

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Rotulagem de Alimentos



O que é rotulagem de alimentos?

O rótulo é toda a parte visual da embalagem de um produto comercializado.

A Lei Brasileira regula o que pode e o que deve conter de informação para o consumidor.



Por que a rotulagem é importante?

A rotulagem de alimentos fornece informações essenciais sobre o produto que você está comprando e consumindo.

Através dela é possível tomar decisões e fazer escolhas sobre os alimentos, considerando suas necessidades.

Indica também o grau de processamento dos alimentos, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira.



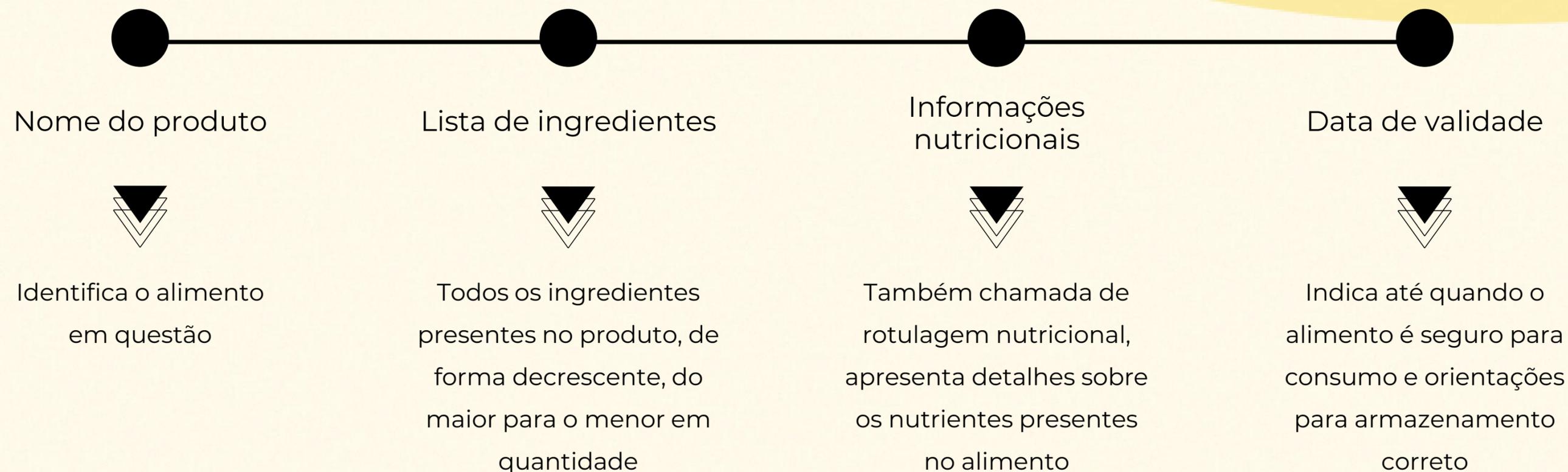
Como interpretar a rotulagem?

- Verifique os ingredientes: se você tem alguma alergia alimentar, certifique-se de que o alimento não contém ingredientes alergênicos.
- Analise as informações nutricionais: observe a quantidade de ingredientes, gorduras, açúcares e se solicitado por algum profissional da saúde verifique a quantidade de calorias, para fazer escolhas conscientes, evitando os ultraprocessados quando possível.
- Confira a data de validade: evite consumir alimentos após a data de validade, pois podem não ser seguros.



O que deve estar no rótulo?

Obrigatoriamente em 09 de outubro de 2023



Rotulagem Nutricional

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.

Rotulagem com fundo
branco e letras pretas



Rotulagem Nutricional

Indicação da quantidade de porções na embalagem

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)			

Inclusão da declaração dos valores nutricionais por 100g ou 100ml do alimento

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



Rotulagem Nutricional

Identificação de açúcares
totais e adicionados

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.



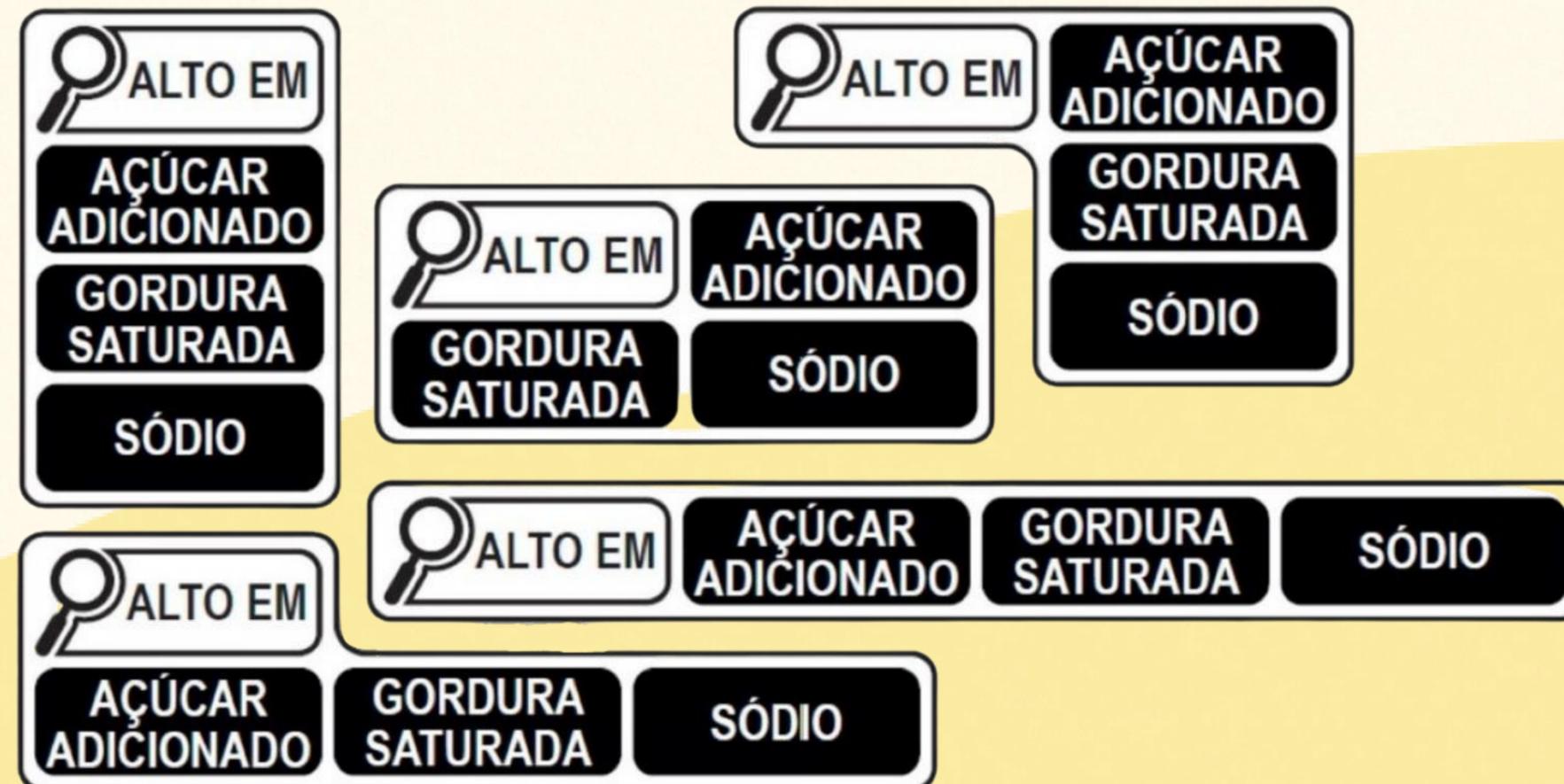
Rotulagem Nutricional



Alimentos com mais de 1% de ingredientes transgênicos devem possuir em seu rótulo este símbolo



Rotulagem Nutricional



Rotulagem frontal: caso estes componentes excedam os valores recomendados, é necessário conter a rotulagem frontal.



Rotulagem Frontal

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 429/2020 e a Instrução Normativa (IN) 75/2020, publicadas no dia 9/10/2020 no Diário da União, estabelecem que:

- Será obrigatória a informação da quantidade de açúcar total e adicionado
- Deve conter a definição de Valores Diários de referência (VDR) para gorduras trans
- Declaração obrigatória dos valores do produto em 100g ou 100 ml

No dia 9 de outubro de 2023, a norma entrará em vigência. Todos os produtos lançados após essa data precisam estar em conformidade com a nova legislação.

Em de 9 de outubro de 2023 (12 meses após a vigência da norma);

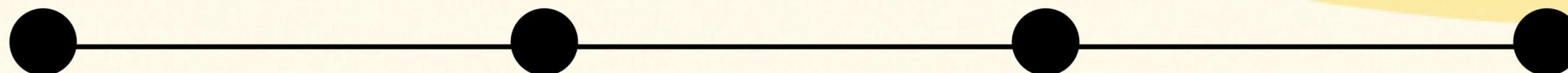
Em 9 de outubro de 2024 (24 meses após a vigência da norma para MEI);



Exemplos práticos



Informações complementares no rótulo



Alimentos Alergênicos



Ingredientes comumente alérgenos são destacados na lista de ingredientes

Aditivos alimentares



Substâncias utilizadas para melhorar o sabor, cor, textura ou conservação dos alimentos

Origem do alimento



Indica a procedência, informando se é nacional ou importado e apresenta os selos de verificação da Anvisa ou Ministério da Saúde/Agricultura

Instruções de preparo



Orientações sobre como preparar e armazenar corretamente o alimento



Rotulagem e alimentos ultraprocessados

Quando sabemos interpretar um rótulo, principalmente a lista de ingredientes, conseguimos identificar facilmente um produto que é considerado ultraprocessado.

Segundo as orientações do nosso Guia Alimentar para a População Brasileira, este tipo de alimento deve ter seu consumo sempre evitado.



Muito Obrigada!

☎ [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

✉ info@pratocheio.org.br

📷 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

🌐 www.pratocheio.org.br

📍 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)

