Sem adição de açúcares

Uma alegação de que não foram adicionados açúcares ao alimento, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver quaisquer monossacáridos ou dissacáridos adicionados, nem qualquer outro alimento utilizado pelas suas propriedades edulcorantes. Caso os açúcares estejam naturalmente presentes no alimento, o rótulo deve também ostentar a seguinte indicação: “Contém açúcares naturalmente presentes”.



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

SÓDIO

Baixo teor de sódio/sal

Uma alegação de que um alimento é de baixo teor de sódio/sal, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 0,12 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml. No que respeita às águas que não as águas minerais naturais abrangidas pela Diretiva 80//777/CEE, este valor não pode exceder 2 mg de sódio por 100 ml.

Muito baixo teor de sódio/sal

Uma alegação de que um alimento é de muito baixo teor de sódio/sal, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 0,04 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml. Esta alegação não pode ser utilizada para as águas minerais naturais nem para outras águas.

Sem sódio ou sem sal

Uma alegação de que um alimento não contém sódio ou sal, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 0,005 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g.

Sem adição de sódio/sal

Uma alegação de que não foi adicionado sódio/sal ao alimento, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto não contiver sódio/sal adicionado nem qualquer outro ingrediente que contenha sódio/sal adicionado e o produto não contiver mais de 0,12 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml.



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

Fonte de fibra

Uma alegação de que um alimento é uma fonte de fibra, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 3 g de fibra por 100 g ou, pelo menos, 1,5 g de fibra por 100 kcal.

Alto teor em fibra

Uma alegação de que um alimento tem alto teor em fibra, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 6 g de fibra por 100 g ou, pelo menos, 3 g de fibra por 100 kcal.

Fonte de proteína

Uma alegação de que um alimento é uma fonte de proteína, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando, pelo menos, 12% do valor energético do alimento for fornecido por proteína.

Alto teor em proteína

Uma alegação de que um alimento tem alto teor em proteína, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando, pelo menos, 20% do valor energético do alimento for fornecido por proteína.

FIBRA

PROTEÍNA



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

VITAMINAS E MINERAIS

OUTROS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

Fonte de [nome da(s) vitamina(s)] e/ou [nome do(s) mineral(is)]

Uma alegação de que um alimento é uma fonte de vitaminas e/ou de minerais, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, a quantidade significativa definida no anexo XIII do Regulamento 1169/2011.

Alto teor em [nome da(s) vitamina(s)] e/ou [nome do(s) mineral(is)]

Uma alegação de que um alimento tem alto teor em vitaminas e/ou minerais, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, o dobro do teor exigido para a alegação “Fonte de [nome da(s) vitamina(s)] e/ou [nome do(s) mineral(is)]”.

Contém [nome do nutriente ou outra substância]

Uma alegação de que um alimento contém um nutriente ou outra substância, para o qual o presente regulamento não preveja condições específicas, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto cumprir todas as disposições do presente regulamento que lhe são aplicáveis, nomeadamente as do artigo 5.º. No que respeita às vitaminas e minerais, são aplicáveis as condições exigidas para a alegação “Fonte de”.



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

OUTROS

Teor de (nome do nutriente) reforçado

Uma alegação de que o teor de um ou mais nutrientes, que não vitaminas e minerais, foi reforçado, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto preencher as condições da alegação “Fonte de” e o reforço do teor for, no mínimo, de 30% em relação a um produto semelhante.

Teor de (nome do nutriente) reduzido

Uma alegação de que o teor de um ou mais nutrientes foi reduzido, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando a redução do teor for, no mínimo, de 30% em relação a um produto semelhante, exceto no caso dos micronutrientes, para os quais é aceitável uma diferença de 10% em relação aos valores de referência estabelecidos na Diretiva 90/496/CEE, e do sódio, ou do valor equivalente de sal, para o qual é aceitável uma diferença de 25%. A alegação “teor de gordura saturada reduzido”, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita:

- a) Se a soma de ácidos gordos saturados e de ácidos gordos trans no produto objeto da alegação for, pelo menos, 30% inferior à soma de ácidos gordos saturados e de ácidos gordos trans num produto semelhante;
- b) Se o teor de ácidos gordos trans no produto objeto da alegação for igual ou inferior ao de um produto semelhante.

A alegação “teor de açúcares reduzido”, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita se o valor energético do produto objeto da alegação for igual ou inferior ao valor energético de um produto semelhante.

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Alegações nutricionais | Condições de utilização

Fraco/"light"

Uma alegação de que o teor de um ou mais nutrientes, que não vitaminas e minerais, foi reforçado, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto preencher as condições da alegação "Fonte de" e o reforço do teor for, no mínimo, de 30% em relação a um produto semelhante.

Naturalmente/natural

Caso um alimento preencha naturalmente a condição ou condições estabelecidas para a utilização de uma alegação nutricional, esta pode ser acompanhada do termo "naturalmente/natural".

Fonte de ácidos gordos ómega-3

Uma alegação de que um alimento é uma fonte de ácidos gordos ómega-3, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g e por 100 kcal, ou pelo menos 40 mg da soma de ácido icosapentaenóico e ácido docosa-hexaenóico por 100 g e por 100 kcal.

Alto teor de ácidos gordos ómega-3

Uma alegação de que um alimento tem alto teor de ácidos gordos ómega-3, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, 0,6g de ácido alfa-linolénico por 100 g e por 100 kcal, ou pelo menos 80 mg da soma de ácido icosapentaenóico e ácido docosa-hexaenóico por 100 g e por 100 kcal.

OUTROS



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Aleagações nutricionais | Condições de utilização

OUTROS

Alto teor de gorduras mono-insaturadas

Uma alegação de que um alimento tem um alto teor de gorduras mono-insaturadas, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita se pelo menos 45% dos ácidos gordos presentes no produtos forem provenientes de gorduras mono-insaturadas e se as gorduras mono-insaturadas fornecerem mais de 20% do valor energético do produto.

Alto teor de gorduras poli-insaturadas

Uma alegação de que um alimento tem um alto teor de gorduras poli-insaturadas, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita se pelo menos 45% dos ácidos gordos presentes no produtos forem provenientes de gorduras poli-insaturadas e se as gorduras poli-insaturadas fornecerem mais de 20% do valor energético do produto.

Alto teor de gorduras insaturadas

Uma alegação de que um alimento tem um alto teor de gorduras insaturadas, ou qualquer alegação que possa ter o mesmo significado para o consumidor, só pode ser feita se pelo menos 70% dos ácidos gordos presentes no produto forem provenientes de gorduras insaturadas e se as gorduras insaturadas fornecerem mais de 20% do valor energético do produto.

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

ALEGAÇÕES DE SAÚDE

- Só são permitidas as **alegações de saúde** que indiquem:
 - a importância de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável;
 - a quantidade do alimento e o modo de consumo requeridos para obter o efeito benéfico alegado;
 - uma observação dirigida a pessoas que deveriam evitar consumir o alimento, caso aplicável;
 - um aviso adequado, no caso dos produtos suscetíveis de representar um risco para a saúde se consumidos em excesso.
- Apenas podem ser feitas alegações de saúde genéricas, para uma boa saúde geral, se forem acompanhadas por uma alegação de saúde específica.



ALEGAÇÕES DE SAÚDE

- São **proibidas alegações de saúde** que:
 - não estejam autorizadas em conformidade com o regulamento nem incluídas nas listas das alegações permitidas;
 - sugiram que a saúde pode ser afetada pelo facto de não se consumir o alimento;
 - façam referência ao ritmo ou à quantificação da perda de peso;
 - façam referência a recomendações de médicos ou de profissionais da saúde e de associações que não as associações nacionais de profissionais de saúde, nutrição ou dietética e associações caritativas da área da saúde.



ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

ALEGAÇÕES DE SAÚDE

● Alegações de saúde genéricas | Exemplos:

- Bem-estar
- Para um bom dia
- Para o Inverno
- Viva melhor
- Para a sua boa forma física

NOTA:

Estes exemplos são alegações genéricas que têm que ter alegações de saúde autorizadas e que as suportem.

● Alegações de saúde específicas | Exemplos:

- “O ferro contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e de hemoglobina.”
- “A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue.”
- “As proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular.”





INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Aleagações de saúde

Aleagações de saúde que não refiram a redução de um risco de doença ou o desenvolvimento e a saúde das crianças

Artigo 13.º do Regulamento 1924/2006; Regulamento (UE) N.º 432/2012 da Comissão

“1. As aleagações de saúde que descrevam ou façam referência:

- a) Ao papel de um nutriente ou de outra substância no crescimento, no desenvolvimento e nas funções do organismo;
 - b) A funções psicológicas ou comportamentais;
 - c) Que não se destinem a dietas para emagrecimento, ao controlo do peso, à redução do apetite, ao aumento da sensação de saciedade ou à redução do valor energético do regime alimentar, desde que:
 - i) Assentem em provas científicas geralmente aceites, e
 - ii) Sejam bem compreendidas pelo consumidor médio.”
-



INTERPRETAÇÃO DA INFORMAÇÃO: EXEMPLOS

Aleagações de saúde

Aleagações relativas à redução de um risco de doença e Aleagações relativas ao desenvolvimento e à saúde das crianças - Artigo 14.º do Regulamento 1924/2006; Artigo 1.º do Regulamento 1109/2008; Regulamento (UE) N.º 432/2012; Regulamento (UE) N.º 2015/1052

“Não obstante o disposto na alínea b) do n.º1 do artigo 2.º da Diretiva 2000/13/CE, podem ser feitas as alegações seguidamente mencionadas desde que tenham sido autorizadas, nos termos do artigo nº 3 do artº 7º do Regulamento 1169/2011”, para inclusão numa lista comunitária de alegações permitidas juntamente com todas as condições necessárias para a utilização dessas alegações. Para além dos requisitos gerais estabelecidos no presente regulamento e dos requisitos específicos previstos no n.º 1, no caso das alegações relativas à redução de um risco de doença, a rotulagem ou, na falta desta, a apresentação ou a publicidade devem ostentar também uma indicação de que a doença objeto da alegação tem múltiplos fatores de risco, e que alterar um destes fatores pode, ou não, ter efeitos benéficos.”

Aleagações relativas à redução de um risco de doença | Exemplos:

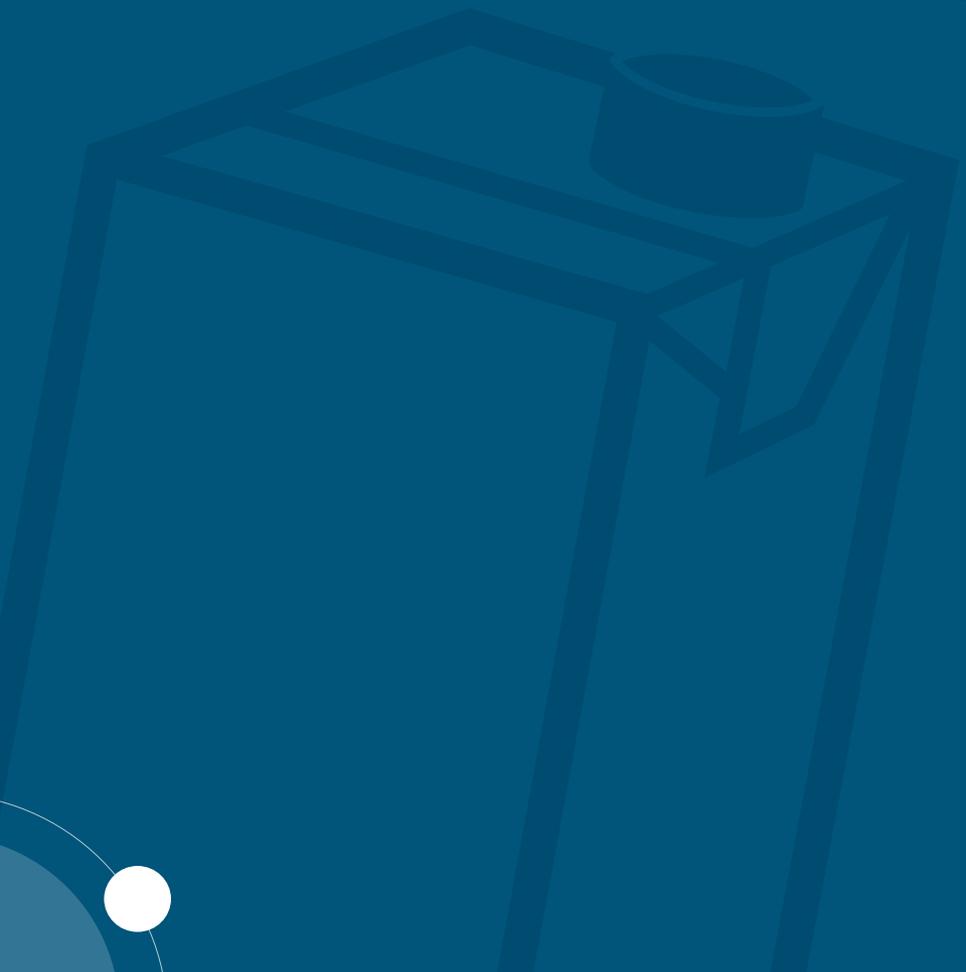
“Os esteróis/estanóis vegetais contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.”

“Foi demonstrado que os ésteres de esterois vegetais apresentados como suplemento alimentar em saquinhos de pó baixam/reduzem o colesterol no sangue. O colesterol elevado é um fator de risco no desenvolvimento de doença cardíaca coronária.”

Aleagações relativas ao desenvolvimento e à saúde das crianças | Exemplos:

“O ferro contribui para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças.”

“O iodo contribui para o normal crescimento das crianças.”



COMPOSIÇÃO
DO RÓTULO
guia prático

○○○

Associação Portuguesa dos Nutricionistas
www.apn.org.pt
geral@apn.org.pt

COMPOSIÇÃO DO RÓTULO - GUIA PRÁTICO

- O **rótulo** de um produto alimentar é o seu **bilhete de identidade**;
- Tendo em conta a vasta gama de produtos, atualmente existentes no mercado, torna-se importante que o consumidor esteja informado, de forma a realizar **escolhas alimentares** mais **conscientes** e **adequadas**.



COMPOSIÇÃO DO RÓTULO - GUIA PRÁTICO



LEITURA DO RÓTULO ALIMENTAR



1 Denominação comercial

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

2 Data limite de consumo e data de durabilidade mínima

Data até qual o produto conserva as propriedades específicas nas condições de conservação adequadas:

- Data limite de consumo - Consumir até: dia/mês”: utilizada para os alimentos que facilmente se deterioram (iogurte, leite, queijo);
- Data de durabilidade mínima - “Consumir de preferência antes de: dia/mês”: aplicada a alimentos com duração inferior a 3 meses (manteiga, pão de forma); “Consumir de preferência antes do fim de: mês/ano: aplicada a alimentos com durabilidade de 3 a 18 meses (cereais de pequeno-almoço, arroz, massa); indicar apenas o ano: aplicado a alimentos com duração superior a 18 meses (conservas, mel, compotas).

3 Quantidade líquida

Quantidade de produto contida na embalagem, expresso em volume (litro) ou em massa (quilograma). Quando um género alimentício estiver envolvido num líquido, deve ser indicado o peso escorrido.

4 Controlo metrológico - Letra “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. Encontra-se ao lado da quantidade líquida do produto alimentar.

Género alimentício pré-embalado

COMPOSIÇÃO DO RÓTULO - GUIA PRÁTICO



LEITURA DO RÓTULO ALIMENTAR



5 Código de barras

É constituído por um conjunto de barras brancas e pretas e 13 dígitos, de leitura ótica. O código de barras identifica o país da empresa produtora, o produto dentro da empresa e serve de controlo de stocks e vendas.

6 Lote

Permite reconhecer a proveniência do produto e identificar qualquer acidente no circuito de produção e de comercialização. Conjunto de unidades de venda (indicado com a letra L seguida de algarismos) de um produto alimentar que foi produzido, fabricado ou acondicionado em circunstâncias praticamente idênticas. É facultativo se o rótulo do produto apresentar na data de durabilidade mínima ou data limite de consumo o dia e o mês. A indicação do lote pode não estar no rótulo, mas na embalagem.

7 Marca de salubridade comunitária

Constituída por 3 siglas, o nome do país ou código internacional (PT), o código da unidade industrial que fabrica ou produz o produto (XXX 000) e a sigla da União Europeia (EU/CEE), apenas obrigatório em produtos com origem animal.

8 Logotipo de produtos biológicos

O logotipo biológico da UE apenas é utilizado se o produto em causa for produzido em conformidade com os requisitos legais da União Europeia.

Género alimentício pré-embalado

COMPOSIÇÃO DO RÓTULO - GUIA PRÁTICO



LEITURA DO RÓTULO ALIMENTAR



9 Denominação de venda

É o nome do produto alimentar (ex.: iogurte, leite, bolachas) e não deve ser confundida com a denominação comercial. Deve constar na sua denominação o estado físico do produto ou do processamento a que o produto foi sujeito (ex.: fumado, pasteurizado, congelado, concentrado).

10 Lista de ingredientes e alergénios

Elaborada por ordem decrescente das quantidades de todos os ingredientes que constituem o produto alimentar. Os ingredientes que provoquem alergias ou intolerâncias (alergénios), devem ser indicados na lista de ingredientes por uma grafia que a distinga dos restantes (ex.: água, farinha de **trigo**, ...) . Também devem ser indicados na lista os aditivos adicionados ao produto, designados pela categoria (ex.: antioxidante; corante), nome específico (ex.: ácido L-ascórbico; dióxido de enxofre) ou letra E seguida de 3 algarismos (ex.: E300; E220). Todos os aditivos alimentares autorizados estão listados pela União Europeia, listagem sujeita a alterações, atualizações, em resultado da aprovação/exclusão de aditivos.

E100-E199 – Corantes / E200-E299 – Conservantes / E300-E399 – Antioxidantes / E400-E499 – Emulsionantes, Estabilizadores, Espessantes, Gelificantes e outros

11 Ponto verde

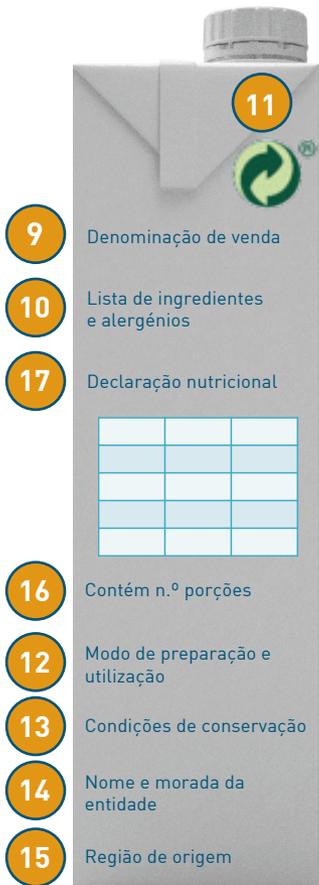
Significa que o fabricante, embalador ou distribuidor contribuiu financeiramente, num sistema de recolha seletiva para que as embalagens sejam recolhidas, recicladas ou incineradas, contribuindo para um melhor ambiente.

Género alimentício pré-embalado

COMPOSIÇÃO DO RÓTULO - GUIA PRÁTICO



LEITURA DO RÓTULO ALIMENTAR



12 Modo de preparação e utilização

Deve constar no rótulo, quando a sua ausência dificultar uma utilização adequada do género alimentício (ex.: Modo de preparação – Retire o produto do frigorífico 15min antes de usar).

13 Condições de conservação

São obrigatórias sempre que a sua omissão não permita uma correta conservação do produto (ex.: Conservar a -18°C; Conservar em local fresco e seco).

14 Nome e morada da entidade

Nome, firma ou denominação social e morada do embalador, importador ou armazenista, responsável por todas as menções presentes no rótulo.

15 Região de origem

Presente no rótulo quando a sua omissão seja suscetível de induzir o consumidor em erro relativamente à origem do produto (ex.: Queijo da Serra; Pão de Mafra).

16 Número 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 (ex.: lípidos, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e minerais).

Género alimentício pré-embalado

COMPOSIÇÃO DO RÓTULO - GUIA PRÁTICO



LEITURA DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| Informação nutricional | Por 100 g de produto | Por dose (50 g) | %VDR | |
|---|----------------------|-----------------|--------|--|
| Valor energético | kJ kcal | kJ kcal | % | É expresso em, kJ e kcal e resulta do teor de proteína, gordura, hidratos de carbono, fibra, ácidos orgânicos, polióis e álcool. 1 kcal +/- 4 kJ |
| Proteínas | g | g | % | Teor de proteínas calculado por meio da fórmula: proteína = azoto total (Kjeldahl) × 6,25 Responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo. 1 g de proteínas fornece 4 kcal |
| Hidratos de Carbono dos quais: açúcares | g g | g g | % % | Qualquer hidrato de carbono metabolizado pelo ser humano (simples e complexos). Principal fonte de energia para a realização das funções do organismo. 1 g de hidratos de carbono fornece 4 kcal |
| Lípidos dos quais: saturados | g g | g g | % % | Os lípidos totais representam ácidos gordos saturados; ácidos gordos trans; ácidos gordos monoinsaturados; ácidos gordos poli-insaturados. Fornecedores de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), constituem diversas estruturas celulares, reserva energética, proteção do frio, dos órgãos vitais e de agressões externas. 1 g de lípidos fornece 9 kcal |
| Fibra | g | g | % | Polímeros de hidratos de carbono com três ou mais unidades monoméricas que não são digeridas nem absorvidas pelo intestino delgado humano. O seu consumo adequado pode ter efeito benéfico na prevenção de algumas doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares e diferentes tipos de cancro. 1 g de fibra fornece 2 kcal |
| Sal | g | g | % | Teor equivalente de sal calculado por meio da fórmula: sal = sódio × 2,5 O consumo excessivo pode provocar hipertensão arterial, pelo que a sua adição (sal) deve ser limitada. |



CUIDADOS NO MOMENTO DA ESCOLHA DE PRODUTOS ALIMENTARES

- ✓ Verificar a **durabilidade** e preferir aqueles que tenham uma data de validade mais prolongada;
- ✓ Avaliar o **estado das embalagens**, rejeitar aquelas que se apresentarem amolgadas, opadas, rasgadas ou com sinais de ferrugem. Nos produtos congelados, verificar se a sua embalagem não se encontra húmida ou com cristais de gelo, pois significa que a cadeia de frio não foi devidamente assegurada e os produtos podem ter sofrido descongelação;
- ✓ Averiguar as **condições de utilização e conservação** e respeitá-las em casa;
- ✓ Ler atentamente o rótulo e verificar a **composição nutricional** e a presença de possíveis **alergénios**;
- ✓ Analisar a **lista de ingredientes** e preferir os produtos alimentares que iniciem a listagem com ingredientes como açúcar, gorduras e sal.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Disponibilidade e localização da informação obrigatória sobre os géneros alimentícios

P: No caso de uma embalagem múltipla constituída por unidades embaladas individualmente que é vendida pelos produtores aos grossistas/retalhistas, as menções obrigatórias exigidas devem constar de cada uma das unidades embaladas individualmente?

R: Esta transação refere-se a uma fase anterior à da venda ao consumidor final em que não está envolvida a venda/ o fornecimento a um estabelecimento de restauração coletiva. Neste caso, as menções obrigatórias referidas nos artigos 9.º e 10.º do regulamento ICGA devem constar de um dos seguintes locais:

- na pré-embalagem (ou seja, na embalagem múltipla);
- num rótulo a ela aposto;
- nos documentos comerciais referentes a esses géneros, se se puder garantir que tais documentos acompanham os géneros alimentícios a que dizem respeito ou foram enviados antes da entrega ou ao mesmo tempo que a entrega. Nestes casos, todavia, da embalagem exterior em que os alimentos pré-embalados se apresentam para comercialização devem também constar as seguintes menções: a denominação do género alimentício; a data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo; as condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização; o nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar responsável.

Assim, cada unidade embalada individualmente não necessita de ser rotulada desta forma.

No entanto, se o grossista/retalhista decidir vender as unidades embaladas individualmente ao consumidor final, deve garantir que figuram em cada uma delas as menções obrigatórias (artigos 9.º e 10.º do regulamento ICGA), com base nas informações que constam da pré-embalagem.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Disponibilidade e localização da informação obrigatória sobre os géneros alimentícios

P: No caso de uma embalagem múltipla vendida aos estabelecimentos de restauração coletiva e que é constituída por unidades embaladas individualmente, onde devem figurar as menções obrigatórias exigidas?

R: No caso de uma embalagem múltipla destinada a ser vendida aos estabelecimentos de restauração coletiva e que é constituída por unidades embaladas individualmente, as menções obrigatórias devem figurar diretamente na embalagem múltipla ou num rótulo fixado à mesma.

No entanto, se as unidades embaladas individualmente (que fazem parte da embalagem múltipla) constituírem unidades de venda destinadas ao consumidor final, as informações obrigatórias devem também constar de cada embalagem individual.

Tendo em consideração as diferentes formas de fornecer alimentos ao consumidor final nos estabelecimentos de restauração coletiva, deve salientar-se que as porções individuais (por exemplo, doces de fruta, mel, mostarda) que são apresentadas como parte de uma refeição não devem ser consideradas como unidades de venda. Assim, será suficiente que, nesses casos, as informações alimentares figurem nas embalagens múltiplas.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Lista de menções obrigatórias

P: No que respeita às instruções de utilização, um operador de uma empresa do setor alimentar pode usar o símbolo de uma frigideira ou de um forno sem usar as palavras “frigideira” ou “forno”?

R: Não. As menções obrigatórias, como é o caso das instruções de utilização, devem ser indicadas através de palavras e números. A utilização de pictogramas ou símbolos é apenas um meio adicional para expressar essas informações.

No futuro, a Comissão pode adotar atos delegados e de execução que autorizem que uma ou várias menções obrigatórias possam ser expressas através de pictogramas ou símbolos em vez de palavras ou números.

P: Como se determina a “face de maior superfície”, especialmente quando se trata de latas ou de garrafas?

R: No caso de embalagens retangulares ou em forma de caixa, a determinação da “face de maior superfície” é o lado completo da embalagem em causa (altura x largura). Quando se trata de embalagens cilíndricas (por exemplo, latas) ou em forma de garrafa, com formas irregulares, a determinação da “face de maior superfície” é por exemplo, a área da superfície excluindo os topos, os fundos, os rebordos no topo e no fundo das latas, os colos e os gargalos de garrafas e frascos.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Rotulagem dos alergénios (para alimentos pré-embalados)

P: Se o nome de um ingrediente incluir parcialmente, numa única palavra, o nome de uma substância/produto que provoque alergias ou intolerâncias (por exemplo “leite em pó”), deve destacar-se a totalidade do nome do ingrediente ou apenas a parte que se refere à substância/o produto que provoca alergias ou intolerâncias?

R: Se o nome do ingrediente for constituído por duas palavras unidas, deve destacar-se a parte do nome do ingrediente que corresponde à substância/ao produto constante do anexo II do ICGA. No entanto, o destaque da totalidade do nome do ingrediente em causa também seria considerado conforme aos requisitos legais. Se o nome de um ingrediente consistir em diversas palavras separadas, apenas se deve realçar a substância/produto que provoca alergias ou intolerâncias (ex.: “leite em pó”).

P: Se todos os ingredientes de um género alimentício forem substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como se pode realçar a sua presença?

R: Se todos os ingredientes de um género alimentício forem substâncias que provocam alergias ou intolerâncias, devem constar todos na lista de ingredientes e serem realçados. Esse destaque pode ser assegurado, por exemplo, através dos caracteres, do estilo ou da cor do fundo. Se todos os ingredientes constarem do anexo II do ICGA, devem ser realçados em relação a outras informações obrigatórias, como o termo «ingredientes» no título da lista respetiva.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Rotulagem dos alergénios (para alimentos pré-embalados)

P: No caso de embalagens ou recipientes cuja superfície maior seja inferior a 10cm², como se deve indicar a presença de substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias no alimento em questão?

R: Nas embalagens ou recipientes cuja superfície maior tenha uma área inferior a 10cm², a lista de ingredientes pode ser omitida. Contudo, na falta de uma lista de ingredientes, é obrigatório indicar a presença de substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias no alimento em questão mediante o termo “contém” seguido do nome da substância ou do produto que provocam alergias ou intolerâncias. A presença de substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias não precisa de ser indicada se o nome do alimento referir claramente essa substância ou produto. De igual modo, neste caso também não é preciso colocar em destaque nem realçar as substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Rotulagem dos alérgenos (para alimentos não pré-embalados)

P: Um operador de uma empresa do setor alimentar pode fornecer informações sobre substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício não pré-embalado, apenas e unicamente quando um consumidor o solicitar?

R: Não é possível fornecer informações sobre alérgenos e intolerâncias única e simplesmente a pedido do consumidor. A prestação de informações sobre alérgenos/intolerâncias é obrigatória sempre que se usem no fabrico de um alimento não pré-embalado as substâncias enumeradas no anexo II do ICGA. Deve estar disponível e facilmente acessível, para que o consumidor seja informado de que o alimento não pré-embalado pode originar problemas em termos de alérgenos e intolerâncias.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

ROTULAGEM GERAL

Indicação da quantidade líquida

P: Quando a quantidade líquida é fornecida numa pré-embalagem constituída por várias unidades pré-embaladas individualmente que contenham quantidades diferentes do produto, o operador da empresa do setor alimentar deve também indicar o número total de embalagens individuais? Esta indicação pode ser feita através de um número médio?

R: No caso dos géneros alimentícios pré-embalados constituídos por duas ou várias embalagens individuais que não sejam consideradas como unidades de venda e não contenham a mesma quantidade do mesmo produto, deve indicar-se, para além da quantidade líquida da totalidade da embalagem, o número total de embalagens individuais.

Sempre que a indicação rigorosa do número total de embalagens individuais não for possível por constrangimentos de ordem técnica (ausência de controlo para a contagem de unidades) ou outros constrangimentos de fabrico, este número pode excecionalmente referir-se ao número médio. Pode igualmente usar-se o termo “aproximadamente” ou um termo ou abreviatura semelhante.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Formas de expressão e de apresentação

P: Podem usar-se outras formas de expressão na declaração nutricional?

R: Para além das formas de expressão (por 100 g/ml, por porção, percentagem da dose de referência) e apresentação (nome do nutriente, valor numérico), indicadas no ICGA, podem usar-se outras formas de expressão e/ou apresentação por meio de gráficos ou símbolos, desde que:

- se baseiem em estudos de consumo rigorosos e cientificamente válidos, e não induzam o consumidor em erro;
- a sua elaboração seja o resultado duma consulta a um leque amplo de partes interessadas;
- procurem facilitar a compreensão, pelo consumidor, do contributo e da importância do género alimentício para o valor energético e para o teor de nutrientes dos regimes alimentares;
- no caso de outras formas de expressão, se baseiem nas doses de referência harmonizadas referidas no anexo XIII ou, na sua falta, em pareceres científicos geralmente aceites sobre as doses de energia ou de nutrientes;
- sejam objetivas e não discriminatórias;
- a sua aplicação não crie obstáculos à livre circulação de mercadorias.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Conteúdo da declaração nutricional obrigatória

P: É possível indicar voluntariamente no rótulo quantidades de determinados componentes dos nutrientes, por exemplo, “ácidos gordos ómega-3” como componentes dos ácidos gordos poli-insaturados?

R: Não. A declaração nutricional é uma lista fechada com o valor energético e os nutrientes e não pode ser completada com qualquer informação nutricional suplementar. Contudo, a indicação dessa informação é possível, mas apenas no âmbito de uma alegação nutricional, e **deve figurar na rotulagem**, não incluída na declaração nutricional, mas na sua proximidade. A declaração da presença de ómega-3 determina a sua quantificação, que deve ser efetuada na proximidade da alegação nutricional, mas fora desta.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Conteúdo da declaração nutricional obrigatória

P: Qual a informação nutricional que pode ser repetida na embalagem?

R: Algumas das informações nutricionais que devem constar obrigatoriamente do rótulo podem ser repetidas na embalagem, no campo visual principal (parte da frente da embalagem) recorrendo a um dos seguintes formatos:

- valor energético;
- valor energético juntamente com as quantidades de lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal, no âmbito de uma alegação nutricional.

A esta declaração repetida aplicam-se as regras relativas ao tamanho mínimo dos caracteres (artigo 13.º, n.º 2, e anexo IV do ICGA).

Mesmo quando está repetida, a declaração nutricional continua a ser uma lista com conteúdo definido e limitado. Não é permitida qualquer informação adicional na declaração nutricional feita no campo visual principal.

Quando repetida, a declaração pode ser expressa unicamente por porção ou por unidade de consumo (desde que a porção/unidade seja quantificada na proximidade imediata da declaração nutricional e o número de porções/unidades esteja indicado na embalagem). Todavia, o valor energético deve adicionalmente ser fornecido por 100 g ou por 100 ml.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Conteúdo da declaração nutricional obrigatória

P: Quando a informação nutricional repetida no campo visual principal (parte da frente da embalagem) estiver expressa como percentagem das doses de referência, esta informação também deve constar da declaração nutricional obrigatória (parte de trás da embalagem)?

R: A informação nutricional voluntariamente repetida no campo visual principal (parte da frente da embalagem) só deve conter informação sobre o valor energético ou sobre este valor juntamente com as quantidades de lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal. Esta informação deve constar igualmente da declaração nutricional obrigatória (parte de trás da embalagem). Contudo, é possível exprimir esta informação na parte da frente da embalagem como percentagem das doses de referência (para além dos valores absolutos) mesmo que esta forma de expressão não seja utilizada na declaração nutricional obrigatória.

P: Pode usar-se a sigla DR?

R: Sempre que se usar uma sigla, por exemplo, “DR” em vez de “dose de referência”, esta deve estar devidamente explicitada na embalagem. A menção “Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)” não pode ser modificada.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Apresentação da declaração nutricional obrigatória

P: Podem ser usados apenas símbolos para representar os nutrientes e/ou a energia em vez de palavras?

R: Não. As informações nutricionais obrigatórias e voluntárias devem respeitar um determinado formato, que exige que a energia e os nutrientes sejam referidos no rótulo pela respetiva denominação.

O princípio geral segundo o qual as informações obrigatórias devem ser prestadas mediante palavras e números aplica-se igualmente aos casos em que a informação nutricional é fornecida a título voluntário. Os pictogramas e símbolos podem ser usados de modo complementar.

P: A quantidade de “sal” declarada no quadro obrigatório relativo aos valores nutricionais será calculada por meio da fórmula: $\text{sal} = \text{sódio} \times 2,5$. Deve incluir-se neste cálculo a totalidade do sódio com origem em todos os ingredientes, por exemplo, sacarina sódica, ascorbato de sódio, etc.?

R: Sim, o teor equivalente de sal deve sempre ser derivado do teor total de sódio do produto alimentar por meio da fórmula: $\text{sal} = \text{sódio} \times 2,5$.

PERGUNTAS FREQUENTES



Adaptado de: Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Entrada em vigor e data de aplicação

P: Quando se devem aplicar as novas regras relativas à rotulagem nutricional?

R: As novas regras relativas à rotulagem nutricional aplicam-se a partir de 13 de dezembro de 2016. Os géneros alimentícios colocados no mercado ou rotulados antes dessa data podem ser comercializados até ao esgotamento das existências. Se, no período que decorre entre 13 de dezembro de 2014 e 12 de dezembro de 2016, as empresas optarem por fornecer, a título voluntário, as informações nutricionais, estas devem respeitar as regras relativas à apresentação e ao conteúdo estabelecidas no regulamento ICGA.

Se um género alimentício tiver sido objeto de uma alegação nutricional ou de saúde ou se lhe tiverem sido adicionados vitaminas e/ou sais minerais, a declaração nutricional obrigatória deve cumprir os requisitos do regulamento ICGA a partir de 13 de dezembro de 2014.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Comissão Europeia. Nutrition and Health Claims. 2015. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/index_en.htm. Consultado a [21.8.2015]
- Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Esclarecimento 2/DAH/2014. Comunicação de alergénios em géneros alimentícios não pré-embalados. 2014
- Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Esclarecimento 3/DAH/2014. Aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011. 2014
- Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares (FIPA). Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED). Informação ao Consumidor. Guia de Aplicação Regulamento (UE) n.º 1169, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011. 1ª Edição. Outubro 2013
- Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Guia para uma escolha alimentar saudável – a leitura do rótulo. Lisboa. 2002
- Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Guia: nutrientes, aditivos e alimentos. Lisboa. 2004
- Ministério da Agricultura. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Perguntas e respostas sobre a aplicação do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (ICGA)
- Decreto-Lei n.º 560/99 do Ministério da Agricultura do Desenvolvimento Rural e das Pescas, de 18 de dezembro. 1999. Diário da República I Série-A. N.º 293

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



REGULAMENTO (CE) N.º 109/2008 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de janeiro, Jornal Oficial da União Europeia L39/14

REGULAMENTO (CE) N.º 1925/ 2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de dezembro, Jornal Oficial da União Europeia L 404/26

REGULAMENTO (CE) N.º. 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de dezembro, Jornal Oficial da União Europeia L12/3-18

REGULAMENTO (UE) N.º 271/2010 da Comissão, de 24 de março, Jornal Oficial da União Europeia L84/19

Regulamento (UE) N.º 116/2010 da Comissão, de 9 de fevereiro, Jornal Oficial da União Europeia L 37/16

REGULAMENTO (UE) N.º 432/2012 da Comissão, de 16 de maio, Jornal Oficial da União Europeia L 136/1

REGULAMENTO (UE) N.º. 1047/2012 da Comissão, de 8 de novembro, Jornal Oficial da União Europeia L310/36-37

REGULAMENTO (UE) N.º. 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro, Jornal Oficial da União Europeia L304/18-63

REGULAMENTO (UE) N.º 1041/2015 da Comissão, de 30 de junho, Jornal Oficial da União Europeia L167/57

REGULAMENTO (UE) N.º 1052/2015 da Comissão, de 1 de julho, Jornal Oficial da União Europeia L171/5

RETIFICAÇÃO DO REGULAMENTO (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro, L331/40

REGULAMENTO (CE) N.º 353/2008 da Comissão, de 18 de abril, Jornal Oficial da União Europeia L 109/11

REGULAMENTO (UE) N.º 536/2013 da Comissão, de 11 de junho, Jornal Oficial da União Europeia L 160/4

REGULAMENTO (CE) N.º 1169/2009 da Comissão, de 30 de novembro, Jornal Oficial da União Europeia L 314/34

Regulamento (CE) N.º 109/2008 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de janeiro, Jornal Oficial da União Europeia L 39/14



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Tel: 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas