



**RENOB·MG**

Rede para Enfrentamento da Obesidade e  
Doenças Crônicas em Minas Gerais

# Desvendando os Rótulos Nutricionais:

descubra o poder das informações  
nutricionais na sua saúde





**RENOB-MG**

Rede para Enfrentamento da Obesidade e  
Doenças Crônicas em Minas Gerais

## **Redator:**

Ana Beatriz Resende

## **Diagramação:**

Ana Beatriz Resende

## **Coordenação:**

Gabriela Silveira

## **Revisão:**

Comunicação RENOB

## **Direção:**

Ana Beatriz Resende

**Uma produção RENOB-MG**

# O que é a rotulagem nutricional?

Entende-se por rotulagem nutricional toda a declaração destinada a informar ao consumidor as propriedades nutricionais do alimento, incluindo a tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal e as alegações nutricionais. Da tabela de informação nutricional, que também pode ser apresentada na forma linear, devem constar o conteúdo energético, de nutrientes e de substâncias bioativas presentes no alimento.

A rotulagem nutricional frontal é a declaração simplificada e padronizada do alto conteúdo de nutrientes específicos (açúcar, gordura e sódio) no painel principal do rótulo e as alegações nutricionais tratam de qualquer declaração, excetuando-se as duas anteriores, que indique que um alimento tem propriedades nutricionais positivas relativas ao seu valor energético ou teor de nutrientes (ANVISA, 2021).



# Nova rotulagem

Desde outubro de 2022, novas regras de rotulagem nutricional passaram a ser exigidas pela Anvisa. O objetivo do novo regulamento é facilitar a compreensão da rotulagem, favorecendo a leitura, o entendimento das informações nutricionais e a escolha por produtos alimentícios mais saudáveis pelos consumidores.

## Quais foram algumas destas mudanças?

- A tabela nutricional passou a ter apenas letras pretas e fundo branco - O objetivo é afastar a possibilidade de uso de contrastes que atrapalhem a legibilidade das informações;
- A declaração de açúcares totais e açúcares adicionados passou a ser obrigatória - A ideia é que o consumidor possa comparar melhor os produtos;
- Passou a ser obrigatória a declaração do valor energético e nutrientes por 100 g ou 100 ml - A ideia é que o consumidor possa comparar melhor os produtos;
- Rotulagem frontal - com alerta para açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio quando ultrapassam os limites recomendados.

## Melhoria da legibilidade das informações nutricionais

Inclusão de novos nutrientes de relevância para saúde na lista de declaração obrigatória

Inclusão da declaração dos valores nutricionais por 100 g ou ml do alimento, para permitir comparações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

- Inclusão de declaração do número de porções por embalagem
- Redução da variabilidade no tamanho das porções
- Revisão das regras sobre embalagens individuais

- Atualização dos valores de referência para cálculo do percentual de valores diários (%VD)
- Revisão da frase do %VD.

# Como interpretar a nova rotulagem?

## PASSO 1: FIQUE DE OLHO NAS PORÇÕES

- A porção refere-se à quantidade média de alimentos que é recomendado que um adulto saudável consuma. Essa medida é estabelecida de forma padronizada para tornar mais fácil para o consumidor entender e comparar com produtos similares.
- Os rótulos dos alimentos devem fornecer a quantidade de nutrientes por porção do alimento e também a quantidade por 100g ou 100ml. Essa informação é importante porque alguns rótulos podem indicar apenas 60 calorias, mas isso se refere à quantidade em uma porção de 100g. No entanto, se a embalagem contiver 200g do produto, isso significa que você estará consumindo um total de 120 calorias, por exemplo.



## PASSO 2: VALOR ENERGÉTICO

A informação sobre calorias é listada como o primeiro item na tabela nutricional e indica a quantidade de energia presente na porção de alimento. Esse valor é expresso em quilocalorias (kcal) e também em quilojoules (kJ). As quilocalorias, que popularmente chamamos apenas de "calorias", são as unidades que usamos no nosso dia a dia e é nelas que você deve se basear para monitorar sua ingestão calórica.

- Os quilojoules, por outro lado, são incluídos no rótulo para atender a uma regulamentação da Anvisa. Como 1 kcal é equivalente a 4,184 kJ, o valor em quilojoules sempre será consideravelmente maior.



## PASSO 3: CARBOIDRATOS



- Os carboidratos fornecem energia para o corpo, principalmente para o cérebro. São encontrados principalmente em alimentos como, arroz, batata, pão, aipim, açúcar, mel, inhame e doces.
- Os rótulos dos alimentos devem conter a quantidade de carboidratos totais, de açúcares totais e de açúcares adicionados para cada porção por embalagem e para cada 100g ou 100ml dos alimentos.



## PASSO 4: PROTEÍNAS

- As proteínas são necessárias para a produção de hormônios e para o desenvolvimento e manutenção da saúde de órgãos como o coração, o pulmão e a pele.
- As proteínas são encontradas em boas quantidades em alimentos de origem animal, como ovos, peixes, frango, leite e derivados, e de origem vegetal, como feijão, soja, lentilha e ervilha.
- A quantidade de proteína nos produtos deve ser informada para cada 100g ou 100ml e para cada porção por embalagem dos alimentos.



## PASSO 5: GORDURAS TOTAIS

- As gorduras totais são a soma de todos os tipos de gordura dos produtos, incluindo a gordura saturada, a gordura trans e a gordura poli-insaturada.
- A gordura exerce funções importantes: fornece e armazena energia, tem papel na regulação hormonal, é componente das membranas celulares, ajuda na manutenção da temperatura corporal e auxilia na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D , E e K). Alguns dos alimentos fontes de gordura são os de origem vegetal, como azeite, óleo de coco e óleo de canola, castanhas, nozes e amêndoas, e os de origem animal, encontrados no salmão, no leite e derivados e no frango, por exemplo.
- Os rótulos dos alimentos devem informar a quantidade de gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans para cada porção por embalagem e para cada 100g ou 100ml dos alimentos.





## PASSO 6: GORDURAS SATURADAS

- As gorduras saturadas representam uma parte das gorduras totais e são encontradas principalmente em alimentos de origem animal, como manteiga, leite e derivados, carne, frango e ovos.
- A recomendação de gordura saturada é de até 10% do valor calórico total da dieta.



## PASSO 7: GORDURAS TRANS

- A gordura trans é encontrada em alimentos industrializados, como gordura hidrogenada, biscoitos, sorvetes, bolos e tortas que utilizam gorduras hidrogenadas no preparo.
- O consumo de gordura trans deve ser evitado, pois pode contribuir para o surgimento de doenças como câncer, diabetes e doenças cardiovasculares. A ingestão máxima recomendada de gordura trans é de até 1% do valor calórico total da dieta.



## PASSO 8: FIBRAS

- As fibras são nutrientes encontrados em frutas, legumes, verduras, leguminosas e cereais e que ajudam a manter o bom funcionamento do intestino, além de equilibrar os níveis de açúcar e colesterol no sangue e controlar a fome.
- A quantidade de fibras nos produtos deve ser informada para cada 100g ou 100ml e para cada porção por embalagem dos alimentos.

## PASSO 9: SÓDIO



- O sódio é um mineral presente no sal de cozinha, mas também pode ser adicionado em muitos alimentos industrializados, como biscoitos, sorvetes, bolos, pães, pizzas, conservas e molhos prontos.
- A quantidade de sódio nos produtos deve ser informada para cada 100g ou 100ml e para cada porção por embalagem dos alimentos.

# Lista de ingredientes



- A relação de componentes contida na lista de ingredientes fornece informações sobre os elementos presentes no produto, e deve ser apresentada em ordem decrescente. Isso significa que os ingredientes em maior quantidade são mencionados no início da lista, enquanto os de menor quantidade são mencionados no final.
- Ao ler a lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos, é possível identificar os aditivos utilizados em produtos industrializados, como açúcar, corantes, conservantes e adoçantes, que muitas vezes aparecem com nomes desconhecidos ou códigos.
- No caso específico do açúcar, ele pode ser identificado por diferentes denominações, tais como xarope de milho, frutose, açúcar invertido, suco de fruta concentrado, maltose, dextrose, glicose, sacarose e mel, entre outros exemplos.

# Alergênicos



A alergia alimentar é caracterizada por uma reação exacerbada do organismo em resposta a determinado alimento e/ou bebida. Muitos alimentos são capazes de causar alergias, mas os principais alérgenos – responsáveis por 90% das alergias alimentares – são: ovo, leite, amendoim, soja, trigo, oleaginosas, peixes e crustáceos.

- Os rótulos informam a presença de 17 alimentos/bebidas: trigo (como também centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas), crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite de todos os mamíferos, amêndoa, avelã, castanha de caju, castanha do Pará, macadâmia, nozes, pecã, pistaches, pinoli, castanhas, além de látex natural. A informação aparece logo abaixo da lista de ingredientes e, para melhorar ainda mais, em letras maiúsculas, negrito e em tamanho maior ou igual do que a lista de ingredientes.





# Rótulos frontais

A rotulagem nutricional frontal é um símbolo informativo e deverá ser aplicado na frente do produto, na parte superior. O objetivo é esclarecer o consumidor, de forma clara e simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde. Para tal, foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio.

- O objetivo da rotulagem frontal é simplificar as informações nutricionais para ajudar o consumidor na escolha de produtos mais saudáveis.





# Modelos rótulos frontais

## 1 nutriente:



## 2 nutrientes:



## 3 nutrientes:



# Referências

ANVISA. Gerência Geral de Alimentos. Gerência de Padrões e Regulação de Alimentos. Rotulagem Nutricional De Alimentos Embalados. Perguntas & Respostas. 1ª. Ed. Brasília, 2021

ANVISA. Rotulagem de alimentos. Principais mudanças e modelos. Publicado em 04/10/2022. Disponível em <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/principais-mudancas-e-modelos> Acesso 07 out 2022.

BRASIL. Anvisa. Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. Diário Oficial da União, de 26 de dezembro de 2003.

BRASIL. Anvisa. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da União, de 26 de dezembro de 2003.

ANVISA. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC Nº 429, de 08 de outubro de 2020. Disponível em: < [http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC\\_429\\_2020\\_.pdf/9dc15f3a-db4c-4d3f-90d8-ef4b80537380](http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC_429_2020_.pdf/9dc15f3a-db4c-4d3f-90d8-ef4b80537380)>. Acesso em: 11 julho. 2023.

Ministério da Saúde do Brasil. Guia Alimentar Para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 158 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 11 julho. 2023.

ANVISA. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC Nº 259, de 20 de setembro de 2002. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/%281%29RDC\\_259\\_2002\\_COMP.pdf/556a749c-50ea-45e1-9416-eff2676c4b22](http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/%281%29RDC_259_2002_COMP.pdf/556a749c-50ea-45e1-9416-eff2676c4b22)>. Acesso em: 11 julho. 2023.



# RENOB·MG

Rede para Enfrentamento da Obesidade e  
Doenças Crônicas em Minas Gerais

*Saúde, transformação e vida!*