

# TABELAS NUTRICIONAIS E RÓTULOS DOS ALIMENTOS



A rotulagem dos alimentos é obrigatória e essencial para que o consumidor possa fazer as melhores escolhas. Dada a entrada de novas marcas e produtos, é necessário compreender o que figura no rótulo, de forma a optar por alimentos mais saudáveis.

Para o ajudar a fazer as escolhas mais saudáveis, e de modo a poder ensinar aos mais novos como compreender os rótulos, é importante conhecer o que é obrigatório num rótulo e saber ler uma tabela nutricional.



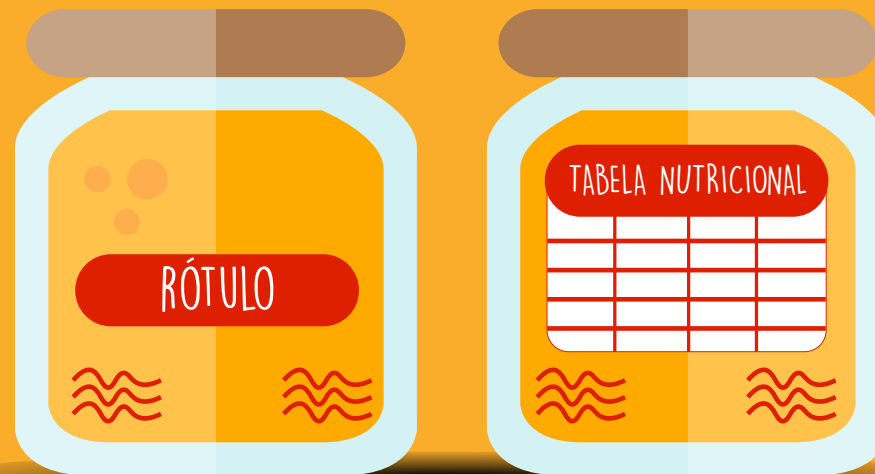
## O RÓTULO DOS ALIMENTOS

A rotulagem define-se como um conjunto de menções e indicações, inclusive imagens e símbolos respeitantes ao género alimentício, que figuram num rótulo, etiqueta, cinta, gargantilha ou num letreiro junto ao produto.

Por lei, este rótulo deve fornecer todas as informações que permitam ao consumidor conhecer o produto e fazer escolhas conscientes, sendo que as informações que nele figuram podem, ou não, ser de carácter obrigatório.

### **As menções obrigatórias são:**

- Denominação de venda;
- Lista de ingredientes;
- Peso ou volume;
- Prazo de validade;
- Lote;
- Nome e morada do responsável pelo produto;
- Condições de conservação;
- Tabela nutricional;
- Alergénios.



## TABELA NUTRICIONAL (DECLARAÇÃO NUTRICIONAL)

### COMO LER A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

É importante compreender a forma correta de ler a informação nutricional para compreender o que cada valor significa e o seu papel na ementa diária:

**Valor energético** - É expresso em KJ e kcal e provém do teor de proteína, gordura, hidratos de carbono, fibra, ácidos orgânicos, polióis e álcool. Habitualmente fala-se em calorias, mas na realidade significam quilocalorias.

**Proteínas** - Constituintes dos alimentos, são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Envolvidas no crescimento, desenvolvimento e reparação celular, e na produção de enzimas, hormonas e constituintes do sistema imunitário. 1 g de proteínas possui 4 kcal.

**Hidratos de carbono** - Devem constituir a principal fonte de energia do organismo. Podem classificar-se em simples (açúcar) e complexos (amido - que abunda nos cereais, batata e leguminosas). 1 g de hidratos de carbono possui 4 kcal.

**Açúcar** - São hidratos de carbono simples, presentes no “açúcar de mesa” (sacarose), na fruta (frutose), no leite (lactose) e até na batata, no arroz e no trigo (amido). O seu consumo excessivo aumenta o risco de diferentes doenças como a obesidade e a diabetes.

**Polióis** - São álcoois muito usados nos produtos dietéticos para adoçar. Os mais frequentes no mercado são: manitol, sorbitol, isomaltose e xilitol. O valor calórico médio dos polióis ronda as 2,4 kcal por grama.

**Gorduras ou Lípidos** - Existem em alimentos de origem animal e vegetal. Servem como energia de reserva, facilitam a absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fazem parte de certas estruturas celulares e protegem os órgãos de agressões externas. 1 g de lípidos possui 9 kcal.

**Gordura saturada** - Presente em alguns alimentos de origem animal. O seu consumo excessivo aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

## TABELA NUTRICIONAL (DECLARAÇÃO NUTRICIONAL)

**Fibra** - Presente em alimentos de origem vegetal e adicionada a muitos produtos alimentares.

O seu consumo adequado pode ajudar a prevenir várias doenças crónicas não-transmissíveis, como a obesidade, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. 1 g de fibra possui 2 kcal.

**Sal** - Presente em inúmeros alimentos, pelo que a sua adição deve ser muito limitada. O consumo excessivo pode provocar hipertensão arterial e alguns tipos de cancro, nomeadamente o do estômago.



## TABELA NUTRICIONAL (DECLARAÇÃO NUTRICIONAL)

### ALEGAÇÕES

Existem dois tipos de alegações que podem estar presentes no rótulo: Saúde e Nutricionais.

#### **Alegações de saúde**

Qualquer alegação que declare, ou sugira, a existência de uma relação entre o alimento e saúde necessita de estudos que o comprovem e da aprovação da Comissão Europeia.

Existem também, nesta categoria, alegações de redução de um risco de doença. Ou seja, alegações que sugiram a redução de um fator de risco de aparecimento de uma doença humana mediante consumo de uma dose recomendada.

#### **Alegações Nutricionais**

Qualquer alegação que declare ou sugira que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido à sua energia (valor calórico) e/ou aos seus nutrientes ou outras substâncias. Estas alegações têm de ser permitidas por lei e têm critérios específicos para tal.

Para que um produto possa ostentar qualquer alegação, independentemente do tipo, tem de cumprir os requisitos legais constantes na legislação em vigor.

### EXEMPLOS:

**Baixo teor de gordura** – só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 3 g de gordura por 100 g para os géneros alimentícios sólidos ou 1,5 g de gordura por 100 mL para os géneros alimentícios líquidos.

**Baixo teor de açúcares** – só pode ser feita quando o produto não contiver mais do que 5 g de açúcares por 100 g para os géneros alimentícios sólidos ou 2,5 g de açúcares por 10 mL para os géneros alimentícios líquidos.

**Fonte de fibra** – só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 3 g de fibra por 100 g ou, pelo menos, 1,5 g de fibra por 100 kcal.

## TABELA NUTRICIONAL (DECLARAÇÃO NUTRICIONAL)

**Alto teor em fibra** – só pode ser feito quando o produto contiver, no mínimo, 6 g de fibra por 100 g ou, pelo menos, 3 g de fibra por 100 kcal.

**Light** – só pode ser feita quando a redução do teor do nutriente for, no mínimo, de 30% em relação a um produto semelhante, sendo que deve ser indicada qual a característica que torna o produto *light*. É normalmente utilizada para a redução de gordura, mas pode ser utilizada para a redução de outros nutrientes.

No caso das **vitaminas e minerais**, as alegações têm de ter por base a Dose Diária Recomendada (DDR) que está definida na legislação:

**Fonte de [Nome da vitamina ou do mineral]** - só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, 15% da DDR por 100 g ou 100 mL.

**Alto teor em [Nome da vitamina ou do mineral]** - só pode ser feita quando o produto contiver, pelo menos, 30% da DDR por 100 g ou 100 mL.

### ATENÇÃO!

Não se deixe enganar pela palavra *Light*.

*Light* representa uma redução no teor de um ou mais nutrientes em relação a um produto semelhante, pelo que não significa necessariamente que o alimento tem poucas calorias. Esta redução pode ser aplicada por exemplo ao açúcar, à gordura, etc..

