

**Vanecy Matias da Silva**  
**Regilda Saraiva dos R. Moreira-Araújo**

desvendando as  
**INFORMAÇÕES**  
**NUTRICIONAIS**  
**EM ALIMENTOS**  
uma abordagem prática



www.pia.com

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porção de 200ml (1 copo)

Quantidade por porção		%
Valor energético	83 kcal = 349 kJ	4%
Carboidratos	9,5 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	2,2 g	4%
Gorduras saturadas	1,2 g	5%
Sódio	133 mg	6%
Cálcio	237 mg	24%

"Não contém quantidade significativa de gorduras *trans* e fibra alimentar"

Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 cal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo de suas necessidades.

**DESVENDANDO AS INFORMAÇÕES  
NUTRICIONAIS EM ALIMENTOS:**  
uma abordagem prática

Vanecy Matias da Silva  
Regilda Saraiva dos Reis Moreira-Araujo

**DESVENDANDO AS INFORMAÇÕES  
NUTRICIONAIS EM ALIMENTOS:**  
uma abordagem prática



## UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

### Reitor

Gildásio Guedes Fernandes

### Vice-Reitor

Viriato Campelo

### Superintendente de Comunicação Social

Samantha Viana Castelo Branco Rocha Carvalho

### Diretor da EDUFPI

Prof. Dr. Cleber de Deus Pereira da Silva

### EDUFPI - Conselho Editorial

Cleber de Deus Pereira da Silva (presidente)

Cleber Ranieri Ribas de Almeida

Gustavo Fortes Said

Nelson Juliano Cardoso Matos

Nelson Nery Costa

Viriato Campelo

Wilson Seraine da Silva Filho

### Projeto Gráfico, Capa, Diagramação

Delson Ferreira Bonfim

### Revisão

Vanecy Matias da Silva



S586d	Silva, Vanecy Matias da. Desvendando as informações nutricionais em alimentos : uma abordagem prática / Vanecy Matias da Silva, Regilda Saraiva dos Reis Moreira-Araújo. -- Teresina : EDUFPI, 2023. 118 f.  ISBN: 978-65-5904-248-7  1. Produtos Alimentícios. 2. Rotulagem Nutricional. 3. Informações Nutricionais. 4. Alegações Nutricionais. I. Moreira-Araújo, Regilda Saraiva dos Reis. II. Título.  CDD 641.3
-------	---



Editora da Universidade Federal do Piauí – EDUFPI  
Campus Universitário Ministro Petrônio Portella  
CEP 64049-550 - Bairro Ininga - Teresina-Piauí - Brasil



***Dedico este trabalho a minha mãe  
Terezinha Matias da Silva***

# SUMÁRIO

---

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	7
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	11
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	12
3.1. Evolução da RDC na Informação Nutricional .....	12
3.2. Informação Nutricional em Produtos Alimentícios .....	15
3.3. Composição da Rotulagem em Lanches Infantis .....	18
<b>4. METODOLOGIA</b> .....	21
4.1. Local e Período de Estudo .....	21
4.2. Tipo de Estudo .....	21
4.3. Delineamento da Pesquisa .....	21
4.4. Matriz de Validação/Amarração .....	22
4.5. Público Alvo .....	22
<b>5. RESULTADOS</b> .....	23
<b>6. DISCUSSÃO</b> .....	35
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÃO</b> .....	37
<b>REFERENCIAS</b> .....	38
<b>APÊNDICE A - Matrix FOFA (SWOT)</b> .....	42
<b>APÊNDICE B - Modelo de Negócio CANVAS</b> .....	43
<b>APÊNDICE C - Produto Técnico</b> .....	44



## APRESENTAÇÃO

Os rótulos dos alimentos tem papel importante na escolha adequada de alimentos, informando os consumidores sobre os nutrientes e a quantidade e o conteúdo no produto. A presente pesquisa teve como objetivo elaborar um e-book com informações e orientações claras, e de fácil entendimento sobre a disposição de tabela nutricional para produtos. A coleta de dados foi realizada por meio do aplicativo ORA BRASIL, desenvolvido e aplicado por um grupo de pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo com a participação de pesquisadores da UFPI do qual este trabalho é um recorte, sendo feita a coleta de dados no comércio atacadista e varejista de Teresina-PI, no ramo alimentício.

Como forma de levar ao consumidor informações necessárias para o uso de rótulos nutricionais, para orientar os consumidores sobre como usar estas orientações na escolha dos alimentos e aumentar o conhecimento nutricional.

Como resultados esperados apresenta-se um e-book contendo, como exemplo, 30 alimentos, de quatro grupos: produtos de panificação, lácteos, sucos e similares e outros produtos, desvendando as informações nutricionais para facilitar a compreensão pelos consumidores.

**Vanecy Matias da Silva**

Mestra em Propriedade Intelectual  
e Transferência de Tecnologia para  
Inovação

# 1. INTRODUÇÃO

Em 1998 no Brasil, várias regulamentações sobre rotulagem foram implementadas no país, com inclusão de novas recomendações indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Codex Alimentarius, no que diz respeito às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e aos hábitos alimentares, dentro do contexto da saúde pública e ainda para adequar as leis brasileiras às normas do bloco econômico do MERCOSUL, porém desde 2001 o Brasil foi o primeiro, no bloco econômico do MERCOSUL, a ter a rotulagem geral e nutricional obrigatória para todos os alimentos embalados. A rotulagem dos alimentos embalados é regulamentada pela legislação brasileira através de órgãos como o Ministério da Saúde por meio da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o Ministério da Agricultura e o Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (INMETRO) (MARINS, 2014; MACHADO, 2015; BLOCK, ARISSETO-BRAGOTTO, FELTES, 2017; BRASIL, 2020a).

O objetivo, principal, da rotulagem nutricional é informar os consumidores sobre os principais nutrientes e calorias dos alimentos que afetam a qualidade e a saúde, a fim de ajudá-los a fazer escolhas alimentares conscientes (BRASIL, 2018). No entanto, muitas pessoas desconhecem essa informação, por isso, há a necessidade de políticas públicas que beneficiem a saúde coletiva e que promovem a segurança e o bem-estar do consumidor. Esta é a principal razão para a ANVISA tomar medidas regulatórias para fornecer aos consumidores acesso às principais informações sobre alimentos marketing de forma simples, padronizada e compreensível (BRASIL, 2008b; AVANZI, 2019; GOMES, 2020).

A presença de um elemento informativo em um rótulo não garante que sua compreensão ocorra de forma eficaz, e que possa promover positivamente um hábito, como o de comer, muitas vezes ignorado ou visto como irrelevante, tornando-se um problema que pode ser estudado e explicado (HIPOLITO; FRANCISCO, 2015). À medida que o consumo de produtos industrializados aumenta, é importante que os consumidores se atentem para a leitura dos rótulos para a sua melhor compreensão. Assim, o consumidor terá o conhecimento e poderá aplicá-lo no seu dia a dia, melhorando as suas condições de vida e saúde (VIDIGAL, 2015).

Vários fatores dificultam a compreensão das informações nutricionais dos alimentos, desde questões físicas, como tamanho e formato das letras, até interpretação de informações que trazem linguagem técnica, mas ainda exigem que os consumidores realizem cálculos para realizar comparações pré-compra (BRASIL, 2018; MAGALHÃES, 2019; GOMES, 2020). Estudo realizado pelo INAF BRASIL (Indicadores de Alfabetização Funcional) estimou em 2018 que aproximadamente 29% dos brasileiros são analfabetos funcionais, e a falta de compreensão das informações contidas nos rótulos atinge pessoas de todos os níveis de escolaridade (BRASIL, 2018; LIMA; CATELLI JR, 2018; MAGALHÃES, 2019).

A rotulagem de alimentos é uma forma para promover a saúde pública, de acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, e para resguardar os direitos dos consumidores inclui informações veiculadas nas embalagens dos alimentos e é importante para comunicar as principais características do produto aos consumidores para ajudar a fazer escolhas alimentares conscientes. De acordo com a ANVISA (2020a), entre as mensagens veiculadas, destacam-se as relacionadas aos ingredientes alimentícios, como listas ingredientes, informações nutricionais e alerta de alergênicos, prazo de validade, instruções de uso e fonte.

A legislação brasileira define rótulo como qualquer inscrição, título, imagem, material descritivo ou gráfico escrito, impresso, em relevo, gravado, litografado ou afixado na embalagem de um alimento. A finalidade do rótulo é estabelecer uma comunicação entre o produtor e o consumidor, fornecendo informações sobre a origem, composição e propriedades nutricionais do produto. Desempenha

ainda um papel importante no rastreio e localização de produtos, permitindo, por exemplo, a identificação de produtos que possam constituir um risco para a saúde dos consumidores, constituindo assim um elemento essencial da saúde pública.

O e-book foi elaborado para trazer informações que auxiliem na produção de rótulos para a agroindústria familiar, capacitando o empresário rural a cumprir a legislação sanitária e o consumidor a valorizar seus produtos.





## 2. OBJETIVOS

### 2.1. Geral

Elaborar um e-book com informações e orientações sobre a disposição da tabela nutricional para produtos alimentícios.

### 2.2. Objetivos Específicos

- Analisar as informações sobre a nova representação de rotulagem dos alimentos proposta pela ANVISA, com as últimas mudanças na padronização de rótulos no país.
- Verificar a disposição da tabela nutricional dos produtos alimentícios infantis selecionados para o estudo.
- Comparar a disposição das informações da tabela nutricional nos produtos pesquisados em relação à normativa vigente.
- Identificar as adequações na tabela nutricional necessárias para conformidade com a normativa da ANVISA.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1. Evolução da RDC na Informação Nutricional

RDC é a sigla para Resolução da Diretoria Colegiada, que é uma norma técnica expedida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Por sua vez, a RDC nº 259, publicada em setembro de 2002, é a resolução que regulamenta a rotulagem de alimentos embalados no Brasil. Na prática, a ANVISA é o órgão regulador responsável pelo controle do registro, fiscalização, vigilância e monitoramento de risco de quaisquer produtos e serviços sujeitos à vigilância sanitária. Para tanto, desde sua criação, em 1999, a instituição produziu uma série de RDCs. Nesse contexto, a RDC nº 259 é uma das mais memoráveis, pois as decisões sobre o que é ou não permitido nos rótulos dos alimentos embalados resultaram afetando grande parte da indústria alimentícia (FACHINI, 2022).

A RDC nº 259/2002 apresentou o regulamento técnico sobre a rotulagem de alimentos embalados de modo geral, destacando os princípios gerais da rotulagem, bem como a obrigatoriedade e como devem ser apresentadas as informações de denominação de venda, lista de ingredientes, conteúdo líquido, identificação de origem, do lote, do prazo de validade e instruções de preparo e uso (BRASIL, 2002).

Em específico quanto à rotulagem nutricional dos alimentos foram instauradas a RDC nº 359/2003 e a RDC nº 360/2003, dispondo sobre o regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional e regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados (BRASIL, 2003a; BRASIL, 2003b):

A RDC 359/03 estabelece as medidas e porções, incluindo a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gra-

mas ou mililitros, detalhando também os utensílios utilizados com suas capacidades aproximadas. As porções indicadas nos rótulos de alimentos e bebidas foram determinadas com base em uma dieta de 2.000 kcal, considerando uma alimentação saudável (BRASIL, 2003a; LOBANCO et al., 2009).

A ANVISA realizou uma revisão sobre os requisitos para a rotulagem nutricional, e com o intuito de melhorar a visibilidade e legibilidade das informações nutricionais, diminuir enganos relacionados à composição nutricional, possibilitar uma melhor comparação nutricional entre os produtos, melhorar a precisão dos teores nutricionais declarados nos rótulos e aumentar a quantidade de alimentos apresentando essa informação, publicou as normas RCD nº 429/2020 e IN nº 75/2020 (BRASIL, 2020b; BRASIL, 2020a).

A RDC nº 429/2020 regulamenta a rotulagem nutricional de alimentos embalados e se aplica a todos os alimentos embalados, incluindo bebidas, ingredientes, aditivos e auxiliares técnicos, onde o consumidor não esteja presente, inclusive aqueles destinados ao processamento industrial ou serviço de alimentação (BRASIL, 2020a; BRASIL, 2020b). A resolução está dividida em seis capítulos: disposições preliminares, da tabela de informação nutricional, da rotulagem nutricional frontal, das alegações nutricionais, da determinação do conteúdo de constituintes da rotulagem nutricional, disposições transitórias. Este último traz prazos a serem cumpridos, itens de outras resoluções e alteração de redação de regulamentos, revogação de itens e deliberações (BRASIL, 2020a; BRASIL, 2020b; BRASIL, 2020c; BRASIL, 2020d).

A RDC nº 429/2020 também estipula que, na ausência de consumidores, devem ser declaradas fichas de informações nutricionais no rótulo dos alimentos embalados, incluindo bebidas, ingredientes, aditivos alimentares e auxiliares técnicos, inclusive aqueles destinados ao processamento industrial ou serviço de alimentação. A resolução também determina o que deve constar na tabela de informações nutricionais, como valor energético (em quilocalorias), carboidratos (g), açúcares totais (g), açúcares adicionados (g), proteína (g), gordura total (g), gordura saturada (g), gordura trans (g), fibra alimentar (g), sódio (mg) e quaisquer outros nutrientes ou substâncias que possam ser objeto de uma alegação de benefício nutricional,

funcional ou de saúde. Nota-se que são mantidas todas as informações nutricionais estabelecidas pela RDC nº 360/2003, mas agora com a incorporação dos itens açúcares totais e açúcares adicionados (BRASIL, 2003b; BRASIL, 2020c; BRASIL, 2020d).

O Rótulo Nutricional Frontal são declarações padronizadas e simplificadas sobre os altos níveis de nutrientes específicos no painel principal de um rótulo de alimento. Portanto, a etiqueta frontal deve ser impressa em 100% preto sobre fundo branco e deve estar na metade superior do painel principal, em uma superfície. Contínua, na mesma direção textual das demais informações veiculadas no rótulo, seguindo um dos modelos definidos no Anexo XVII da IN nº 75/2020, e atendendo aos requisitos de formatação específicos também definidos no mesmo anexo (BRASIL, 2020c; BRASIL, 2020d).

A rotulagem nutricional frontal não pode estar em locais encobertos, removíveis pela abertura do lacre ou de difícil visualização, a área mínima da rotulagem nutricional frontal é determinada pelo percentual de ocupação do painel principal definido pela IN nº 75/2020, que ainda define os requisitos específicos para formatação da rotulagem nutricional frontal, os termos que são autorizados para declaração de alegações nutricionais e os critérios de composição e de rotulagem, que devem ser atendidos para declaração de alegações nutricionais e determina, por exemplo, o perfil de aminoácidos para declaração de alegações nutricionais de proteína, entre outros (BRASIL, 2020c; BRASIL, 2020d).

A RDC nº 429/2020 e a IN nº 75/2020 entrarão em vigor quando passados 24 meses de suas publicações, ou seja, outubro de 2022. Os alimentos que estiverem no mercado quando a norma entrar em vigor terá ainda um prazo de 12 meses (outubro de 2023) para se adequarem. Entretanto, os produtos que tem como finalidade exclusiva os serviços de alimentação ou processamento industrial precisam se adequar assim que o regulamento entrar em vigor (outubro de 2022), para garantir que os fabricantes tenham acesso aos dados nutricionais dos ingredientes e matérias-primas que são utilizados em seus produtos (BRASIL, 2020b).





**Quadro 1** - Evolução das Normas da RDC de acordo com os requisitos de Rotulagem de Alimentos.

### 3.2. Informação Nutricional em Produtos Alimentícios

A informação nutricional deve corresponder ao valor encontrado em uma porção do alimento, que deve ser expressa em gramas (g) ou mililitros (mL), incluindo a unidade de medida doméstica adequada conforme especificado no regulamento técnico. Cada item também deve ser expresso como uma porcentagem relativa ao seu Valor Diário Recomendado, definido como %DV. O obrigatório para o %DV inclui uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ, no entanto, deve incluir a frase "a ingestão pode ser maior ou menor dependendo de suas necessidades energéticas" (BRASIL, 2003).

A composição nutricional e os ingredientes fazem parte da informação nutricional obrigatória. Muitos alimentos industrializados também possuem informações adicionais na embalagem, como chamadas alegações de perfil nutricional ou informações nutricionais suplementares. Esta categoria inclui qualquer declaração que implica um alimento possui propriedades nutricionais específicas relacionadas ao seu valor energético, proteína, gordura, carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e minerais (BRASIL, 2012).

A atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) enfatiza a necessidade de desenvolver um processo de educação permanente acerca das questões concernentes à alimentação e à nutrição, preconizando que deverão ser buscados consensos sobre métodos, conteúdos e técnicas educativas, sendo considerados os di-

ferentes espaços geográficos, econômicos e culturais (BRASIL, 2003).

O consumo alimentar é um determinante da saúde cujo caráter positivo ou negativo depende de informação - logo, são necessárias intervenções de cunho educativo que instrumentalizem a população para realizar escolhas alimentares saudáveis. Essa é uma estratégia fundamental das políticas de saúde de abrangência mundial, que pode contribuir para a redução da obesidade e das enfermidades crônicas não transmissíveis (BERMUDEZ, 2003).

Os valores constantes na informação nutricional são de responsabilidade da empresa e podem ser obtidos por meio de análises físico-químicas de amostras representativas do produto a ser rotulado ou de tabelas de composição de alimentos e banco de dados de composição de alimentos nacionais. Na ausência dos dados em tabelas e em bancos de dados nacionais de composição de alimentos, podem ser utilizadas as tabelas e bancos de dados internacionais (FERRAZ, 2001).

A rotulagem, portanto, é um importante mecanismo para auxiliar na contribuição da transformação dos hábitos alimentares, na medida em que se constitui como um sinalizador na compra. Nas tabelas apresentadas ao consumidor, deverão constar dez itens, que são: (i) valor calórico, (ii) carboidratos, (iii) proteínas, (iv) gorduras totais, (v) gorduras saturadas, (vi) colesterol, (vii) ferro, (viii) fibra alimentar, (ix) cálcio e (x) sódio. A quantidade de cada um desses elementos deve ser indicada para porções individuais, expressas em gramas ou mililitros, determinadas pela própria ANVISA para cada categoria de alimento.

Devem ser declarados no rótulo o Valor Energético ou Calórico e os seguintes nutrientes:

- Carboidratos - são todos os mono, di e polissacarídeos, incluídos os polióis presentes no alimento, que são digeridos, absorvidos e metabolizados pelo ser humano.
- Proteínas - são polímeros de aminoácidos ou compostos que contém polímeros de aminoácido.
- Gorduras Totais - são substâncias de origem vegetal ou animal, insolúveis em água, formadas de triglicerídeos e pequenas quantidades de não glicerídeos principalmente fosfolipídeos.

- Gorduras Saturadas - são triglicerídeos que contém ácidos graxos sem duplas ligações, expressos como ácidos graxos livres.
- Gorduras Trans - são os triglicerídeos que contém ácidos graxos insaturados com uma ou mais dupla ligação do tipo trans, expressos como ácidos graxos livres.
- Fibra Alimentar - é qualquer material comestível que não seja hidrolisado pelas enzimas endógenas do trato digestivo humano.
- Sódio - é um mineral presente em diversos alimentos e bebidas, mas é o constituinte principal do sal de cozinha - cloreto de sódio.

Além da declaração do valor energético e nutrientes acima, podem ser declarados outros nutrientes (BRASIL, 2003b).

Os fabricantes de alimentos de pequeno porte e microempreendedores têm um prazo maior para adequação que é de 24 meses após a entrada em vigor da nova regulamentação, totalizando, portanto, um total de 48 meses (outubro de 2024). A ANVISA afirma que estes prazos são adequados e necessários para que o setor de produção de alimentos realize os ajustes e tempo suficiente para estruturar a fiscalização. Tendo isso exposto, vale salientar que a pandemia de COVID-19 adicionou mais desafios para o setor produtivo, o que intensifica a importância de um prazo mais longo para estas medidas entrarem em vigor (BRASIL, 2020b).

Diante do levantamento realizado neste estudo, o objetivo desta revisão é comparar a nova legislação sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados com a resolução revogada, com foco nas alterações na tabela de informação nutricional, nas alegações nutricionais e a introdução da rotulagem nutricional frontal nos rótulos dos alimentos. Algumas mudanças foram observadas no escopo de aplicação, valores de referência diários (DVR) para declaração obrigatória de nutrientes, regras de conteúdo e formato para tabelas nutricionais e rótulos nutricionais frontais, acréscimos ou alterações nos padrões de composição de determinados nutrientes e seus atributos nutricionais, exceto outros. Novos rótulos nutricionais para alimentos embalados representam um grande avanço no marco

regulatório de alimentos, mas trarão muitos desafios para profissionais, reguladores e sociedade.

### **3.3. Composição da Rotulagem em Lanches Infantis**

Sabe-se que uma exposição de apenas 30 segundos a comerciais de alimentos é capaz de influenciar a escolha de crianças a determinado produto, o que mostra que o papel da TV, no estabelecimento de hábitos alimentares deve ser investigado (ALMEIDA, 2002). Diante da TV, uma criança pode aprender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados apresentam elevados teores de gorduras, óleos e açúcares e sal (ALMEIDA 2002).

De acordo com um estudo realizado por Almeida (2002), no Brasil de 1395 anúncios veiculados pela TV, 57,8% estão no grupo da pirâmide alimentar representado por gorduras, óleos açúcar e doces. O segundo maior grupo foi representado por pães, cereais, arroz e massas (21,2%), seguido pelo grupo de leites, queijos e iogurtes (11,7%) e o grupo de carnes, ovos e leguminosas (9,3%). Há total ausência de frutas e vegetais.

A embalagem de produtos alimentícios tem como uma das funções estimular o paladar e a cor é o fator que, em primeiro lugar, atinge o olhar do consumidor. Portanto, é para ela que devem se dirigir os primeiros cuidados, principalmente se considerarmos as ligações emotivas que envolvem e seu grande poder sugestivo. Torna-se, então, evidente o valor das cores, agregado à embalagem, na persuasão do consumidor.

A educação nutricional e o acesso à informação correta são as ferramentas disponíveis para combater ao assédio da mídia e das indústrias de alimentos (através de embalagens atraentes e brindes) junto aos pais e junto ao público infantil. Desta forma, a exatidão das informações da rotulagem nutricional torna-se uma aliada importante na direção de uma alimentação mais equilibrada.

Os produtos alimentícios para lanches infantis são analisados segundo vários aspectos, como:

- Produto em evidência (exemplo, imagem do biscoito e do bolinho recheado, gotas de chocolate);
- Cores vibrantes/chamativas (nome do produto colorido, cores chamativas da embalagem, cores atreladas ao sabor etc.);
- Informação sobre o sabor (chocolate, morango, entre outros);
- Abundância de características indulgentes do produto (por exemplo, recheio, gotas de chocolate, calda escorrendo);
- Presença de personagens (personagens da marca ou aleatórios);
- Brindes e promoções (exemplo, adesivos para colecionar);
- Processo de produção do produto (fala que o salgadinho é assado e feito de milho).
- Uma gama de elementos verbais (alegações nutricionais e de saúde) e não verbais (cores, formas, imagens e símbolos) são observados nas embalagens dos alimentos ultraprocessados para convencer o consumidor de que esses alimentos são mais saudáveis, saborosos e divertidos.

A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) visa apoiar os estados e municípios brasileiros a promover e proteger a saúde de suas crianças, realizar todo o seu potencial de crescimento e desenvolvimento humano e melhorar a qualidade de vida e a cidadania. Além disso, cuidado reflete o foco na prevenção e integral de doenças relacionadas à alimentação e nutrição, como a prevenção de deficiências nutricionais específicas, desnutrição, e contribui para a redução da prevalência de sobrepeso e obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, em além de atender às necessidades dietéticas especiais, como doença falciforme, pressão alta, diabetes, câncer e doença celíaca (BRASIL, 2003).

O PAAS corresponde a uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), faz parte do eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), e tem como

prioridade a concretização de um direito humano fundamental, que é biologicamente e socioculturalmente A alimentação adequada é fornecida tanto na perspectiva quanto na perspectiva do uso sustentável do meio ambiente.

Considerando que a alimentação tem funções que vão além do abastecimento de necessidades biológicas, pois agrega um significado cultural, comportamental e emocional único que não pode ser ignorado, a garantia de uma alimentação adequada e saudável deve passar pelo resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizam o consumo da produção com alto valor nutricional, em alimentos locais de baixo custo para a população (BRASIL, 2003).

Para que o alimento processado chegue ao consumidor final de forma adequada, ele deve atender aos padrões de garantia de qualidade estipulados pela legislação (GAVA, 2008). Além disso, o consumidor final tem o direito de saber exatamente tudo sobre o alimento que está sendo vendido. Essas informações do rótulo devem ser precisas para auxiliar na escolha do produto que melhor atenda às suas necessidades nutricionais, sensoriais, psicológicas e econômicas (OLIVEIRA, 2006).

Segundo BRASIL (2001); BRASIL (2002), os agricultores familiares são consumidores porque adquirem e utilizam produtos e serviços, mas se tiverem excedentes e quiserem processar para vender, tornam-se fornecedores de alimentos. como fornecedor de produtos industrializados, é preciso entender a importância do uso de rótulos atrativos com informações obrigatórias de acordo com a legislação brasileira.





## **4. METODOLOGIA**

### **4.1. Local e Período de Estudo**

O presente estudo foi realizado nos mercados de varejo e atacado de alimentos em quatro as zonas da cidade, como Comercial Carvalho, Atacadão, Assaí, em Teresina-PI. A coleta de dados foi realizada entre os meses de setembro a novembro de 2022.

### **4.2. Tipos de Estudo**

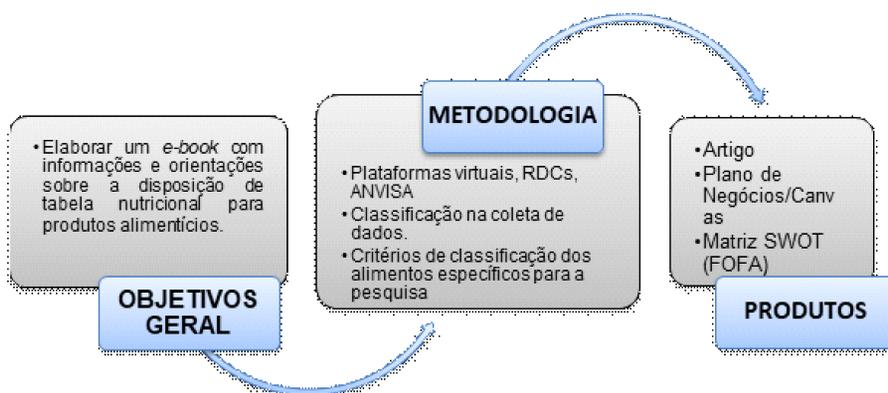
Trata-se de uma pesquisa de campo para coleta de dados, por meio da qual foi realizado o estudo baseado nas informações coletada e incluídas na plataforma ORA BRASIL (Observatório de Rotulagem de Alimentos), assim como também através de pesquisa baseada nas resoluções da ANVISA.

### **4.3. Delineamento da Pesquisa**

O estudo foi baseado nos rótulos de produtos alimentícios que constam na plataforma ORA BRASIL, onde foram divididos em quatro grupos, sendo 1- Produtos de panificação, 2 - Lácteos, 3 - Sucos e similares e 4 - Ingredientes alimentícios, com relação à informação nutricional de produtos alimentícios para consumidores/fabricantes/agricultores de agricultura familiar e publico em geral, totalizando 30 alimentos que são abordados no e-book.

## 4.4. Matriz de Validação/Amarração

Os procedimentos metodológicos aplicados incluíram a busca de anterioridade preliminar, onde houve priorização de buscas por meio de pesquisa prospectiva através da informação nutricional e elementos de nomeação da marca criada, além de pesquisa bibliográfica de palavras-chave relacionadas a presente pesquisa, com documentos específicos e outras publicações. O quadro 2 ilustra os passos



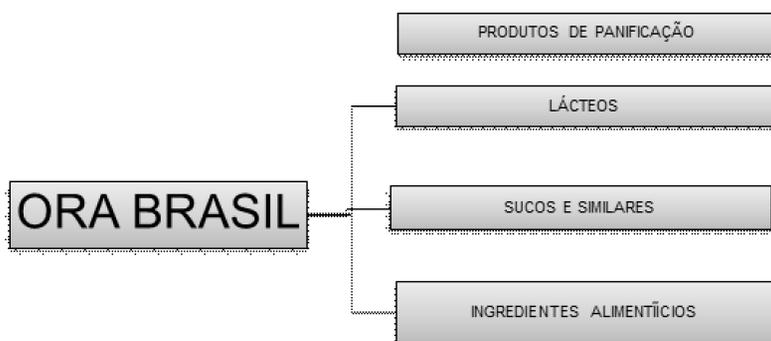
**Quadro 2** - Relação do Objetivo Geral com a Metodologia e o Produto a ser desenvolvido

## 4.5. Público Alvo

O público alvo para o e-book são os pais ou responsáveis por crianças, fabricantes, produtores, agricultores de agricultura familiar e também consumidores em geral.

## 5. RESULTADOS

A pesquisa foi realizada no comércio varejista e atacadista situado em Teresina-PI. Os produtos listados no decorrer da pesquisa na plataforma ORA BRASIL foram avaliados de acordo com quatro grupos (quadro 3): 1- Produtos de panificação, 2 - Lácteos, 3 - Sucos e similares e 4 - Ingredientes alimentícios. As informações dos rótulos nutricionais foram então analisadas e comparadas com a RDC nº 429.



**Quadro 3** - Classificação dos Grupos de Pesquisa de acordo com o ORA BRASIL.

A nova regulação somada à política de Observatórios Temáticos da Unifesp motivou a elaboração da proposta do Observatório de Rotulagem de Alimentos, oficializado em março de 2021. Criado por um grupo de professores (as), pesquisadores (as) e estudantes vinculados (as) ao Centro de Pesquisas e Práticas em Nutrição e Alimentação Coletiva (CPPNAC), tendo como principais objetivos o monitoramento abrangente da rotulagem nutricional de alimentos comercializados no Brasil, a avaliação do impacto da rotulagem nas escolhas alimentares dos consumidores, a atuação no desenvolvimen-

to de estratégias para educação alimentar e nutricional focadas na compreensão e utilização da informação nutricional e da rotulagem, além de contribuir para a formação de estudantes e egressos da Unifesp como multiplicadores de conhecimento na área da rotulagem de alimentos.

Do total de embalagens, foram identificados fabricantes diferentes, sendo que os cinco fabricantes com maior número correspondiam a 40% do total de amostras.

<b>GRUPOS</b>	<b>PRODUTOS PESQUISADOS</b>
<b>PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO</b>	Cereal matinal
	Pipoca para microondas
	Salgadinho milho
	Cookies baunilha c/ chocolate
	Bolinho chocolate c/ cobertura chocolate
	Pão de forma
	Pão bisnaguinha
<b>LÁCTEOS</b>	Bebida láctea chocolate
	Leite fermentado
	Bebida láctea morango
	Leite sabor baunilha
	Bebida láctea <i>light</i> chocolate
	Iorgute natural
	Leite desnatado líquido
	Queijo Polenguinho
	Creme de leite
	Leite condensado
	Bebida Láctea Neston
	Farinha lactea
<b>SUCOS E SIMILARES</b>	Suco de maçã integral
	Suco de soja sabor laranja
	Suco de soja sabor uva
	Suco de laranja
	Suco misto maçã e uva
	Néctar de cajú
	Néctar de maracujá
<b>INGREDIENTES ALIMENTARES</b>	Farinha de trigo
	Farinha de goma
	Flocão de milho
	Farinha de mandioca

**Tabela 1** - Produtos que foram Pesquisados pelos Grupos Seleccionados.

A RDC (Resolução da Diretoria Colegiada da ANVISA) nº 94, de 1º de novembro de 2000, manteve a obrigatoriedade dos mesmos itens regulamentados anteriormente e acrescentou gordura saturada, colesterol, cálcio, ferro e sódio, determinando que a informação obrigatória deveria ser expressa por 100g ou 100mL de alimento e por porção, devendo o rótulo indicar o número de porções contidas na embalagem. No entanto, até a data da publicação desse regulamento, as porções ainda não haviam sido definidas pela ANVISA. Isso somente ocorreu em 2001, com a divulgação da RDC nº 39, regulamento que estabeleceu a porção de referência para os diferentes grupos de alimentos, com base na pirâmide alimentar (BRASIL, 2000; BRASIL, 2001a).

Existem três maneiras de criar uma tabela de informações nutricionais dos alimentos. Dois desses métodos são por meio do uso de tabelas de composição química, o primeiro é por meio da formulação do produto (a lista de ingredientes e suas quantidades), que prevê a composição química de cada ingrediente alimentar. A segunda forma é calcular diretamente, ou seja, calcular a composição química do produto acabado sem formular o produto. Um terceiro método de elaboração de uma ficha nutricional é por meio de laudo laboratorial, que exige uma análise físico-química do produto.

As tabelas de informação nutricional quando a Resolução RDC nº. 429 e a Instrução Normativa nº. 75 de 08/10/2020 da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) entrarem em vigor (ANVISA, 2022).

As principais mudanças que estão por vir são (ANVISA, 2022):

- Cores da tabela nutricional - será obrigatório o uso da cor preta para os caracteres e linhas e um fundo na cor branca;
- Padronização da apresentação - as fontes utilizadas na informação serão obrigatoriamente a Arial ou Helvética (ou suas formas condensadas Arial Narrow ou Helvetica Condensed na declaração simplificada), o tamanho das fontes e sua formatação (uso regular ou negrito e alinhamento) também estão padronizados pela legislação, bem como a forma de escrever cada informação;

- Inclusão da declaração de Porções por embalagem na tabela nutricional, que permite que o consumidor entenda qual o número de porções na embalagem que está adquirindo;
- Inclusão da declaração dos nutrientes Açúcares totais e Açúcares adicionados na tabela, permitindo uma avaliação mais precisa desses nutrientes e auxiliando o consumidor a fazer escolhas mais saudáveis na sua alimentação;
- Inclusão da declaração dos nutrientes para 100 g (além da declaração por porção), o que permite comparar diferentes tipos de alimentos, com diferentes porções indicadas para consumo, de forma mais rápida e direta;
- Atualização das Porções dos Alimentos para Fins de Declaração da Rotulagem Nutricional e dos Valores Diários Recomendados dos alimentos em geral.

A nova tabela nutricional ficará com o seguinte formato (ANVISA, 2022):

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	<b>100 g</b>	<b>000 g</b>	<b>%VD*</b>
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.

**Figura 1** - Modelo de Tabela Nutricional Vertical.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		100 ml	000 ml	%VD*
	Valor energético (kcal)			
Porções por emb.: 000	Carboidratos (g)			
	Açúcares totais (g)			
Porção: 000 ml (medida caseira)	Açúcares adicionados (g)			
	Proteínas (g)			
	Gorduras totais (g)			
	Gorduras saturadas (g)			
	Gorduras trans (g)			
	Fibras alimentares (g)			
	Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Figura 2 - Modelo de Tabela Nutricional Horizontal.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Produto 1			Produto 2			Produto 3		
	Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000		
	Porção: 000 ml			Porção: 000 ml			Porção: 000 ml		
	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*
Valor energético (kcal)									
Carboidratos (g)									
Açúcares totais (g)									
Açúcares adicionados (g)									
Proteínas (g)									
Gorduras totais (g)									
Gorduras saturadas (g)									
Gorduras trans (g)									
Fibras alimentares (g)									
Sódio (mg)									

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Figura 3 - Modelo de Tabela Nutricional Agregado.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>								
Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)								
	100 g	000 g	%VD*		100 g	000 g	%VD*	
Valor energético (kcal)				Gorduras totais (g)				
Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)				
Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)				
Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)				
Proteínas (g)				Sódio (mg)				

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Figura 4 - Modelo de Tabela Nutricional Vertical Quebrado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*
Valor energético (kcal)					Gorduras totais (g)		
Porções por emb.: 000 • Porção: 000 ml (medida caseira)	Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)		
	Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)		
	Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)		
	Proteínas (g)				Sódio (mg)		

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção

Figura 5 - Modelo de Tabela Nutricional Horizontal Quebrado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)	
Por 100 g (00 g, %VC*): Valor energético 000 kcal (00 kcal, 0%) • Carboidratos 00 g (00 g, 0%), dos quais Açúcares totais 00 g (00 g, 0%), Açúcares adicionados 00 g (00 g, 0%) • Proteínas 00 g (00 g, 0%) • Gorduras totais 00 g (00 g, 0%), das quais Gorduras saturadas 00 g (00 g, 0%), Gorduras trans 00 g (00 g, 0%) • Fibra alimentar 00 g (00 g, 0%) • Sódio 00 g (00 g, 0%).	
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.	

Figura 6 - Modelo de Tabela Nutricional Linear.

Os rótulos nutricionais frontais apresentam símbolos de informação na frente do produto. A ideia é educar os consumidores sobre altos níveis de nutrientes relevantes para a saúde de forma clara e simples: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deve ser afixado na parte superior da frente do produto, pois é uma área facilmente visível.



Figura 7 - Modelos em Alto Teor de Nutrientes (ANVISA, 2022)



**Figura 8** - Modelos em Alto Teor de 2 (dois) Nutrientes (ANVISA, 2022).



**Figura 9** - Modelos em Alto Teor de 3 (três) Nutrientes (ANVISA, 2022).

De acordo com os produtos de panificação, onde continua farinha enriquecida ou fortificada com ferro e ácido fólico possuía nos ingredientes como sal, açúcar, óleo, aditivos alimentares e conservantes foram utilizados com destaque em ambos os tipos de pães, sugerindo que esses produtos são ultraprocessados e podem comprometer a segurança alimentar dos consumidores desses produtos, ressaltando a segurança desse histórico de saúde pública.

Um dos produtos analisados foi o novo "Snow Flakes" seria a ingestão de 31% da recomendação diária de cálcio em apenas uma porção do cereal (30g). No entanto, a informação nutricional fornecida na parte posterior da embalagem e a observação localizada inferiormente na parte anterior da embalagem, e em menor destaque, não corresponde ao enfatizado pelo fabricante, sendo assim uma porção de 30 g do cereal oferece somente 120 mg de cálcio, correspondente a 12% do valor diário de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 J, e que com a adição de 125 mL de leite semidesnatado à porção de 30 g de cereal o conjunto passa então a fornecer ao consumidor os 306 mg de cálcio, que irão corresponder aos 31% do valor diário estampado na embalagem do produto.



Figura 10 - Rótulo do Cereal Matinal e a Tabela de Informações Nutricionais.

No que diz respeito aos produtos lácteos e compostos lácteos, estes são definidos como produtos em pó feitos de leite misturados com outros produtos lácteos ou não lácteos. São classificados de acordo com sua composição: compostos lácteos sem adição, compostos lácteos feitos com 100% de ingredientes lácteos e compostos lácteos adicionados onde os ingredientes lácteos perfazem pelo menos 51% dos ingredientes.



Figura 11 - Rótulo de um Pack de Leite Fermentado e também a unidade com a Tabela com as Informações Nutricionais.

A análise do sódio demonstrou que o maior valor médio foi encontrado na categoria de biscoitos salgados (972 mg), seguido dos salgadinhos de pacote (663 mg) e cereais matinais (468 mg). Os demais alimentos não apresentaram alto teor de sódio, biscoitos doces obtiveram média de 311 mg, bolinhos prontos média de 277 mg e biscoitos recheados média de 228 mg. No entanto, cabe ressaltar que os valores aqui apresentados correspondem à média para 100 g ou 100 mL do produto analisado. Observando-se os sucos, néctares e refrescos de frutas, nota-se que são comercializados em quantidade superior a 100 mL (200 mL), demandando atenção no tocante à quantidade ingerida.

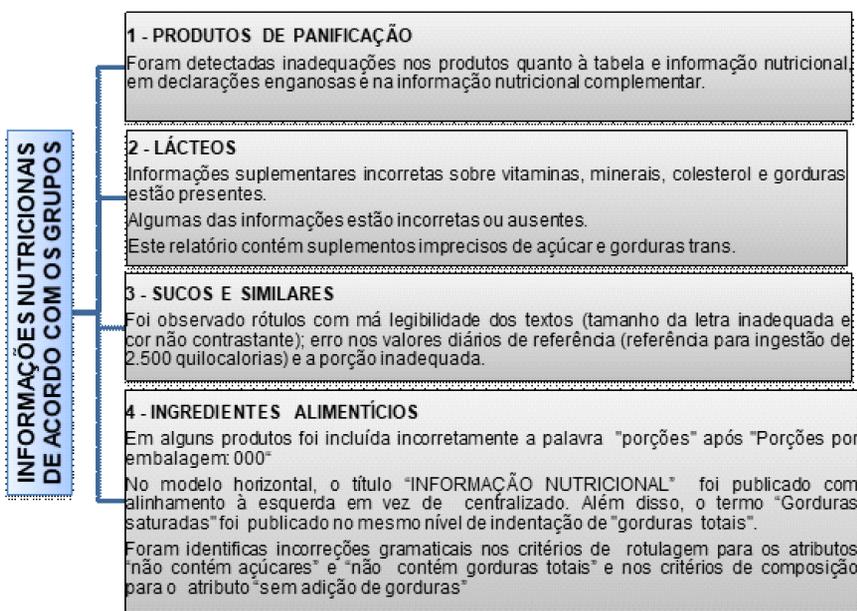


**Figura 12** - Rótulo de Suco de Laranja e a Tabela com as Informações Nutricionais.

Na análise da média dos valores nutricionais por categoria, verificou-se que os biscoitos salgados apresentaram o maior valor calórico (515 Kcal), seguidos pelos chocolates (500 Kcal), salgadinhos de pacote tipo snacks (487 Kcal), biscoitos recheados (481 Kcal) e biscoitos doces (466 Kcal). A partir da quantidade média de açúcar simples informada, verificou-se que os achocolatados e pós para o preparo de bebidas ficaram em primeiro lugar (78 g), os chocolates em segundo (64 g), seguidos pelos biscoitos doces (44 g), biscoitos recheados (38 g) e cereais (28 g).

Dentro outros produtos, como a mistura para bolo de milho, a farinha de trigo, café foi constatado nos rótulos analisados as informações obrigatórias, que são o nome do produto, lista de ingredientes, data de fabricação, prazo de validade, conteúdo líquido, peso desidratado, nome e endereço do fabricante/importador, denominação de origem, lotes e instruções para preparar e usar os alimentos. Todos os dados estavam em conformidade com a legislação estabelecida.

Levando-se em consideração as diretrizes brasileiras sobre exigências legislativas para rotulagem de flocão de milho e polvilho doce, de acordo com a Portaria nº 157, a avaliação em relação à métrica em milímetros da embalagem em estudo é realizada por meio de um paquímetro, que mede o valor de medição "g" de gramas e o valor numérico do peso líquido.



**Quadro 4** - Análise Geral dos Alimentos de acordo com os seus Grupos de Pesquisa.

Todos os alimentos com, pelo menos uma, não conformidade, principalmente em relação à presença da tabela de informação nutricional.

Os resultados sugerem que a informação nutricional nos produtos, embora crucial para informar os consumidores, pode ser oferecida por outras estratégias de persuasão. Assim, o produto avaliador caracteriza-se pelo uso de ativos de marketing persuasivos, que são proibidos se sua embalagem for entendida como veiculando um elemento publicitário, o que deve ser regulamentado, à semelhança do que ocorre com outras mídias.

A RDC 429/2020 apresenta novas regras para a declaração das alegações nutricionais. A mudança pretende evitar contradições com a rotulagem nutricional frontal. Apontando as seguintes orientações:

- Quando o alimento tiver rotulagem nutricional frontal, as alegações não podem estar na parte superior frontal do rótulo.
- Alimentos com rotulagem frontal de açúcar adicionado não podem ter alegações para açúcares e açúcares adicionados.
- Alimentos com rotulagem frontal de gordura saturada não podem ter alegações para gorduras totais, saturadas, trans e colesterol.
- Alimentos com rotulagem frontal de sódio não podem ter alegações para sódio ou sal.



**Figura 13** - Alegações Nutricionais de acordo com a ANVISA.

Com o estudo realizado foi desenvolvido um e-book com o auxílio de uma ferramenta online gratuita de design gráfico chamado de Canva e a plataforma ORA BRASIL, para conscientizar famílias e crianças sobre a necessidade passarem a ter mais informações sobre o que constar nos rótulos doos alimentos para que, de fato, tenham uma alimentação saudável.

Como resultado da dissertação, foi desenvolvido, apresentado e distribuído gratuitamente um e-book em formato PDF.



## 6. DISCUSSÃO

Para Smith (2010), Cândido e Sêga (2008), Celeste (2001), existem normas que se referem, exclusiva e prioritariamente, à rotulagem geral e outras sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Atualmente, regulamenta-se a rotulagem geral por meio da RDC nº 259 (2002) da ANVISA, da Instrução Normativa nº 22 (2005) do Ministério da Agricultura (MAPA) e da Portaria nº 157 (2002) do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (INMETRO). Já a rotulagem nutricional fundamenta-se na RDC 359 (2003), 360 (2003), 269 (2005) e a mais nova que é a RDC nº 429 (2020) da ANVISA e Instrução Normativa nº 75 (2020) do MAPA.

Mudanças significativas foram feitas na tabela de Informações Nutricionais. A primeira é que a mesa agora só tem letras pretas e fundo branco. O objetivo é descartar a possibilidade de uso de contrastes que prejudiquem a legibilidade das informações.

Outra mudança são as informações apresentadas na tabela. A declaração de açúcares totais e adicionados, valor energético e nutricional por 100g ou 100ml será obrigatória para ajudar na comparação de produtos e quantidade de porções por embalagem.

Além disso, em geral, as tabelas devem estar ao lado da lista de ingredientes e em uma superfície contínua, em vez de divisões aceitas. Não pode ser exibido em áreas cobertas, deformadas ou de difícil visualização. Esta exceção aplica-se apenas a produtos em embalagens pequenas (área de rotulagem inferior a 100 cm<sup>2</sup>), onde os formulários podem ser exibidos em áreas cobertas, desde que sejam de fácil acesso.

Conforme Silveira (2011), é importante salientar ao consumidor que a gordura trans, nas embalagens brasileiras, pode vir apre-

sentada das seguintes formas: gordura parcialmente hidrogenada, gordura parcialmente hidrogenada, gordura vegetal hidrogenada, óleo vegetal parcialmente hidrogenado, óleo vegetal hidrogenado, óleo hidrogenado e gordura parcialmente hidrogenada ou interesterificada.

As normas sobre rotulagem nutricional se aplicam somente aos alimentos embalados que sejam ofertados em serviços de alimentação. No caso dos alimentos embalados nos pontos de venda a pedido do consumidor e dos alimentos embalados que tenham sido preparados ou fracionados e sejam comercializados no próprio estabelecimento, há requisitos específicos para a declaração da rotulagem nutricional (ANVISA, 2023).

Quanto às alegações nutricionais, que contemplam qualquer declaração, com exceção da tabela nutricional e da rotulagem nutricional frontal, que indique que um alimento tem propriedades nutricionais positivas relativas ao seu valor energético ou teor de nutrientes, contemplando as alegações de conteúdo absoluto, comparativo e de sem adição, segundo o disposto no art. 3º, III, da RDC nº 429/2020.

Novo rótulo de definição padrão fornecer informações nutricionais de maneira mais específica e compreensível como uma declaração completa destinada a informar os consumidores sobre as propriedades nutricionais dos produtos alimentícios, incluindo tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal e as alegações nutricionais (BRASIL, 2020c; BRASIL, 2020d).

A alimentação saudável é, portanto, um importante objetivo das iniciativas de educação em saúde e nutrição que aumentam a independência individual. Portanto, considerando que dentre as informações contidas nos rótulos dos alimentos são as mais acessíveis à população brasileira, a rotulagem nutricional, se bem compreendida, pode contribuir para o desenvolvimento da autonomia individual na escolha de alimentos saudáveis.





## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÃO

Este estudo fornece uma visão geral da rotulagem nutricional no Brasil, começando com discussões sobre rotulagem de alimentos embalados, fatores motivacionais para a implementação de rotulagem nutricional e discussões atuais sobre novos rótulos nutricionais, principalmente advertências positivas e rótulos nutricionais, e seu potencial impacto na saúde pública. Para os consumidores, os impactos positivos estão relacionados à maior compreensão dos rótulos, acesso às informações, reformulação dos produtos disponíveis no mercado e melhoria da qualidade de vida.

Portanto, concluiu-se que a atualização, adaptação e aprimoramento da legislação brasileira de rotulagem nutricional não só trazem melhoria o entendimento sobre a composição dos alimentos, mas também estimularia os fabricantes a reformular seus produtos.

Para complementar este trabalho, é interessante realizar um estudo para avaliar a percepção dos consumidores sobre os novos rótulos disponíveis no mercado após a implementação da nova legislação de rotulagem nutricional e o impacto que tais informações irão alterar efetivamente as escolhas e decisões de compra de alimentos.

## REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência de vigilância sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória. Manual de orientação aos consumidores, educação para o consumo saudável. Universidade de Brasília. Departamento de Nutrição. Brasília - DF, 2001.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados - Macro tema de Alimentos. 2º Edição, 2023.

BLOCK, Jane Mara; ARISSETO-BRAGOTTO, Adriana Pavesi; FELTES, Maria Manuela Camino. Current policies in Brazil for ensuring nutritional quality, Food Quality and Safety, Florianópolis/ SC, v. 1, ed. 4, 2017, 275-288 p. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/fqsafe/fyx026>.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem de alimentos. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>.

BRASIL, Diretoria Colegiada da ANVISA. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 2003. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0359\\_23\\_12\\_2003.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0359_23_12_2003.html).

BRASIL, Diretoria Colegiada da ANVISA. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos 35 embalados. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 2003. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360\\_23\\_12\\_2003.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360_23_12_2003.html).

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC Nº 429, de 8 de Outubro de 2020 que dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Diário Oficial da União, nº 195, de 9 de outubro de 2020 [acesso em 28 Out 2021]. Disponível em: [http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC\\_429\\_2020\\_COMP.pdf/2ed9794e-374c-4381-b804-02b1f15d84d2](http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC_429_2020_COMP.pdf/2ed9794e-374c-4381-b804-02b1f15d84d2)

CÂMARA, MCC; MARINHO, CLC; GUILAM, MC; BRAGA, AMCB. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. Ver Panam Salud Publica. 2008;

CÂNDIDO, L.M.B.; SÊGA, R.A. Manual de rotulagem para alimentos embalados. 1. ed. Curitiba: Secretaria de Saúde do Estado do Paraná. 2008. 62 p.

CELESTE, R.K.; Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e da União Europeia. Revista Saúde Pública, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 217-223, 2001.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE). Fundo Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Resolução no32, de 10 de agosto de 2006. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília: 2006. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/>. Acesso em: 15/03/2023.

GARCIA, Paula. Unifesp inaugura Observatório de Rotulagem de Alimentos com evento temático. Unifest, 2021.

GAVA, A. J., Tecnologia de alimentos: princípios e aplicações, São Paulo: Nobel, 2008.

GOMES, Juliana Figueiredo De Oliveira. A nova rotulagem nutricional da Anvisa e a influência no comportamento dos consumidores. Orientador: Prof. Marcio Cunha Filho. 2020. Monografia (Bacharel em Direito) - Universidade de Brasília, Brasília/ DF, 2020. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/25502/1/2020\\_JulianaFigueiredoDeOliveiraGomes\\_tcc.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/25502/1/2020_JulianaFigueiredoDeOliveiraGomes_tcc.pdf).

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?codmun=430300>. Acesso em: 02/04/2022.

LINDSTROM, Martin. A lógica do consumo: verdades e mentiras sobre por que compramos. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 2009.

MACHADO, Martha Luisa. Comparação entre a composição nutricional e a informação nutricional complementar de alimentos industrializados direcionados e não direcionados a crianças. Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates. 2014. 149 p. 37 Dissertação (Mestre em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/ SC, 2014.

MACHADO, Roberto Luiz Pires. Manual de rotulagem de alimentos. 23. Ed. Rio de Janeiro/ RJ: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2015. 24 p. ISBN 1516-8247. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/142308/1/DOC-119.pdf>.

MARINS, Bianca Ramos. Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária: reflexões e práticas. Rio de Janeiro: EPSJV, 2014. 288 p. ISBN 978-85-98768-75-5. OLIVEIRA, Alessandra de Toledo et al. Orientação para rotulagem de alimentos. São Paulo/ SP: Embrapa, 2006. 127 p.

OLIVEIRA, L. F., Manual técnico de processo de beneficiamento de alimentos, Seropédica:UFRRJ, 2006.

SMITH, A.C. de L. Rotulagem de alimentos: avaliação da conformidade

frente à legislação e propostas para a sua melhoria. 88 p. (Dissertação de mestrado) - Universidade de São Paulo - Faculdade de Ciências Farmacêuticas, São Paulo, 2010.

SOUZA, Daiane. A onda natural. Revista Indústria de Laticínios, São Paulo, v. 104, p. 6-8, set./out. 2013. Disponível em: <https://bit.ly/2QqeNmD>. Acesso em: 26/04/2022.

TEIXEIRA, C. S. A influência da globalização na cultura alimentar. Universidade do Grande Rio. PPGA/ECSA - RJ. VI Congresso Nacional de Administração e Contabilidade. 2015.

TUMELERO, Náina Ariana Souza. A rotulagem nutricional frontal sob a perspectiva dos direitos básicos do consumidor: limites e possibilidades. Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carolina Medeiros Bahia. 2019. 182 p. Dissertação (Mestre em Direito) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/ SC, 2019.

WANSINK, B. Marketing nutrition: soy, functional foods, biotechnology and Obesity. 1.<sup>a</sup> ed. Illinois: Library of Congress Cataloging, 2005.

ZUCCHI, Natália Durigon. Alimentos ultraprocessados direcionados a crianças: disponibilidade, informação nutricional complementar e opinião de consumidores infantis. Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates. 2015. 111 p. Dissertação (Mestre em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/ SC, 2015.



### APÊNDICE A – Matrix FOFA (SWOT)

±

	AJUDA	ATRAPALHA
<b>INTERNA</b> <b>(Organização)</b>	<p><b>FORÇAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auxílio na análise e classificação de processos de rotulagem de produtos alimentícios;</li> <li>2. Sistema de informação eficaz;</li> <li>3. E-book bem estruturado, com informações de acordo com as necessidades dos consumidores.</li> <li>4. Orientações para os consumidores.</li> </ol>	<p><b>FRAQUEZAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Registro manualmente dos processos existentes para compor a base de dados que estão presentes nos rótulos;</li> <li>2. Cadastro de compostos incompletos.</li> </ol>
<b>EXTERNA</b> <b>(Ambiente)</b>	<p><b>OPORTUNIDADES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quantidade de dados disponíveis nos produtos;</li> <li>2. Prazo para análise e classificação dos compostos químicos para consumo;</li> <li>3. Inovação no ramo de rotulagem.</li> </ol>	<p><b>AMEAÇAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de informações necessárias nas embalagens.</li> <li>2. <i>Marketing</i> mal apresentado.</li> </ol>

## APÊNDICE A - Matriz FOFA (SWOT)

# APÊNDICE B - Modelo de Negócios CANVAS



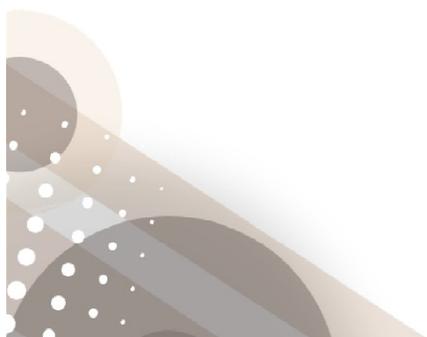
Associação Fórum Nacional de Gestores de Inovação e Transferência de Tecnologia  
 Programa de Pós-Graduação em  
 Propriedade Intelectual e Transferência de Tecnologia para Inovação



## APÊNDICE B – Modelo de Negócio CANVAS

<b>Parcerias Chave:</b> 1. Empresas de produtos alimentícios; 2. 3.	<b>Atividades Chave:</b> 1. E-book com informações sobre a rotulagem adequada para cada tipo de produto alimentício, de acordo com sua classificação. <b>Recursos Chave:</b> 1. Recursos para rotulagem e pesquisas de mercado; 2. Mão de obra qualificada.	<b>Propostas de Valor:</b> 1. Fornecer maior confiança aos consumidores; 2. Qualidade na identificação dos compostos nos rótulos, colocando o máximo de informações nutricionais possíveis.	<b>Relacionamento:</b> 1. Atendimento via e-mail e WhatsApp; 2. Através do site. <b>Canais:</b> 1. E-mail 2. Website	<b>Segmentos de Clientes:</b> 1. Quaisquer empresas de produtos alimentícios, podendo ser os líquidos, pastosos e sólidos. 2. Os próprios consumidores dos alimentos.
<b>Estrutura de Custos:</b> 1. Custos para manter o profissional que analisará a parte nutricional dos compostos que estarão presentes nos rótulos; 2. Instruções para análise dos rótulos.		<b>Fontes de Receita:</b> 1. Recurso financeiro próprio.		

## APÊNDICE C - Produto Técnico



# ÍNDICE DO PRODUTO TÉCNICO

---

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	46
<b>CONSIDERAÇÕES INICIAIS</b> .....	47
<b>1. INFORMAÇÕES GERAIS</b> .....	48
1.1 Quais informações deve conter? .....	48
<b>2. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA</b> .....	51
2.1. Como ler um rótulo? .....	51
2.2. Rótulos novos a partir da RDC 429/2020 .....	53
2.3. Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 429/2020 e da Instrução Normativa 75/2020 .....	55
2.4 Alegações Nutricionais .....	59
<b>3. INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS NA ROTULAGEM DOS PRODUTOS ALIMENTÍCIOS</b> .....	62
3.1. Produtos de Panificação .....	62
3.2. Lácteos .....	76
3.3. Sucos e similares .....	96
3.4. Ingredientes alimentícios .....	110
<b>4. ALTERAÇÕES NA ROTULAGEM</b> .....	116
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	117
<b>REFERENCIAS</b> .....	118

## APRESENTAÇÃO

Este e-book foi escrito à luz da necessidade atual de educar a população brasileira sobre as informações de rotulagem de alimentos, além de apresentar aos profissionais da saúde e empresários a legislação vigente relacionada à rotulagem de alimentos.

Ademais, visa apresentar os principais conceitos sobre o escopo dos rótulos e legislação, tipos de rotulagem e embalagem, informações obrigatórias e requisitos específicos para determinados produtos, como, por exemplo, as informações nutricionais, de acordo com o órgão responsável, normas que descrevem nutrientes essenciais, suplementos e alimentos, assim como também visando o melhor entendimento do consumidor sobre seus

**Vanecy Matias da Silva**

Mestra em Propriedade Intelectual  
e Transferência de Tecnologia para  
Inovação





## CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Rotulagem refere-se a todas as informações, sobre um produto, transcritas em sua embalagem.

Surgiu 1880 durante a Revolução Industrial, e com o passar dos anos foi criada a ANVISA que passou a regulamentar a rotulagem, com objetivo de fornecer as informações nutricionais necessárias do produto e assim permitir a possível escolha de alimentos saudáveis, contribuindo para a diminuição de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas degenerativas que estão relacionadas à alimentação. Este e-book explica como entender e utilizar as informações nutricionais contidas nos rótulos.

Os rótulos eram originalmente uma forma de comunicação visual que poderiam conter a marca do produto e as informações relacionadas podendo, assim, tornar o produto mais atrativo.

**Vanecy Matias da Silva**

Mestra em Propriedade Intelectual  
e Transferência de Tecnologia para  
Inovação

# 1. INFORMAÇÕES GERAIS

## 1.1. Quais informações deve conter?

Nome do produto

Lista de ingredientes

Quantidade em gramas ou mililitros que o produto apresenta

Prazo de validade do produto

Cidade e estado da origem do produto

### Valor Energético

É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso na forma de quilocalorias (*kcal*) e quilojoules (*kJ*); onde  $cal = 4,18J$

### Carboidratos

É um dos nutrientes que fornece energia para o organismo. Alguns alimentos que são fontes de carboidrato são: arroz, pães, massas, doces e açúcares. A tabela de informação nutricional nem sempre separa os tipos de carboidratos, sendo assim, os açúcares simples podem estar somados aos outros tipos de carboidratos.

### Proteínas

Os alimentos fonte de proteínas são carnes, ovos, leite e derivados e fornecem energia, mas a sua principal função é construir os tecidos e órgãos do corpo, como os ossos e músculos.

### Gorduras Totais

São os nutrientes que mais fornecem energia. Podem ser de origem vegetal (óleo vegetais, castanhas) ou animal (banha, carnes, leite). Por isso, na informação nutricional, as gorduras estão subdivididas, em gorduras totais, que representam a soma de todas as frações de gorduras.

### **Gordura Saturada**

É um dos tipos de gordura que contém em sua composição ligações químicas, carbono-carbono, simples e, dependendo do tamanho da cadeia, se encontra no estado sólido, a temperatura ambiente. Este tipo de gordura está presente na carne, bacon, sorvete, manteiga, entre outros. Seu consumo, exagerado, está relacionado com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

### **Gordura Trans**

É a gordura obtida da hidrogenação parcial de óleos vegetais contendo ácidos graxos insaturados; isto é, gorduras duplas ligações carbono-carbono, na geometria *cis*. Neste processo, ocorre a hidrogenação da maioria das duplas ligações, porém com a transformação de parte delas em ligações *trans*. Por ser artificialmente modificada, torna-se "estranha" para o organismo e não deve ser consumida. Em produtos industrializados a ANVISA permite que esteja escrito no rótulo "livre de gordura *trans*" ou contenha "não contém gordura *trans*" desde que a porção tenha menos de 0,2g de gordura *trans*, porém, algumas indústrias utilizam esta legislação de maneira errônea, diminuindo o tamanho da porção para que esta não exceda o limite determinado pela ANVISA. Como na tabela de informação nutricional esta gordura pode não aparecer, é preciso olhar se na lista de ingredientes contém gordura vegetal, gordura vegetal hidrogenada ou ainda gordura interesterificada.

Ref. MARZZOCO, Anita; TORRES, Bayardo B. **Bioquímica Básica**. Grupo GEN, 2015. E-book. ISBN 978-85-277- 2782-2.

### **Colesterol**

É uma gordura ligada a uma proteína. O fígado produz a quantidade suficiente para suprir as funções que desempenham no organismo, por isso, a ingestão de colesterol através dos alimentos deve ser reduzida. O colesterol é transportado no organismo por duas proteínas diferentes: uma delas o torna ruim (LDL) pois leva o colesterol para o sangue, e a outra, o torna bom (HDL) pois traz o colesterol do sangue para o fígado. O excesso de LDL sanguíneo leva ao acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, que pode causar infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e coágulos sanguíneos que levam a trombose. Os alimentos que elevam o colesterol

sanguíneo são: leite e derivados e todos os alimentos fonte de gorduras saturadas e *trans*.

### **Fibras Alimentares**

É um nutriente que o organismo humano não consegue digerir e, portanto não possui calorias. São essenciais pois auxiliam na saciedade, no bom funcionamento intestinal e na eliminação do colesterol. Suas fontes são: frutas, verduras, legumes, cereais integrais, castanhas.

### **Sódio**

Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura), devendo ser consumido com moderação, uma vez que seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial.



## 2. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA

### **Porção**

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

### **Medida Caseira**

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa. A apresentação da medida caseira é obrigatória. Esta informação vai ajudar o consumidor a entender melhor as informações nutricionais.

### **% V D - Valor Diário**

Percentual de valor diário é um número em percentual que indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 kcal.

Cada produto apresenta um valor diário (VD) diferente. Veja os valores diários de referência:

- Valor energético: 2000 kcal/8.400 kJ
- Carboidratos: 300 gramas
- Proteínas: 75 gramas
- Gorduras totais: 55 gramas
- Gorduras saturadas: 22 gramas
- Fibra alimentar: 25 gramas
- Sódio: 2400 miligramas
- Gorduras trans: não há valor diário de referência

### 2.1. Como ler um Rótulo?

- Verificar a validade do produto
- Ler a lista de ingredientes. Os ingredientes estão dispostos da maior para menor quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente é

aquele ue mais contém no produto, portanto, devemos evitar alimentos que apresentam como primeiros ingredientes açúcar (ou xarope de glicose, ou sacarose ou glicose), gordura e sal.

- Ler a tabela de informação nutricional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30g (1 xícara)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	112kcal=470kJ	6
Carboidratos	22g	7
Proteínas	3,1g	4
Gorduras Totais	1,4g	3
Gorduras Saturadas	0,5g	2
Gorduras Trans	0,0g	**
Fibra Alimentar	1,1g	4
Sódio	115mg	5

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

### Ingredientes:

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, xarope de glicose, gordura de palma, sal com teor reduzido de sódio, fermento biológico seco, emulsificante lecitina de soja, conservante propionato de cálcio e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS": CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO, CEVADA E LEITE.**

- Em primeiro lugar, verificar o tamanho da porção indicada, ou seja, aq quantidade pela qual a tabela se refere.
- Em seguida, olhar a quantidade em gramas que aquele alimento oferece de cada nutriente.
- Quando o valor diário não é estabelecido, significa que devemos consumir o menos possível.
- Na tabela existe uma coluna chamada "VD", que signi ca valor diário, ou seja, é a porcentagem que corresponde ao quanto à porção do alimento contribui para atingir os valores diários recomendados de determinado nutriente para uma dieta de 2000 Kcal (valor médio de calorias a serem consumidas por um adulto saudável).

## 2.2. Rótulos novos a partir da RDC 429/2020

### A NOVA TABELA DE ALIMENTOS DA ANVISA

Caso um alimento tenha excesso de açúcares, sódio ou gordura saturada, na parte frontal da embalagem deve ter uma lupa expondo o aviso



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
D	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)	B	
	Proteínas (g)		
	Gorduras totais (g)		
	Gorduras saturadas (g)		
	Gorduras trans (g)		
	Fibra alimentar (g)		
	Sódio (mg)		
	*Percentual de valores diários fornecidos pela porção		

A tabela nutricional continua na parte traseira da embalagem, mas deve ter a letra branca no fundo preto, para facilitar a leitura.

Além disso, as letras devem ter um tamanho um pouco maior do que o atual, trazer a quantidade total de açúcares e também a quantidade adicionada. Com a nova norma, as calorias passarão a ser calculadas com base em 100g ou 100ml dos produtos.

### OBRIGATORIEDADE DE PRODUTOS ADOTAREM A ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL

Localizada na frente superior da embalagem do produto, a rotulagem nutricional frontal pretende facilitar que o consumidor, de forma simples e objetiva, identifique alto conteúdo de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio que eventualmente o produto contenha.

A informação deverá vir acompanhada, obrigatoriamente, do símbolo de uma lupa, a fim de chamar a atenção do consumidor para a existência desses nutrientes.



Deve constar na parte superior do painel principal sempre que houver um dos três nutrientes especificados (açúcar adicionado, gordura saturada ou sódio) em quantidade igual ou superior ao limite estabelecido para cada nutriente, os quais constam no Anexo XV da IN 75/2020.

Também passa a ser obrigatória a identificação de açúcares totais e adicionados, a declaração do valor energético e nutricional por 100 gramas ou 100 mililitros e número de porções por embalagem.



## 2.3. Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 429/2020 e da Instrução Normativa 75/2020

### ALTERAÇÕES DA TABELA NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000g (medida caseira)			
	100g	000g	%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			

### NOVAS INFORMAÇÕES INCLUÍDAS E MODIFICAÇÕES NA TABELA

1

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 25 g (17 unidades)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor energético	126kcal = 529 KJ	6
Carboidratos	13 g	4
Proteínas	1,0 g	1
Gorduras totais	7,8 g	14
Gorduras saturadas	3,4 g	15
Gorduras trans	0 g	
Fibra alimentar	0,8 g	3
Sódio	150 mg	8

\*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

Tabela 1: exemplo de informações nutricionais de acordo com a atual legislação.

2

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 6			
Porção: 25 g (1 xícara)			
	100g	25g	%VD*
Valor energético (kcal)	505	126	6
Carboidratos (g)	53	13	4
Açúcares totais (g)	5	1,2	
Açúcares adicionados (g)	4,8	1,2	2
Proteínas (g)	4,0	1,0	2
Gorduras totais (g)	31,0	7,8	12
Gorduras saturadas (g)	14	3,5	18
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra alimentar (g)	3,0	0,8	3
Sódio (mg)	600	150	8

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Tabela 2: exemplo de informações nutricionais de acordo com a nova legislação, vigente a partir de outubro de 22.

### Comparativo da Tabela Nutricional antes e depois da RDC 429/2020 e a IN 75/2020

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
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.

**Modelo de tabela nutricional vertical**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		100 ml	000 ml	%VD*
Porções por emb.: 000 Porção: 000 ml (medida caseira)	Valor energético (kcal)			
	Carboidratos (g)			
	Açúcares totais (g)			
	Açúcares adicionados (g)			
	Proteínas (g)			
	Gorduras totais (g)			
	Gorduras saturadas (g)			
	Gorduras trans (g)			
	Fibras alimentares (g)			
	Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Modelo de tabela nutricional horizontal**



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Produto 1			Produto 2			Produto 3		
	Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000		
	Porção: 000 ml			Porção: 000 ml			Porção: 000 ml		
	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*
Valor energético (kcal)									
Carboidratos (g)									
Açúcares totais (g)									
Açúcares adicionados (g)									
Proteínas (g)									
Gorduras totais (g)									
Gorduras saturadas (g)									
Gorduras trans (g)									
Fibras alimentares (g)									
Sódio (mg)									

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

### Modelo de tabela nutricional agregado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL								
Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)								
	100 g	000 g	%VD*		100 g	000 g	%VD*	
Valor energético (kcal)				Gorduras totais (g)				
Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)				
Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)				
Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)				
Proteínas (g)				Sódio (mg)				

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

### Modelo de tabela nutricional vertical quebrado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*
Valor energético (kcal)					Gorduras totais (g)		
Porções por emb.: 000 • Porção: 000 ml (medida caseira)	Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)		
	Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)		
	Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)		
	Proteínas (g)				Sódio (mg)		

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Modelo de tabela nutricional horizontal quebrado

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)

Por 100 g (**00 g**, %VC\*): Valor energético 000 kcal (**00 kcal**, 0%) • Carboidratos 00 g (**00 g**, 0%), dos quais Açúcares totais 00 g (**00 g**, 0%), Açúcares adicionados 00 g (**00 g**, 0%) • Proteínas 00 g (**00 g**, 0%) • Gorduras totais 00 g (**00 g**, 0%), das quais Gorduras saturadas 00 g (**00 g**, 0%), Gorduras trans 00 g (**00 g**, 0%) • Fibra alimentar 00 g (**00 g**, 0%) • Sódio 00 g (**00 g**, 0%).

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Modelo de tabela nutricional linear

## 2.4. Alegações Nutricionais

As alegações nutricionais permanecem como informações voluntárias, entretanto, com o objetivo de evitar contradições com a rotulagem nutricional frontal, foram propostas alterações quanto aos critérios para uso de tais alegações.



Os termos autorizados para alegações nutricionais devem corresponder aos atributos nutricionais estabelecidos no Anexo XIX da IN 75, a saber: baixo, muito baixo, não contém, sem adição, alto conteúdo, fonte, reduzido e aumentado. Sendo que, para cada um desses atributos, as quantidades limites que devem ser atendidas em relação a cada nutriente declarado, bem como a terminologia permitida na rotulagem estão definidas no anexo XX da mesma IN (critérios de composição e de rotulagem).

As novas regulamentações, contudo, não substituem, nem mesmo alteram os Acordos realizados anteriormente entre o Ministério da Saúde e as Associações de indústrias de alimentos, as quais se comprometeram a reduzir o teor de sal, açúcar e gordura nos alimentos industrializados.

Uma vez inseridas na embalagem, devem seguir as orientações regulatórias para evitar contradições com a rotulagem nutricional frontal:

i) alegações não podem estar na parte superior do painel caso o alimento tenha rotulagem frontal;

ii) alimentos com rotulagem frontal de açúcar adicionado não podem ter alegações para açúcares e açúcares adicionados;

iii) alimentos com rotulagem frontal de açúcar adicionado não podem ter alegações para gorduras totais, saturadas, trans e colesterol, e;

(iv) alimentos com rotulagem frontal de sódio não podem ter alegações para sódio ou sal.



# Símbolos que devem constar na Parte Frontal do Rótulo - ANVISA

## Modelos com Alto Teor de Nutrientes



## Modelos com Alto Teor de Dois Nutrientes



## Modelos com Alto Teor de Três Nutrientes



# 3. INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS NA ROTULAGEM DOS PRODUTOS ALIMENTÍCIOS

## 3.1. Produtos de Panificação

Se os produtos forem fabricados no estabelecimento e vendidos na forma pré-embalada, na ausência do consumidor, eles devem apresentar informação nutricional.

Em casos de produtos que são fabricados, comercializados e oferecidos ao consumidor sem embalagem, ou no caso de possuírem embalagem simples, no intuito de apenas proteger o alimento, não precisam apresentar o rótulo alimentar na embalagem.

### CEREAL MATINAL SNOW FLACKES 330 G



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção de 30 g (2/4 xícara)		30 g produto + 125 ml de leite semi-desnatado	
Quantidade por porção	% VD (*)		
Valor energético	112 kcal = 470 kJ	6%	169 kcal = 710 kJ
Carboidratos	26 g, dos quais:	9%	32 g
açúcares	11 g	**	17 g
Proteínas	1,4 g	2%	5,6 g
Gorduras totais	0 g	0%	1,7 g
Gorduras saturadas	0 g	0%	1,0 g
Gorduras trans	não contém	**	0 g
Fibra alimentar	1,1 g	**	1,1 g
<b>Cálcio</b>	129 mg	<b>12%</b>	6 mg
Ferro	3,6 mg	29%	3,8 mg
Sódio	129 mg	5%	189 mg
Zinco	1,1 mg	16%	1,9 mg
Fósforo	54 mg	8%	194 mg
Vitamina C	11 mg	24%	11 mg
Vitamina B1	0,30 mg	25%	0,36 mg
Vitamina B2	0,33 mg	25%	0,62 mg
Vitamina B6	0,33 mg	25%	0,37 mg
Vitamina B12	0,61 µg	25%	0,97 µg
Ácido pantotênico	1,3 mg	26%	1,8 mg
Niacina	4,1 mg	26%	4,2 mg
Ácido fólico	61 µg	25%	61 µg

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
\*\* VD não estabelecido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção de 30 g (1/4 xícara)		30 g produto + 125 ml de leite semi-desnatado	
Quantidade por porção	% VD (*)		
Valor energético	113 kcal = 475 kJ	6%	170 kcal = 714 kJ
Carboidratos	25 g, dos quais:	8%	31 g, dos quais:
açúcares	11 g	**	17 g
Proteínas	1,7 g	2%	5,9 g
Gorduras totais	0,6 g	1%	2,3 g
Gorduras saturadas	0 g	0%	1,0 g
Gorduras trans	não contém	**	0 g
Fibra alimentar	1,2 g	5%	1,2 g
Sódio	130 mg	**	190 mg
<b>Cálcio</b>	120 mg	<b>12%</b>	6 mg
Ferro	3,6 mg	29%	3,8 mg
Zinco	1,1 mg	16%	1,9 mg
Vitamina C	11 mg	24%	11 mg
Vitamina B1	0,30 mg	25%	0,36 mg
Vitamina B2	0,33 mg	25%	0,62 mg
Vitamina B6	0,33 mg	25%	0,37 mg
Vitamina B12	0,61 µg	25%	0,97 µg
Ácido pantotênico	1,3 mg	26%	1,8 mg
Niacina	4,1 mg	26%	4,2 mg
Ácido fólico	61 µg	25%	61 µg

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
\*\* VD não estabelecido.

O cereal *Snow Flakes* não apresenta as citações sobre a quantidade de cálcio presente em sua embalagem. A quantidade de cálcio presente no cereal só está presente no quadro de informação nutricional que quando comparado ao do produto Snow Flakes rico em Ferro e Cálcio (da mesma marca) não apresenta diferenças.

## PIPOCA PARA MICRO-ONDAS NATURAL 100G



Rótulo Frontal do Produto



Informações Nutricionais que constam no Rótulo

## COMPARATIVO

### Pipoca

**Embalagens:** 500g

**Validade:** 12 Meses



#### Informações nutricionais

Porção de 25g(*)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	78 kcal = 328 kJ	4%
Carboidratos	17 g	6%
Proteínas	2,7 g	4%
Gorduras totais	0g	0%
Gorduras saturadas	0g	0%
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	3,0 g	12%
Sódio	18 mg	1%

### Natural

**Embalagens:** 100g

**Validade:** 12 Meses



#### Informações nutricionais

Porção de 25 g (1 1/2 colher de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	99 kcal=416 kJ	5%
Carboidratos	13 g	4%
Gorduras totais	4,5 g	8%
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	3,0 g	12%
Ferro	0,6 mg	4%
Sódio	0	0%
Proteínas	1,8g	2%
Gorduras saturadas	2,1g	10%
Gorduras monoinsaturadas	1,7g	**
Gorduras poliinsaturadas	0,7g	**
Colesterol	0	**

(\*)% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*) Valores Diários de Referência não estabelecidos.

#### Atenção:

As tabelas nutricionais aqui presentes foram publicadas com base nas mais recentes informações de cada produto na data de atualização deste website. Em caso de diferenças entre os dados nutricionais da embalagem e as informações deste site, considere a embalagem como fonte mais atualizada.

## Comparativo de Informação Nutricional Pipoca em Grão Versus Pipoca Natural de Micro-Ondas



## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

Informações Nutricionais		
Porção*: 25 g (2 xícaras)		
	Quantidade por porção	% VD(**)
Valor energético	119 kcal = 500kJ	6
Carboidratos	16 g, dos quais:	5
Açúcares	0 g	**
Proteínas	1,5 g	2
Gorduras Totais	5,6 g	10
Gorduras Saturadas	1,3 g	6
Gorduras Trans	0 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	3,4 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,8 mg	**
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	120 mg	5
Potássio	84 mg	**
Colesterol	0 mg	0

(\*) %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, *Bacillus thuringiensis*, *agrobacterium* sp, *agrobacterium tumefaciens*, *streptomyces viridochromogenes*, zea mays, *dicoumna* sp e *sphingobium herbedoviorans*, óleo vegetal de girassol, preparado para realçar o sabor requieijo (soro de leite, óleo vegetal de palma, amido de glúten, sal, corante de polifenóis, maltodextrina, realçadores de sabor: glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizante reguladores de acidez: ácido cítrico e ácido láctico, corantes: urucum e cúrcuma e emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos) e óleo misto vegetal de palma e soja.



No tocante aos nutrientes que se enquadram no presente estudo, deu-se ênfase à visualização do teor de sódio, gorduras saturadas e fibras alimentares nos rótulos. Os valores expostos foram correspondentes à porção de 25 g. Contudo, a Tabela 1 expõe os resultados da média e do desvio padrão dos teores dessas substâncias para 100 g do produto (sendo a feita a proporção correta para as respectivas quantidades).



## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

Porção de 30 g (3 unidades)	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	145 kcal = 609 kJ	7
Carboidratos	19 g	6
Proteínas	2,1 g	3
Gorduras Totais	6,7 g	12
Gorduras Saturadas	3,6 g	16
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	81 mg	3

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.



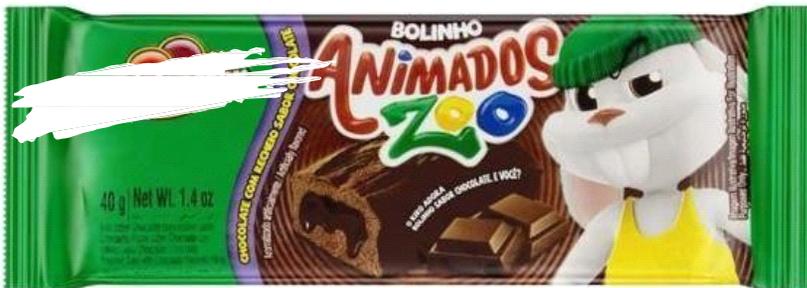
CONTÉM AMIDO DE MILHO E LECITINA DE SOJA TRANSGÊNICOS.

**INGREDIENTES:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, gotas sabor chocolate (açúcar, gordura vegetal, leite em pó integral, cacau, soro de leite, estabilizante triestearato de sorbitana, emulsificante lecitina de soja\* e aromatizante), gotas de chocolate (açúcar, pasta de cacau, manteiga de cacau, leite em pó integral, dextrose anidra, emulsificante lecitina de soja\* e aromatizante), soro de leite em pó, leite em pó integral, sal, amido de milho\*, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio, emulsificantes: lecitina de soja\* e ésteres de ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos e aromatizante. \*Espécies doadoras do gene do amido de milho: Bacillus thuringiensis e/ou Streptomyces viridochromogenes e/ou Agrobacterium tumefaciens e/ou Zea mays e/ou Sphingobium herbicidorovans e/ou Dicosoma sp e/ou

Diabrotica firgifera e/ou Thermococcales spp e/ou Bacillus substilis.  
\*Espécies doadoras do gene da lecitina de soja: Bacillus thuringiensis e/ou Streptomyces viridochromogenes e/ou Agrobacterium tumefaciens e/ou Agrobacterium sp e/ou Arabdopsis thaliana.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE, DE SOJA E DE TRIGO. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO E CEVADA.**

## BOLINHO DE CHOCOLATE RECHEIO DE CHOCOLATE ANIMADOS ZOO 40G



Rótulo Frontal do Produto



Informações Nutricionais que constam no Rótulo

## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

Porção de 40 g (1 unidade) ***	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	143 kcal = 601 kJ	7
Carboidratos	21 g	7
Proteínas	1,8 g	2
Gorduras Totais	5,7 g	10
Gorduras Saturadas	1,6 g	7
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	1,1 g	4
Sódio	89 mg	4

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Açúcar, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, recheio sabor chocolate ao leite (açúcar, água, glicose, amido, leite condensado, cacau, sal, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido fosfórico, corante dióxido de titânio, aromatizante e espessante goma xantana), gordura vegetal, ovo em pó, xarope de glicose, cacau em pó, amido, açúcar invertido, fibra de trigo, álcool de cereais, sal, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos, ésteres de ácidos graxos com poliglicerol e sais de ácidos graxos com base em K, aromatizante, fermentos químicos: bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio e fosfato monocálcico, umectante glicerina, conservadores: propionato de cálcio e sorbato de potássio, acidulante ácido láctico, antioxidante ácido ascórbico, regulador de acidez ácido cítrico e estabilizante goma xantana.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM OVOS, DERIVADOS DE LEITE, DE SOJA E DE TRIGO. PODE CONTER AVEIA, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO E CEVADA.**

# Tipo de Rotulagem de Acordo com a RDC 429/2020

## Modificações Realizadas Mediante a Legislação Vigente



Passará a ser obrigatória a identificação de açúcares totais e adicionais, a declaração do valor energético e nutricional por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, e o número de porções por embalagem.

Além disso, a tabela deverá ficar, em regra, próxima da lista de ingredientes e em superfície contínua, não sendo aceitas quebras. Ela não poderá ser apresentada em áreas encobertas, locais deformados ou regiões de difícil visualização. A exceção fica para os produtos pequenos (área de rotulagem inferior a 100 cm<sup>2</sup>), em que a tabela poderá ser apresentada em áreas encobertas, desde que acessíveis.

# Tipo de Rotulagem de Acordo com a RDC 429/2020

## PÃO DE FORMA



Rótulo Frontal

Tamanho da porção			
Porção 50g (2 fatias)			
Quantidade por porção	100g	50g	% VD
Valor energético (Kcal)	250	125	6
Carboidratos (g)	47	23	8
Açúcares totais (g)	8,5	4,2	**
Açúcares adicionados (g)	6,6	3,3	7
Proteínas (g)	11	5,5	11
Gorduras totais (g)	2,2	1,1	2
Gorduras saturadas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	**
Fibras alimentares (g)	6,1	3,0	12
Sódio (g)	331	166	8

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

### Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*)O que são carboidratos líquidos? Carboidratos líquidos são aqueles que o corpo consegue digerir e, geralmente, não incluem as fibras. Descubra qual é a quantidade ideal de carboidratos líquidos que você deve consumir:

# Tipo de Rotulagem de Acordo com a RDC 429/2020

## PÃO BISNAGUINHA



Rótulo Frontal



Informações Nutricionais

Porção: 50g (3 unidades)		
Qtde. por porção		%VD*
Valor energético	154 kcal = 647 kJ	8
Carboidratos	28g	9
Açúcares	4,9g	**
Proteínas	4,0g	5
Gorduras totais	2,8g	5
Gorduras saturadas	1,0g	5
Gorduras trans	Não contém	**
Fibra alimentar	1,5g	6
Sódio	17mg	7
Cálcio	90mg	9
Vitamina A	87 µg	15
Fósforo	31mg	4
Ferro	2,1mg	26
Zinco	1,0mg	15
Vitamina B1	0,18mg	15
Vitamina B2	0,20mg	15
Vitamina B6	0,20mg	15
Vitamina C	6,8mg	15
Vitamina PP	2,4mg	15

Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
 \*\* VD não estabelecido.

## Tipo de Rotulagem de Acordo com a RDC 429/2020

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 50g (3 unidades)		
	50g	%VD*
Valor energético (kcal)	154 kcal = 647 kJ	8
Carboidratos (g)	28g	9
Açúcares Totais (g)	4,9g	**
Proteínas (g)	4,0g	5
Gorduras totais (g)	2,8g	5
Gorduras saturadas (g)	1,0g	5
Gorduras trans (g)	Não contém	**
Fibra alimentar (g)	1,5g	6
Sódio (mg)	171mg	7

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção. \*\*VD não estabelecido.

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal de soja, glúten, açúcar invertido, cenoura em pó, mandioca em pó, sal, fosfato de cálcio, pirofosfato de ferro, sulfato de zinco, vitaminas A, B1, B2, B6, C e PP, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos e estearoil-2-lactil-lactato de cálcio, melhoradores de farinha: fosfato monocalcico e ácido ascórbico, conservador: propionato de cálcio, aromatizante e beta caroteno.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA E AVEIA. CONTÉM GLÚTEN.**

## 3.2. Lácteos

### TODDYNHÔ SABOR CHOCOLATE 200ML



Rótulo Parte Frontal e as Laterais

## Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

Informações Nutricionais		
Porção*: 200 ml (1 unidade)		
	Quantidade por proporção	% VD(**)
Valor energético	167 kcal = 701 kJ	8
Carboidratos	27 g	9
Açúcares	24 g	**
Proteínas	3,7 g	5
Gorduras Totais	5,1 g	9
Gorduras Saturadas	2,4 g	11
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	160 mg	7
Cálcio	240 mg	24
Ferro	1,5 mg	11
Vitamina A	135 mg	23
Vitamina C	9,0 mg	20
Vitamina D	0,75 mg	15
Ácido Fólico	36 mg	15

(\*) %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Soro de leite reconstituído, leite integral reconstituído, calda de cacau (água e cacau), açúcar, óleo misto vegetal de soja e palma, extrato de malte de cevada, flocos tricolóides, vitaminas (maltodextrina, ácido L-ascórbico (vitamina C), acetato de retinila (vitamina A) e ácido fólico (vitamina B9)), sal, vitamina D3, estabilizantes: carboximetilcelulose sódica, citrato de sódio e carragena, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos e lecitina de soja e aromatizantes.



Em função da não obrigatoriedade da expressão dos teores de colesterol, cálcio e ferro nos rótulos, é possível observar que algumas marcas não dispõem destas informações nos rótulos, mesmo dada a sua importância do ponto de vista nutricional.

# Informação Nutricional

## LEITE FERMENTADO CHAMYTO BIG PACK COM 6 UNIDADES 120G



Rótulos Parte Frontal, as Laterais e Posterior

# Informação Nutricional

## Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

75g (1 unidade)\*\*\*\*

Quantidade por embalagem		%VD(*)
Valor energético	39 kcal = 164 kJ	2%
Carboidratos	8,0 g, dos quais:	3%
Açúcares	6,9 g	**
Proteínas	1,6 g	2%
Sódio	27 mg	1%
Cálcio	66 mg	7%
Zinco	1,3 mg	19%

Não contém quantidade significativa de gorduras totais, gorduras saturadas, Gorduras trans e fibra alimentar.

\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\*VD não estabelecido. \*\*\*Este produto possui 48%de redução em açúcares quando comparado à média do mercado. \*\*\*\*Porção de referência de 200g.

Apresentar não conformidades, uma vez que, os aditivos encontrados nas rotulagens não especificavam a função principal ou fundamental do aditivo no alimento.

# Informação Nutricional

## BEBIDA LÁCTEA SABOR MORANGO NESQUIK 200ML



Rótulos Parte Frontal, as Laterais e Posterior

# Informação Nutricional

## Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	120 kcal = 504 kJ	6%
Carboidratos	19 g, dos quais:	6%
Açúcares	17 g	**
Proteínas	4,0 g	5%
Gorduras totais	3,0 g	5%
Gorduras saturadas	1,9 g	9%
Gorduras <i>trans</i>	0 g	**
Fibra alimentar	1,3 g	5%
Sódio	137 mg	6%
Cálcio	190 mg	19%
Ferro	2,7 mg	19%
Zinco	1,3 mg	19%
Vitamina D	1,9 µg	38%
Vitamina C	8,6 mg	19%
Vitamina B1	0,23 mg	19%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

O valor energético foi determinado a partir da soma do produto da multiplicação dos valores de proteína, gordura e carboidrato.

Os valores de proteínas e matéria gorda láctea foram analisados para verificar conformidade/ inconformidade ao regulamento técnico específico.

Os valores rotulados para carboidratos, proteínas e gorduras foram transformados da porção rotulada a uma porção de 100g.

# Informação Nutricional

## COMPLEMENTO ALIMENTAR SUSTAGEN KIDS BAUNILHA 380G



Rótulo Parte Frontal, as Laterais e Posterior

# Informação Nutricional

## Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

**CONSERVAÇÃO:** Conservar a embalagem sempre bem fechada e em lugar fresco e seco. O contato com a umidade do ar provoca a solidificação do produto. Após aberta, recomenda-se consumir em 30 dias. Durante o transporte este produto pode se compactar, sem, entretanto, afetar a quantidade de produto, que corresponde ao peso líquido indicado.

**INGREDIENTES:** açúcar, maltodextrina, leite em pó desnatado, fosfato de cálcio tribásico, fosfato de magnésio dibásico, L-ascorbato de sódio, acetato de DL-alfa tocoferila, sulfato de zinco, ferro carbonila, nicotinamida, colecalciferol, acetato de retinila, sulfato de manganês, gluconato de cobre, D-biotina, D-pantotenato de cálcio, cianocobalamina, cloridrato de cloreto de tiamina, fitomenadiona, riboflavina, cloridrato de piridoxina, iodeto de potássio, ácido N-pteril-L-glutâmico, cloreto de cromo, molibdato de sódio, selenito de sódio, aromatizantes e estabilizante carragena.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. PODE CONTER SOJA. CONTÉM LACTOSE.**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
	Porção de 27 g (3 colheres de sopa)		27 g de pó + 180 ml de leite integral	
	Quantidade por porção	%VD (*)	Quantidade no produto preparado	
			%VD (**)	
Valor energético	101 kcal = 425 kJ	5%	214 kcal = 899 kJ	11%
Carboidratos	24 g	8%	33 g	11%
Proteínas	1,3 g	2%	7,2 g	10%
Gorduras totais	0 g	0%	6,1 g	11%
Gorduras saturadas	0 g	0%	3,5 g	16%
Gorduras trans	0 g	**	0 g	**
Fibra alimentar	0 g	0%	0 g	0%
Sódio	30 mg	1%	110 mg	5%
<b>MINERAIS</b>				
Cálcio	80 mg	8%	290 mg	29%
Ferro	5,7 mg	41%	5,8 mg	41%
Fósforo	80 mg	11%	236 mg	34%
Iodo	48 µg	37%	85 µg	65%
Magnésio	20 mg	8%	38 mg	15%
Zinco	3,0 mg	43%	3,7 mg	53%
Cobre	208 µg	23%	254 µg	26%
Manganês	0,80 mg	26%	0,81 mg	22%
Selênio	1,9 µg	6%	6,7 µg	25%
Molibdênio	8,2 µg	18%	8,2 µg	18%
Cromo	6,0 µg	17%	6,0 µg	17%
Potássio	68 mg	**	308 mg	**
Cloreto	21 mg	**	21 mg	**
<b>VITAMINAS</b>				
Vitamina A	156 µg	26%	242 µg	40%
Vitamina D	4,8 µg	96%	4,8 µg	96%
Vitamina E	3,1 mg	31%	3,2 mg	32%
Vitamina C	30 mg	67%	30 mg	67%
Ácido fólico	60 µg	25%	69 µg	29%
Vitamina B1	0,23 mg	19%	0,52 mg	27%
Vitamina B2	0,23 mg	18%	0,52 mg	42%
Niacina	3,6 mg	23%	3,8 mg	24%
Vitamina B6	0,14 mg	11%	0,21 mg	16%
Vitamina B12	0,30 µg	13%	1,1 µg	46%
Vitamina K	11 µg	17%	12 µg	18%
Biotina	6,5 µg	22%	6,5 µg	22%
Ácido pantotênico	0,54 mg	11%	1,2 mg	24%

Foi observado tabela nutricional com coluna de Valor diário considerando crianças de 4 a 6 anos, mas não havia explicação de que seus valores eram baseados na IDR de 4 a 6 anos, uma vez que não existe valor diário estabelecido para as idades de 4 a 6 anos.

# Informação Nutricional

## BEBIDA LÁCTEA LIGHT DE CHOCOLATE 200ML



### Rótulo Parte Frontal e Posterior

A denominação light consiste numa informação nutricional complementar. Pode ser utilizada em duas situações: quando é baixo ou quando é reduzido em algum nutriente.

# Informação Nutricional

## Informações Disponibilizadas pela Tabela Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	97 kcal = 407 kJ	5%
Carboidratos	15 g, dos quais:	5%
Açúcares	12 g	**
Proteínas	4,5 g	6%
Gorduras totais	2,0 g	4%
Gorduras saturadas	1,1 g	5%
Gorduras <i>trans</i>	0 g	**
Fibra alimentar	2,0 g	8%
Sódio	115 mg	5%
Cálcio	188 mg	19%
Ferro	2,6 mg	19%
Vitamina A	114 µg RE	19%
Vitamina D	0,95 µg	19%
Vitamina C	8,6 mg	19%
Vitamina B2	0,25 mg	19%
Niacina	3,0 mg	19%
Vitamina B6	0,25 mg	19%
Vitamina B12	0,45 µg	19%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.  
\*\*\*Este produto apresenta 25% menos calorias quando comparado ao Nescau Pronto para beber.

A variabilidade entre os tamanhos de porção declarados nos rótulos de alimentos industrializados do mesmo subgrupo. As bebidas lácteas, leites fermentados e iogurtes, por exemplo, tem alimentos com tamanhos de porção que podem variar até 285ml.

# Tipo de Rotulagem de Acordo com a RDC 429/2020

## Modificações Realizadas mediante a Legislação Vigente

Informação Nutricional 25 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% Valores diários
Valor energético	105 kcal	5%
Carboidratos	9,7 g	3%
Açúcares	9,6 g	-
Proteínas	5,0 g	7%
Gorduras totais	5,1 g	-
Gorduras saturadas	3,4 g	15%
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	2,5 g	10%
Sódio	89 mg	4%
Cálcio	380 mg	38%
Ferro	5,4 mg	39%
Zinco	2,1 mg	30%
Vitamina A	180 µg RE	30%
Vitamina D	1,9 µg	38%
Vitamina E	3,8 mg α-TE	38%
Vitamina C	17 mg	38%

Informação Nutricional 25 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% Valores diários
Valor energético	125 kcal	5%
Carboidratos	10 g	3%
Açúcares	9,6 g	-
Proteínas	6,2 g	9%
Gorduras totais	6,7 g	12%
Gorduras saturadas	3,8 g	17%
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	91 mg	4%
Cálcio	380 mg	38%
Ferro	5,3 mg	38%
Zinco	2,1 mg	30%
Vitamina A	180 µg RE	30%
Vitamina D	1,9 µg	38%
Vitamina E	3,8 mg α-TE	38%
Vitamina C	17 mg	38%

Os ingredientes lácteos devem representar no mínimo 51% do total de ingredientes do produto. O composto lácteo pode ser sem adição, quando é feito exclusivamente com substâncias alimentícias lácteas, ou com adição, quando é elaborado com substâncias alimentícias não lácteas.

A partir das informações apresentadas podemos ver que uma das principais diferenças entre os produtos analisados é a presença da fibra alimentar (ausente no leite em pó) e uma menor quantidade de gordura (1,3 vezes menos) e proteínas (1,2 vezes menos) no composto.

# Informação Nutricional

## IOGURTE NATURAL 170ML



### Rótulo Parte Frontal e Posterior

O iogurte natural desnatado é uma opção saudável e saborosa para quem busca manter uma alimentação equilibrada e controlar o consumo de calorias. Com apenas 60 calorias em um copo de 170 g, é uma ótima escolha para quem busca uma dieta com baixo teor calórico.

O iogurte natural desnatado é uma ótima fonte de proteína, cálcio e probióticos, que são bactérias benéficas para a saúde intestinal. Esses nutrientes ajudam a fortalecer o sistema imunológico, melhorar a digestão e prevenir doenças.

## Informação Nutricional

<b>Fatos Nutricionais</b>	
<b>Quantidade</b>	<b>1 unidade (170 g)</b>
<b>Por porção</b>	
<b>Energia</b>	<b>318 kJ</b> 76 kcal
<b>Carboidratos</b>	<b>11,00g</b>
Açúcar	0,00g
<b>Proteínas</b>	<b>8,00g</b>
<b>Gorduras</b>	<b>0,00g</b>
Gordura Saturada	0,000g
Gordura Trans	0,000g
Gordura Monoinsaturada	0,000g
Gordura Poliinsaturada	0,000g
Colesterol	0mg
Fibras	0,0g
Sódio	122mg
Potássio	0mg

**Tabela Nutricional**

O cálcio presente no iogurte natural desnatado também é importante para a saúde dos ossos e dentes, especialmente para as mulheres, que têm uma maior predisposição a desenvolver osteoporose.

Outra vantagem do iogurte natural desnatado é que ele pode ser utilizado em diversas receitas, como smoothies, molhos para salada, bolos e sobremesas saudáveis. Isso torna a opção ainda mais versátil e agradável para quem busca uma alimentação equilibrada e saborosa.

É importante ressaltar que, apesar de ser uma opção saudável, é preciso ficar atento às marcas de iogurte e verificar o rótulo para certificar-se de que o produto não contém aditivos prejudiciais à saúde, como conservantes, corantes e açúcares adicionados.



# Informação Nutricional

Tabela Nutricional		% VD (*)
Calorias (valor energético)	67.00 kcal	3.35%
<b>Carboidratos líquidos</b>	<b>10.00 g</b>	-
Carboidratos	10.00 g	3.33%
Proteínas	5.80 g	1.93%
Gorduras totais	1.00 g	1.82%
Gorduras saturadas	0.00 g	0.00%
Fibra alimentar	0.00 g	0.00%
Sódio	125.00 mg	5.21%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*)O que são carboidratos líquidos? Carboidratos líquidos são aqueles que o corpo consegue digerir e, geralmente, não incluem as fibras. Descubra qual é a quantidade ideal de carboidratos líquidos que você deve consumir:



# Informação Nutricional

## LEITE CONDENSADO 500G



Rótulo Parte Frontal



Rótulos Laterais

# Informação Nutricional



Fatos Nutricionais	
Quantidade	
1 1/2 colher de sopa (20 g)	
Por porção	
<b>Energia</b>	<b>255 kJ</b> 61 kcal
<b>Carboidratos</b>	<b>11,00g</b>
Açúcar	0,00g
<b>Proteínas</b>	<b>1,60g</b>
<b>Gorduras</b>	<b>1,20g</b>
Gordura Saturada	0,700g
Gordura Trans	0,000g
Gordura Monoinsaturada	0,000g
Gordura Poliinsaturada	0,000g
Colesterol	0mg
Fibras	0,0g
Sódio	27mg
Potássio	0mg

## Tabela Nutricional

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\*VD não estabelecido.

Leite condensado consistente e saboroso, ideal para fazer pudins, recheios de bolos, docinhos, brigadeiro e muitas outras receitas.

Peso: 395g.

Ingredientes: Leite integral, açúcar e lactose.

**ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE.**

**CONTÉM LACTOSE.**

**NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

# Informação Nutricional

## CREME DE LEITE



Rótulo Parte Frontal



Rótulos Laterais

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porção de 10g (2 colheres de sopa)

Quantidade por porção (%)	
Energia	105 kcal
Carboidratos	0,0 g
Proteínas	0,0 g
Gorduras totais	1,7 g
Gorduras saturadas	1,0 g
Gorduras trans	0,0 g
Sódio	0,0 mg

Porção de 10g (2 colheres de sopa)

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**  
Porção de 10g (2 colheres de sopa)

Quantidade por porção (%)	
Energia	105 kcal
Carboidratos	0,0 g
Proteínas	0,0 g
Gorduras totais	1,7 g
Gorduras saturadas	1,0 g
Gorduras trans	0,0 g
Sódio	0,0 mg

Porção de 10g (2 colheres de sopa)

# Informação Nutricional

Quantidade por Porção	Porção de 15 g (1 colher e ½ de sopa)	% VD (*)
Valor energético	26 kcal = 109 kJ	1
Carboidratos	0,6 g	0
Proteínas	0	0
Gorduras totais	2,6 g	5
Gorduras saturadas	1,6 g	7
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	0	0
Sódio	12 mg	1

## Tabela Nutricional

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

### INGREDIENTES

Creme de leite padronizado a 17% de gordura, leite em pó desnatado, espessantes carragena, carboximetilcelulose sódica e alginato de sódio e estabilizantes citrato de sódio e celulose microcristalina.

**ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE.  
CONTÉM LACTOSE.  
NÃO CONTÉM GLÚTEN.**



### 3.3. Sucos e Similares

## Informação Nutricional

### SUCO DE MAÇÃ NATURAL ONE 900ML



### Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	84kcal = 353kJ	4
Carboidratos	21g, dos quais:	7
Acúcares	15g	**
Vitamina C	6,8mg	15

Não contém quantidade significativa de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio.

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Suco de maçã integral e vitamina C.  
**NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

# Informação Nutricional

## BEBIDAS A BASE DE SOJA ADES FRUTAS SABOR LARANJA TP 1L



Rótulo Parte Frontal e Lateral

# Informação Nutricional

## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 copo)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor energético	37 kcal = 155 kJ	2
Carboidratos, dos quais:	6,6 g	2
Açúcares, dos quais:	5,4 g	**
Lactose	0 g	**
Proteínas	1,3 g	2
Gorduras totais, das quais:	0,6 g	1
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras <i>trans</i>	0 g	**
Gorduras monoinsaturadas	0,1 g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,3 g	**
Colesterol	0 mg	**
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	18 mg	1
Vitamina C	6,8 mg	15
Vitamina B2	0,20 mg	15
Vitamina B3	2,4 mg	15
Vitamina B6	0,20 mg	15
Vitamina B12	0,36 µg	15
Zinco	1,1 mg	16

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) Valor Diário não estabelecido.

UMA PORÇÃO DE 200 ml (1 COPO) CONTÉM

VALOR ENERGÉTICO 37 kcal 2%	AÇÚCARES 5,4 g *	GORDURAS TOTAIS 0,6 g 1%	GORDURAS SATURADAS 0 g 0%	SÓDIO 18 mg 1%
-----------------------------------	------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------

% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 kcal.  
\* VALOR DIÁRIO PARA AÇÚCARES NÃO ESTABELECIDO.

Observou-se que na lista de Ingredientes consta apenas suco integral de laranja. Dentre as informações da embalagem, estão as expressões: Não contém glúten. Não fermentado. Não alcoólico.

O produto é pasteurizado, não possui conservantes e não tem adição de açúcar.

# Informação Nutricional

SUCO 100% FRUTA SABOR UVA VIDRO 1,5L



**Rótulo Parte Frontal e Posterior**

Observou-se que na lista de Ingredientes consta apenas suco integral de uva. Dentre as informações da embalagem, estão as expressões: Não contém glúten. Não fermentado. Não alcoólico. O produto é pasteurizado, não possui conservantes e não tem adição de açúcar.

# Informação Nutricional

## Tabela nutricional

Porção de 200ML - 1 copo

ITEM	QTDE. POR PORÇÃO	VALORES DIÁRIOS
Açúcares	29 g	**
Carboidratos	29 g	10
Valor energético	120 kcal	6

\* %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido. Não contém quantidade significativa de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio. Esse não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.

A variabilidade entre os tamanhos de porção declarados nos rótulos de alimentos industrializados do mesmo subgrupo. Os sucos, néctares e bebidas de frutas, por exemplo, têm alimentos com tamanhos de porção que podem variar até 285ml.

# Informação Nutricional

## SUCO SABOR LARANJA 200ML



### Rótulo Parte Frontal e Lateral

Foi observado que as informações do rótulo poderiam ser descritas de forma mais padronizada que facilite o entendimento do consumidor e não induza à escolha equivocada quando se refere à necessidade e vontade de quem adquire o produto.

# Informação Nutricional

## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional



PROTEGE O QUE É BOLO

**LARANJA**  
NECTAR DE LARANJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - PORÇÃO DE 200ml (1 UNIDADE)

QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VDI <sup>(*)</sup>
Valor Energético 108 kcal = 454 kJ	5%
Carboidratos 26g	5%
Proteínas 0,92g	1%
Celulose total 0g	0%
Celulose Solúvel 0g	0%
Celulose Insolúvel 0g	**
Fibra Alimentar 0g	0%
Sódio 8,0 mg	0%

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) Valor diário de referência não estabelecido.

**Ingredientes:**  
água, polpa de laranja, açúcar, estabilizante, ácido cítrico, aroma natural e antioxidante ácido ascórbico. **NÃO CONTEM GLUTEN.**

Reg. Prod. no M.A.P.A. nº. SE - 07274 00003-1

0800 880 7050

7 898378 180133

Indústria Brasileira

# Informação Nutricional

## SUCO MISTO DE UVA E MAÇÃ OQ 1L



Rótulo Parte Frontal e Posterior

# Informação Nutricional

## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL   Porção 200 mL (1 copo)		
Quantidade por Porção		VD%[*]
Valor Energético	54 Kcal = 226 kJ	3
Carboidratos	13 g, dos quais:	4
Açúcares	13 g	**
Sódio	0 g	0

Não contém quantidade significativa de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* Valores diários de referência não estabelecidos.

Os ingredientes que constam são: Água, suco concentrado de uva, açúcar, suco concentrado de maçã, acidulante: ácido cítrico, aroma natural de uva, acidulante ácido ascórbico. A porcentagem de suco informada foi de 40%. O acidulante utilizado é o ácido cítrico. Já os edulcorantes e corantes não foram informados. O aroma descrito na embalagem é o natural de uva.

# Informação Nutricional

CAJUINA 480ML



## Rótulo Parte Frontal e Tabela Nutricional

### Descrição

A cajuína é uma bebida típica do nordeste brasileiro, muito produzida e consumida no Maranhão, Ceará e principalmente no Piauí, onde é considerada Patrimônio Cultural do Estado e símbolo. A cajuína é rica em vitamina C e A que beneficiam o sistema imunológico, prevenindo gripes, resfriados. Ingredientes: Suco de caju.

**Alérgicos:** Não contém glúten.

# Informação Nutricional

## NECTAR DE MARACUJÁ 200ML



### Rótulo Parte Frontal e Lateral

#### Descrição

Água, polpa de maracujá, açúcar, acidulante ácido cítrico, aroma natural e antioxidante ácido ascórbico.

**Alérgicos:** Não contém glúten.

# Informação Nutricional



## Fatos Nutricionais

### Quantidade

1 caixinha (200 ml)

por porção

<b>Energia</b>	<b>385 kJ</b>
	92 kcal
<b>Carboidratos</b>	<b>23,00g</b>
<b>Proteínas</b>	<b>0,00g</b>
<b>Gorduras</b>	<b>0,00g</b>
Gordura Saturada	0,000g
Gordura Trans	0,000g
<b>Colesterol</b>	0mg
<b>Fibras</b>	0,0g
<b>Sódio</b>	7mg

## Informação Nutricional

### Descrição

Água, polpa de maracujá, açúcar, acidulante ácido cítrico, aroma natural e antioxidante ácido ascórbico.

**Alérgicos:** Não contém glúten.

# Informação Nutricional

## NECTAR DE MARACUJÁ 200ML



### Rótulo Parte Frontal e Lateral

Néctar de Caju Del Valle é uma excelente opção de bebida para refrescar seu dia. Quando falamos em Néctar de Fruta, estamos falando em bebidas que contém até 50% de suco ou polpa em sua elaboração. Apesar de conter adição de açúcar o Néctar Del Valle não contém conservantes, aromas e corantes artificiais.

# Informação Nutricional



## Informações Nutricionais

### Descrição

Água, suco concentrado de caju, aroma natural, regulador de acidez ácido cítrico, estabilizante goma xantana, edulcorantes sucralose (12mg) e acesulfame de potássio (4mg) por 100ml e antioxidante dióxido de enxofre.

### 3.4. Ingredientes Alimentícios

## Informação Nutricional

### FARINHA DE TRIGO



Para verificar a adequação do tamanho da porção dos alimentos industrializados, foram excluídos os alimentos em pó, pois a porção de referência segundo a legislação brasileira (Brasil, 2003a) não é determinada pelo conteúdo de pó do alimento e sim pelo seu rendimento. Por exemplo, a porção de referência do subgrupo pós para gelatinas é a “quantidade suficiente para preparar 120g” e não uma quantidade fixa em gramas de pó (BRASIL, 2003a; p. 11).

Sendo assim, foram excluídos da análise os subgrupos pós para preparar flans e sobremesas; pré-mistura para preparar pães; leites em pó; pós para gelatinas e pós para preparo de refresco.

# Informação Nutricional



O trigo é fonte de carboidratos, proteínas, gordura, fibra, cálcio, ferro, ácido fólico. É um dos principais fornecedores de energia para o nosso dia a dia, atua na prevenção de diversas doenças e fornece vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do organismo.

# Informação Nutricional

## FLOCÃO DE MILHO 500G



### Rótulo Parte Frontal e Posterior

A legibilidade da informação no rótulo é atingida, diretamente, pelo tamanho das letras e números, dependendo de fatores cognitivos individuais.

A embalagem estava em não conformidade falha em apresentar as frases pré-determinadas pela legislação “não contém glúten” ou “contém glúten”, em letras com boa legibilidade e em coração que contraste com a embalagem.

# Informação Nutricional

## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

Tabela Nutricional		% VD (*)
Calorias (valor energético)	90.75 kcal	4.54%
<b>Carboidratos líquidos</b>	19.65 g	-
Carboidratos	20.10 g	6.70%
Proteínas	1.73 g	0.58%
Gorduras totais	0.30 g	0.55%
Gorduras saturadas	0.08 g	0.34%
Fibra alimentar	0.45 g	1.80%
Sódio	7.75 mg	0.32%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*)O que são carboidratos líquidos? Carboidratos líquidos são aqueles que o corpo consegue digerir e, geralmente, não incluem as fibras. Descubra qual é a quantidade ideal de carboidratos líquidos que você deve consumir.

A reprovação, neste caso, se dá devido à intenção da manipulação do consumidor, através de *marketing* em frases de efeito dispostas pela embalagem, como: "fonte de fibras", que é considerada uma forma de ludibriar o consumidor.

# Informação Nutricional

## Informações disponibilizadas pela Tabela Nutricional

Informação Nutricional porção de 20g

### Quantidade por porção

Valor calórico	71kcal	4
Carboidratos	18g	6
Proteínas	0g	0
Gorduras totais	0g	0
Gorduras saturadas	0g	0
Gordura Trans	0g	0
Fibra alimentar	0g	0
Calcio	0mg	0
Ferro	.66mg	5
Sódio	0mg	0

( ) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 KJ.

(\*\*) Valor Não Estabelecido.

O cálculo da porcentagem do valor diário são preocupantes, por ser essa uma informação nutricional obrigatória.

Os dados da %VD correspondem a um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias e, que para ter uma alimentação mais saudável, é preferível o consumo de produtos com baixa %VD para gorduras saturadas e sódio e, com alta %VD para as fibras alimentares.

## Tipo de Rotulagem de Acordo com a RDC 429/2020

### Modificações Realizadas mediante a Legislação Vigente

Informação Nutricional 30 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		% Valores diários
Valor energético	73 kcal	4%
Carboidratos	3 g	1%
Proteínas	1,2 g	1%
Gorduras totais	6,3 g	12%
Gorduras saturadas	3,9 g	18%
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	156 mg	7%

Uma das principais diferenças entre os produtos é uma maior quantidade de carboidratos (3,3 vezes mais) e menor quantidade de proteínas (2,3 vezes menos) para a mistura.

O produto deve possuir identificação correta do conteúdo da embalagem, por meio de sua denominação de venda, e o consumidor deve estar atento a qual produto deseja adquirir, lendo as informações contidas no rótulo.

## 4. ALTERAÇÕES NA ROTULAGEM

### Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 429/2020 e da Instrução Normativa 75/2020

#### ERROS DETECTADOS NOS RÓTULOS

Identificou-se um erro na escrita do termo “ **fibras alimentares**” nesses dispositivos normativos. Havia sido empregado o termo no singular (**fibra alimentar**) ao invés do plural (**fibras alimentares**).

Produtos lácteos foram publicadas de forma incompleta, sem explicar que a porção deve corresponder à quantidade necessária para a medida caseira estabelecida.

Em alguns produtos foi incluída incorretamente a palavra “**porções**” após “**Porções por embalagem: 000**”

No modelo horizontal, o título “**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**” foi publicado com alinhamento à esquerda em vez de centralizado. Além disso, o termo “**gorduras saturadas**” foi publicado no mesmo nível de indentação de “**gorduras totais**”.

Foram identificadas incorreções gramaticais nos critérios de rotulagem para os atributos “**não contém açúcares**” e “**não contém gorduras totais**” e nos critérios de composição para o atributo “**sem adição de gorduras**”.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os rótulos dos alimentos podem fornecer escolhas alimentares mais saudáveis, educando os consumidores sobre o conteúdo nutricional de um produto. No entanto, o acesso a esta informação, devido ao seu impacto nos hábitos alimentares e estilos de vida, constitui em conjunto uma questão de segurança alimentar e nutricional.

## REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência de vigilância sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória. Manual de orientação aos consumidores, educação para o consumo saudável. Universidade de Brasília. Departamento de Nutrição. Brasília – DF, 2001.

BRASIL, Diretoria Colegiada da ANVISA. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 2003. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0359\\_23\\_12\\_2003.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0359_23_12_2003.html).

BRASIL, Diretoria Colegiada da ANVISA. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos 35 embalados. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 2003. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360\\_23\\_12\\_2003.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360_23_12_2003.html).

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC Nº 429, de 8 de Outubro de 2020 que dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Diário Oficial da União, nº 195, de 9 de outubro de 2020 [acesso em 28 Out 2021]. Disponível em: [http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC\\_429\\_2020\\_COMP.pdf/2ed9794e-374c-4381-b804-02b1f15d84d2](http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC_429_2020_COMP.pdf/2ed9794e-374c-4381-b804-02b1f15d84d2).



