

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.



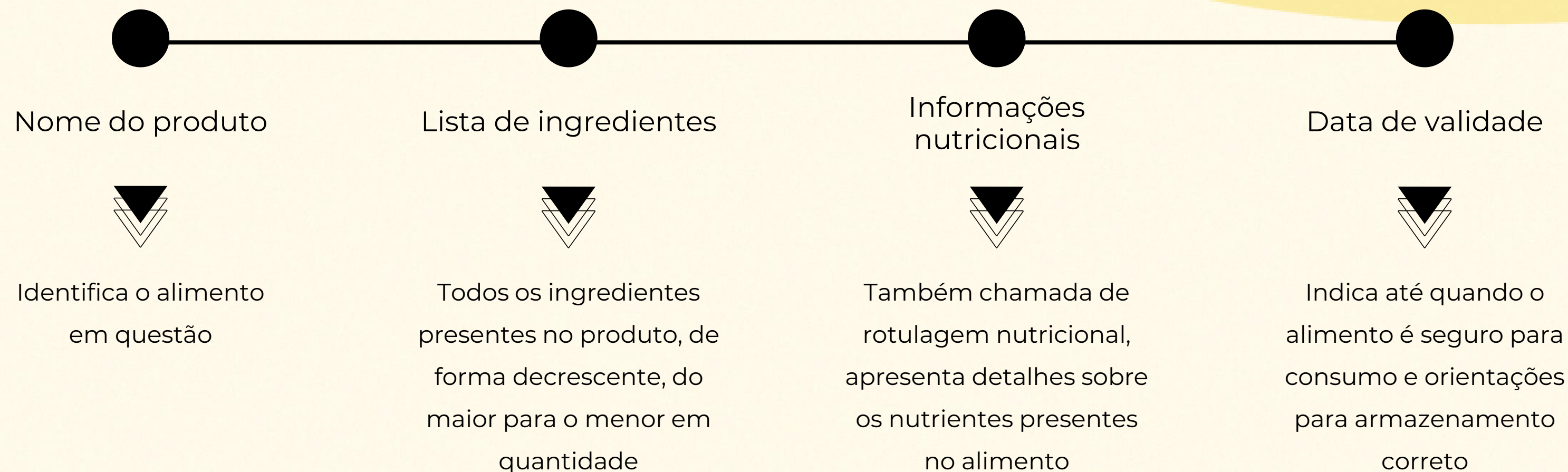
Como interpretar a rotulagem?

- 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)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

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



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.



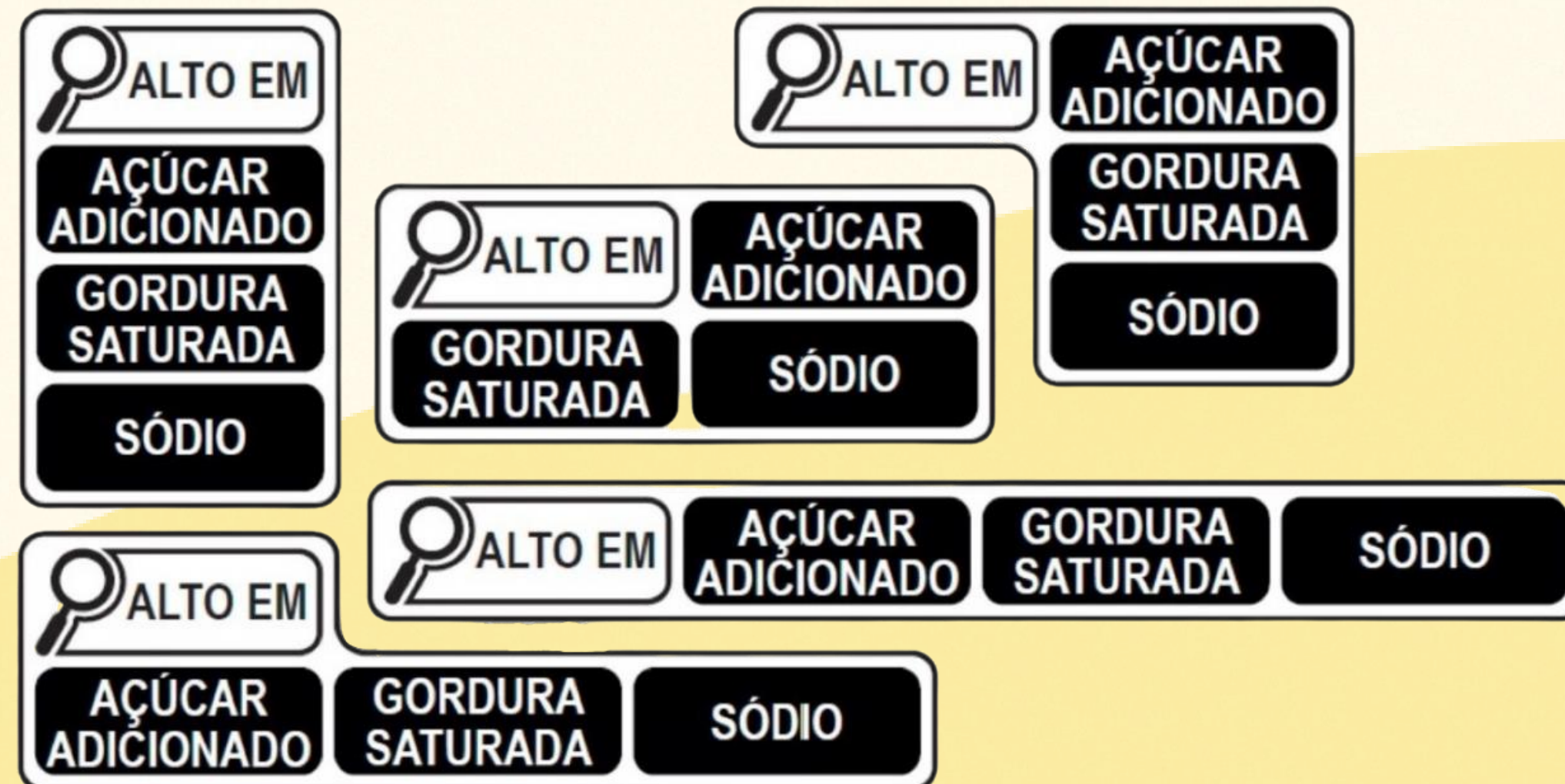
Rotulagem Nutricional



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);

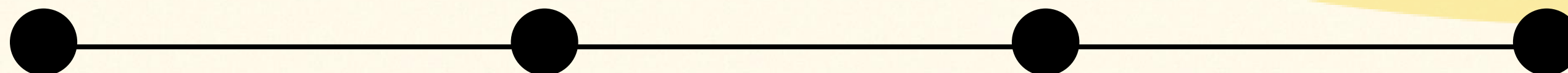
Em 9 de outubro de 2024 (24 meses após a vigência da norma para MEI);



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](#)

