



**Agência Nacional
de Vigilância Sanitária**



***Rotulagem Nutricional Obrigatória
Manual de Orientação aos Consumidores
Educação para o Consumo Saudável***

Gerência-Geral de Alimentos



**AGÊNCIA NACIONAL DE
VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

Diretor-Presidente
Gonzalo Vecina Neto

Diretores
Luiz Carlos Wanderley Lima
Luiz Felipe Moreira Lima
Luiz Milton Veloso Costa
Ricardo Oliva

Ministério da Saúde
Agência Nacional de Vigilância Sanitária
Gerência Geral de Alimentos

Universidade de Brasília
Departamento de Nutrição

***Rotulagem Nutricional Obrigatória
Manual de Orientação aos Consumidores
Educação para o Consumo Saudável***

Brasília – DF
2001.

2001 – Ministério da Saúde

É permitida a reprodução parcial ou total desde que citada a fonte.

Tiragem: 15.000 exemplares

Edição, distribuição e informações:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Unidade de Divulgação

SEPN 515 – Bloco B – Edifício Ômega – 1º subsolo

70770-502 – Brasília – DF- Brasil

Telefones: (61) 448 – 1047 e 448-1042

E-mail: divulga@anvisa.gov.br

Site: www.anvisa.gov.br

Impresso no Brasil – Printed in Brazil

“Esta publicação foi realizada como parte das atividades de parceria entre a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e a Fundação de Empreendimentos Científicos e Tecnológicos (FINATEC)/ Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (NUT-UnB). Não é permitida a comercialização”.

Revisão de Texto: Lourdes da Conceição Dias Rocha

Editoração Eletrônica: Marilda Donatelli e Cécile Gaultier.

Capa: Marilda Donatelli e Cécile Gaultier.

Impressão: Athalaia Gráfica e Editora LTDA.

Ficha Catalográfica

Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos
consumidores

Alimentos / Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade
de Brasília – Brasília : Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância
Sanitária / Universidade de Brasília, 2001.

45p.

ISBN

1. Alimentos. 2. Consumidor 3. Rotulagem de Alimentos.

I. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). II. Convênio ANVISA /
UnB. Departamento de Nutrição.

WA695

APRESENTAÇÃO

A promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis faz parte do conjunto de indicações do Ministério da Saúde para cumprir a responsabilidade de promover e proteger a saúde da população.

Facilitar a escolha de alimentos saudáveis a partir das informações contidas nos rótulos de alimentos foi uma das estratégias desenhadas pela Política Nacional de Alimentação para a redução dos índices de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas degenerativas associadas aos hábitos alimentares da população.

A rotulagem nutricional, como uma das ações definidas para implantação dessa Política, foi regulamentada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA em março de 2001, com a publicação das Resoluções **RDC n.º 39 – Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional** e **RDC n.º 40 – Regulamento Técnico para Rotulagem Nutricional Obrigatória de Alimentos e Bebidas Embalados**.

O objetivo desse manual, realizado em conjunto com o Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília – UNB, é colocar à disposição da população as informações necessárias para a compreensão dos rótulos de alimentos, possibilitando a adoção de padrões alimentares saudáveis.

A ANVISA espera contar com o apoio de todos os segmentos da Sociedade interessados na efetiva promoção e proteção da saúde da população e na defesa do consumidor para a divulgação dessas informações iniciando um ciclo saudável de consumo de alimentos.

Diretoria da ANVISA

MANUAL DE ORIENTAÇÃO AOS CONSUMIDORES

A escolha adequada dos alimentos a partir dos rótulos

CONFIRA O RÓTULO ANTES DE COMPRAR OS ALIMENTOS

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da Rotulagem de Alimentos Industrializados. Muitas portarias regulam o que um rótulo deve ou não conter. O objetivo desses regulamentos é garantir produtos de qualidade e em boas condições de higiene para toda a população brasileira visando a manutenção da saúde. Neste manual vamos mostrar algumas das normas para:

- ✿ ROTULAGEM DE ALIMENTOS EMBALADOS EM GERAL
- ✿ ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA DE ALIMENTOS E BEBIDAS EMBALADOS
- ✿ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

Este manual vai ajudar você a entender e utilizar as informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos. Esses dados são a chave para que você escolha bem os produtos que consome diariamente com sua família.

A escolha de alimentos saudáveis reduz o risco de certas doenças, como obesidade, diabetes, câncer e hipertensão.

Hoje, o rótulo nutricional dos produtos comercializados no País já deve apresentar informações como :



- . Nome do produto;
- . Lista de ingredientes que compõe o produto;
- . Quantidade em gramas ou mililitros que o produto apresenta;
- . Prazo de validade do produto;
- . Identificação da origem do produto.

Em 21 de março de 2001, foi publicada a resolução que estabelece que todos os alimentos e bebidas embalados devem apresentar Informação Nutricional. Isso significa que a partir de 21 de setembro de 2001, além de informações gerais, os fabricantes de alimentos começam a disponibilizar os produtos com as seguintes informações:

Valor Calórico, Carboidratos, Proteínas, Gorduras Totais, Gorduras Saturadas, Colesterol, Fibra Alimentar, Cálcio, Ferro e Sódio.

Os rótulos têm que apresentar informações nutricionais na quantidade que podemos consumir, e além disso, mostrar quanto aquela porção de alimento contribui para o total de nutrientes que devemos ingerir por dia, ou seja, o **Percentual de Valor Diário - %VD**.

Mas, não são somente essas Informações Nutricionais que os rótulos de alimentos devem apresentar. Como já foi mostrado anteriormente, existem algumas informações que as indústrias de alimentos já devem declarar nos seus rótulos.

São elas:

1. nome do produto;
2. lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade. Isto é, o ingrediente que estiver em maior quantidade deve vir primeiro, e assim por diante;
3. conteúdo líquido (quantidade ou volume que o produto apresenta);
4. identificação da origem (identificação do país ou local de produção daquele produto);
5. identificação do lote;
6. prazo de validade:
o **DIA** e o **MÊS** para produtos com duração mínima menor de 3 meses e o **MÊS** e o **ANO** para produtos com duração superior a 3 meses;
7. instruções para o uso, quando necessário.

Obs: no caso de produtos importados, as informações acima devem estar em Português.



Com o mesmo objetivo de auxiliar o consumidor na escolha de seus alimentos, evitando que ele possa se enganar na hora da compra, foram regulamentadas algumas informações que os rótulos de alimentos não podem declarar.



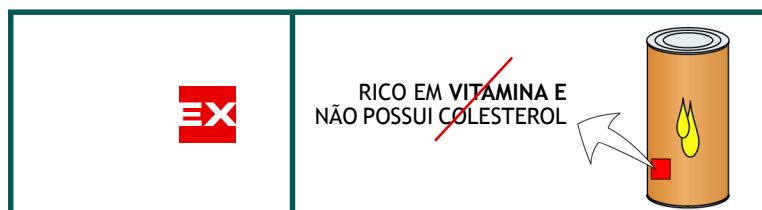
São elas:

- palavras, sinais ou desenhos que possam tornar a informação do rótulo falsa, insuficiente, incompreensível ou que possam levar a um erro do consumidor;
- atribuir ao produto qualidades que não possam ser demonstradas;
- destacar a presença ou ausência de componentes que são próprios dos alimentos;

- declarar que leite, queijo ou iogurte são alimentos ricos em cálcio, pois todos estes alimentos são ricos em cálcio;



- declarar que óleo vegetal apresenta vitamina E, pois todos os óleos vegetais apresentam vitamina E;
- declarar que óleo vegetal não apresenta colesterol, pois todos os óleos vegetais não apresentam colesterol em sua composição.



- ressaltar em certos produtos a presença de alguma substância que é adicionada como ingrediente em todos os alimentos de fabricação semelhante;
- realçar qualidades que possam induzir a engano do consumidor com relação às propriedades terapêuticas verdadeiras ou supostas, que algum nutriente possa ter quando consumido em quantidades diferentes daquelas presente nos produtos;
- indicar que o alimento possui propriedades terapêuticas ou medicinais; e
- aconselhar o uso do produto para melhorar a saúde, para evitar doenças ou como ação curativa.

A partir daqui veja o que há de novo nas Informações Nutricionais.



Este é um dos modelos de como as Informações Nutricionais serão veiculadas para você.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Colesterol	mg	%
Fibra Alimentar	g	%
Cálcio	mg	%
Ferro	mg	%
Sódio	mg	%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias



A Informação Nutricional desses elementos deverá apresentar a quantidade de nutrientes por porção de cada alimento e ainda por Percentual de Valor Diário (% VD).

Os alimentos são compostos por macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras e também por micronutrientes: vitaminas e minerais.

ALIMENTOS






5



E O QUE É PORÇÃO? A porção é a quantidade que normalmente uma pessoa sadia, maior de 05 anos e em bom estado nutricional consome, por vez, para compor uma alimentação saudável. É importante sabermos que as quantidades das porções foram definidas por especialistas, levando em consideração o hábito do brasileiro e alimentação saudável. Isso quer dizer que a definição da porção de um alimento não depende de quanto você come daquele alimento e sim do que é recomendado.

Aqui estão exemplos de porções:

PORÇÕES			
	1 pãozinho (50g)	1 copo de suco (200mL)	2 fatias de queijo prato (30g)

Você pode encontrar toda a tabela de porções em anexo no final desse manual.



E OS VALORES DIÁRIOS (VD) ?

Valores Diários são as quantidades dos nutrientes que a população brasileira deve consumir para ter uma alimentação saudável. Para cada nutriente temos um valor diário diferente.

Confira o Valor Diário (VD) de cada nutriente:

Carboidratos	_____	375 gramas
Proteínas	_____	50 gramas
Gorduras Totais	_____	80 gramas
Gorduras Saturadas	_____	25 gramas
Colesterol	_____	300 miligramas
Fibra alimentar	_____	30 gramas
Cálcio	_____	800 miligramas
Ferro	_____	14 miligramas
Sódio	_____	2400 miligramas



O QUE É O PERCENTUAL DOS VALORES DIÁRIOS (%VD) ?


É o quanto (em percentual) a porção do alimento contribui para atingir todos os valores diários.



COMO USAR OS % DE VALORES DIÁRIOS (%VD) ?

- Temos uma necessidade diferente para cada nutriente. Portanto, a quantidade que devemos ingerir de cada um também é diferente.
- Considerando o exemplo do cálcio, que tem o valor diário de 800 mg, vamos ver as informações nutricionais do rótulo: se tomarmos a porção de 1 copo de leite integral (200 mL) estamos ingerindo 295 mg de cálcio. Com base nessa informação, quanto mais de cálcio precisamos ingerir até o final do dia?

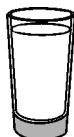
Confira as Informações Nutricionais do leite integral :

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 mL / (1 copo)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	130 kcal	5 %
Carboidratos	10 g	3%
Proteínas	7 g	14%
Gorduras Totais	8 g	10%
Gorduras Saturadas	5 g	20%
Colesterol	30 mg	10%
Fibra Alimentar	0 g	0%
 Cálcio	245 mg	31 %
Ferro	quantidade não significativa	0%
Sódio	100 mg	4%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

Como foi dito anteriormente, com o consumo de um copo de leite, estamos ingerindo 245 mg de cálcio, e 245 mg de cálcio representam 31% dos valores diários.

Dessa forma, durante o resto do dia precisaremos consumir o que falta para completar 800 mg, 555 mg de cálcio que representam 69% dos VD (Valores Diários).



= 245 mg de cálcio = 31% VD

SAIBA COMO ESCOLHER OS ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS A PARTIR DAS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS CONTIDAS NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

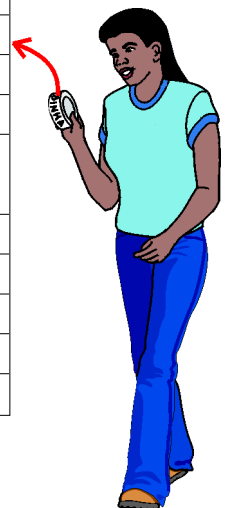
Suponha que você está fazendo compras e se depara com uma lata de sardinha. A Informação Nutricional desse alimento consta no seu rótulo, você consegue ler o que está escrito, mas não consegue entender os termos descritos. Primeiro, siga este roteiro para entender os termos usados nas informações nutricionais passo a passo:



SARDINHA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	201 mg	25%
Ferro	1,6 mg	11%
Sódio	0 mg	0%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA



PASSO 1 O QUE É CALORIA?

Caloria é a energia que o nosso corpo utiliza que vem dos alimentos. As calorias são calculadas a partir da quantidade de gorduras, proteínas e carboidratos presentes nos alimentos.

8



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

A quantidade de calorias que cada pessoa precisa depende de alguns fatores como:

- Idade
- Peso
- Quantidade de atividade física
- Funcionamento do corpo

Você sabe quantas calorias você precisa por dia?

- Se você é uma mulher adulta que não pratica atividade física ou é uma pessoa da terceira idade, precisa em média de 1600 kcal por dia.
- Agora, se você é criança, menina adolescente ou homem adulto que não pratica atividade física, precisa em média de 2200 kcal por dia.
- E por fim, se você é menino adolescente ou homem adulto que pratica atividade física, precisa de 2800 kcal por dia.



Lembre-se que:

- a prática de atividade física significa pelo menos 30 minutos todos os dias. Você pode fazer esta atividade de uma só vez ou distribuí-la pelo dia.
- E para se fazer atividade física, você não precisa necessariamente estar em uma academia. Caminhar, dançar, brincar, nadar, passear no parque, subir escadas são formas de atividade física.

MÉDIA DE CONSUMO

A partir dessas informações sabemos agora que cada pessoa precisa de uma quantidade específica de calorias por dia. Mas, existe uma média para a população brasileira que é de 2500 kcal. Essa média foi utilizada como referência para os valores diários.

PASSO 2 O QUE SÃO CARBOIDRATOS?

São componentes do alimento que fornecem parte da energia necessária para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da nossa saúde. Estão presentes nas massas, arroz, açúcar de mesa, mel, pães, frutas, farinhas, tubérculos e doces em geral.

Cada grama de carboidrato fornece 4 kcal

CARBOIDRATOS		
	macarrão	pão



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%

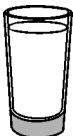



* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

PASSO 3 O QUE SÃO PROTEÍNAS?

São componentes do alimento necessários para construção dos nossos órgãos, tecidos, células etc. Podemos encontrá-las nas carnes, ovos, leites e derivados e feijões. Elas também podem fornecer energia:

1 grama de proteína = 4 kcal.

PROTEÍNAS		
	leite	ovo



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%



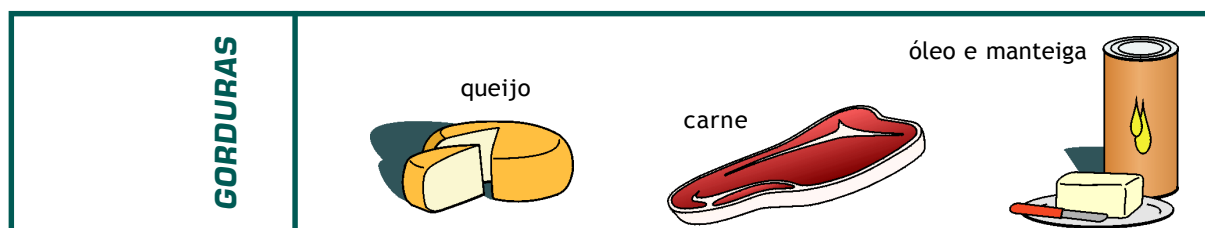
* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: USDA

PASSO 4 O QUE SÃO GORDURAS?

A informação nutricional no rótulo destaca a quantidade de Gorduras Totais, Gordura Saturada e Colesterol. Gorduras ou lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. As gorduras estão presentes nos óleos vegetais, manteiga, queijo, carnes, leite, ovos e pães entre outros alimentos.

Cada grama de gordura fornece 9kcal.



**FIQUE DE OLHO NO CONSUMO DE GORDURA!
VERIFIQUE A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL!**

Conheça os 3 tipos de gordura presentes nos rótulos:

11

TIPOS DE GORDURAS DOS ALIMENTOS	<ol style="list-style-type: none">GORDURAS TOTAIS: é o somatório de todas as gorduras.GORDURAS SATURADAS: carnes, toucinho (bacon), pele de frango, queijos, leite, manteiga, sorvetes, requeijão, iogurte. Obs: Gorduras Trans: são um tipo de gordura saturada - Margarinas, biscoitos em geral, sorvete e produtos de confeitaria.COLESTEROL: Fígado e outras vísceras, gema dos ovos e gorduras de alimentos derivados do leite.
------------------------------------	--



Observação importante

Quando alguém apresenta altas taxas de colesterol no sangue, isso pode ser por dois motivos: essa pessoa pode ter algum problema para transformar o colesterol que vem da sua alimentação ou então mesmo estando com seu organismo funcionando bem está consumindo muitos alimentos ricos em colesterol.

É também importante sabermos que nem todo o colesterol que temos em nosso sangue vem dos alimentos. Nós mesmos o produzimos a partir de outras fontes de gordura.



Você sabia que...

O grande consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, ácidos graxos trans e colesterol aumentam o LDL - colesterol do sangue, que é o colesterol que nós chamamos de ruim. O LDL é chamado de ruim porque ele é o responsável por transportar o colesterol do fígado para o sangue.



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%



* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

PASSO 5 O QUE SÃO FIBRAS?

São um tipo de carboidrato presentes em muitos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas e hortaliças, pães integrais e outros. A presença delas na nossa alimentação é essencial. A ingestão de fibras diminui o risco de doenças do coração, câncer de intestino, diabetes e hemorróidas.

FIBRAS	<div>hortaliças</div> 	<div>laranja</div> 	 <div>pão integral</div>
---------------	---	--	---



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%
Fibra Alimentar	0 g	0%



* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA




MICRONUTRIENTES, O QUE SÃO?

As vitaminas e minerais são conhecidos como micronutrientes, pois estão presentes nos alimentos em quantidades bem pequenas. O nosso organismo precisa desses nutrientes para desempenhar várias funções diferentes. Confira a presença desses nutrientes nas informações nutricionais dos rótulos de alimentos!

13

PASSO 6 O QUE É CÁLCIO?

Cálcio é um micronutriente importante para a manutenção e crescimento dos ossos e dentes. Exemplos de alimentos ricos nesse nutriente são: leite, queijos, iogurtes, brócolis, peixe e nozes.

CÁLCIO	<div>iogurte</div> 	 <div>brócolis</div>	 <div>nozes</div>
---------------	--	---	--



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	201 mg	25%

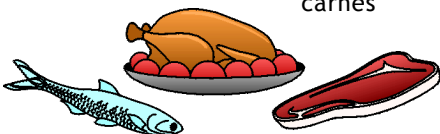



* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: USDA

PASSO 7 O QUE É FERRO?

Ferro é outro micronutriente, ele é muito importante na formação das células vermelhas do sangue prevenindo um tipo de anemia. As carnes, feijões e vegetais de folhas verde-escuros são exemplos de alimentos ricos em ferro.

FERRO		
	carnes	feijão



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	201 mg	25%
Ferro	1,6 mg	11%






* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: USDA

PASSO 8 O QUE É SÓDIO?

O sódio é outro micronutriente importante para manutenção da nossa saúde. Mas, como todos os outros nutrientes, deve ser consumido na quantidade certa. Um alimento que apresenta muito sódio é o sal. O consumo excessivo de sal ou qualquer outro alimento rico em sódio pode levar uma pessoa a desenvolver pressão alta.

SÓDIO	 sal	 tempero pronto	 salgadinhos
--------------	---	--	---



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	201 mg	25%
Ferro	1,6 mg	11%
Sódio	0 mg	0%



* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

15



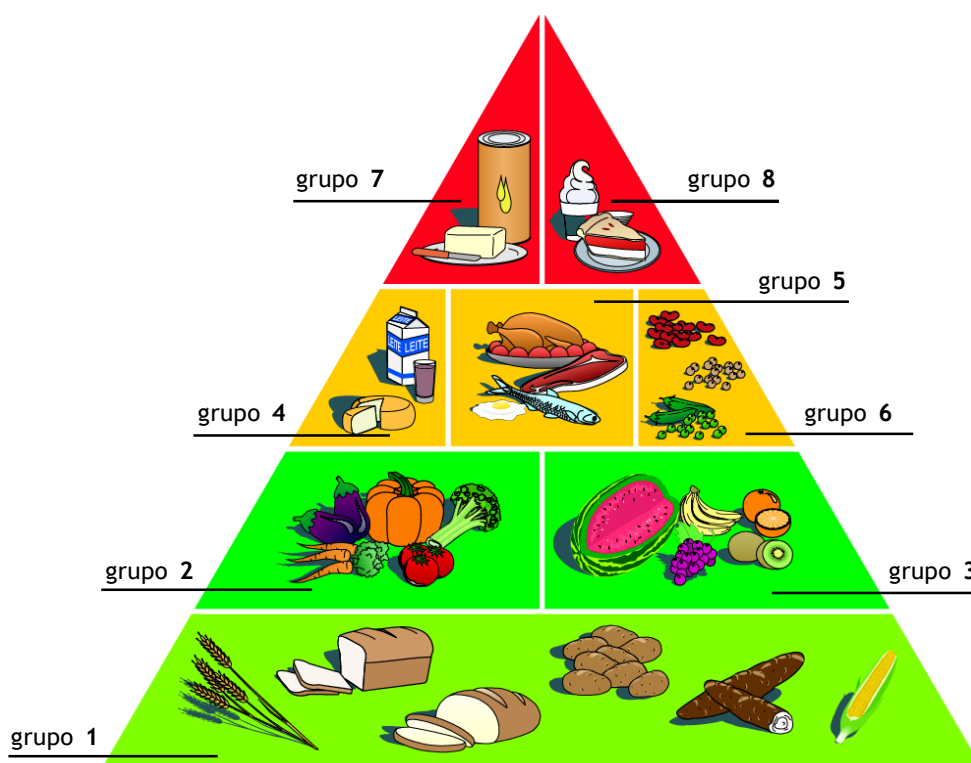
Agora que já conhecemos o que são calorias e os nutrientes, vamos conferir a adequação do alimento a partir das Informações Nutricionais contidas no rótulo.

Não existe alimento bom ou ruim, mas, adequado ou não, dependendo da situação de cada pessoa e também dependendo do quanto ela já consumiu de um determinado alimento naquele dia.

Uma pessoa saudável pode comer com moderação todos os tipos de alimentos. A moderação está em consumir todos os alimentos na quantidade certa.

!	COMER COM MODERAÇÃO TODOS OS TIPOS DE ALIMENTOS	=	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
---	--	---	-------------------------

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS	A Pirâmide dos Alimentos é o guia para uma alimentação saudável. Ela nos mostra a quantidade e os tipos de alimentos que devemos comer todos os dias!
---------------------------------------	---



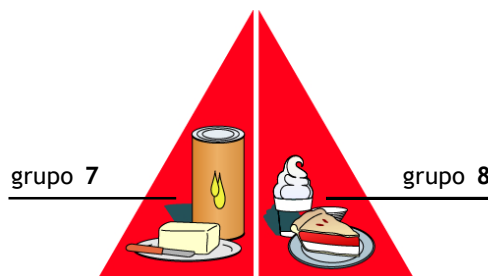
Antes de seguirmos um roteiro para a escolha correta dos alimentos, vamos saber o que é uma Alimentação Saudável entendendo a Pirâmide dos Alimentos.

A pirâmide divide os alimentos em 4 níveis:

- Nível 1 - topo da pirâmide
- Nível 2 - parte intermediária alta
- Nível 3 - parte intermediária baixa
- Nível 4 - base da pirâmide

VAMOS CONHECÊ-LOS UM A UM:

✿ TOPO DA PIRÂMIDE



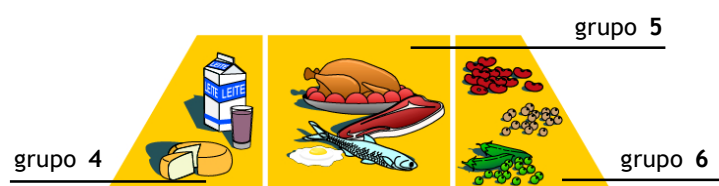
No topo da pirâmide temos 2 grupos: grupos dos óleos e gorduras (todos óleos vegetais, inclusive o azeite, manteiga e margarinas) e também os açúcares e doces. Esses alimentos estão no topo porque devem ser consumidos com moderação. Isso porque são ingredientes dos outros alimentos da pirâmide. O óleo e o açúcar estão presentes na maioria dos alimentos: pães, bolos, arroz, feijão, carnes etc.

QUANTO CONSUMIR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ?

- Óleos e Gorduras (1 a 2 porções por dia)
- Açúcares e Doces (1 a 2 porções por dia)

17

✿ PARTE INTERMEDIÁRIA MAIS ALTA DA PIRÂMIDE

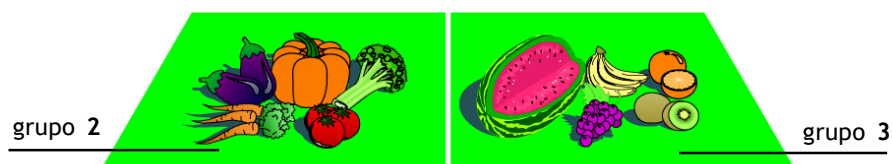


Neste nível temos mais 3 grupos de alimentos. Grupo dos Leites e Derivados (leite, iogurtes, queijos), das Carnes e Ovos (carne de boi, frango, peixe, porco e todos os tipos de ovos) e por último, das Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha).

QUANTO CONSUMIR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ?

- Carnes e ovos (1 a 2 porções por dia)
- Leguminosas (1 porções por dia)
- Leite e produtos lácteos (3 porções por dia)

PARTE INTERMEDIÁRIA MAIS BAIXA DA PIRÂMIDE



Nesta área vemos o grupo das frutas e o grupo das verduras.

QUANTO CONSUMIR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ?

- Frutas (3 a 5 porções por dia)
- Hortaliças (4 a 5 porções por dia)

BASE DA PIRÂMIDE



Na base da pirâmide, temos os Cereais, Pães, Farinhas, Massas, Tubérculos e Raízes. Estes alimentos ficam na base da pirâmide justamente porque são a base da nossa alimentação.

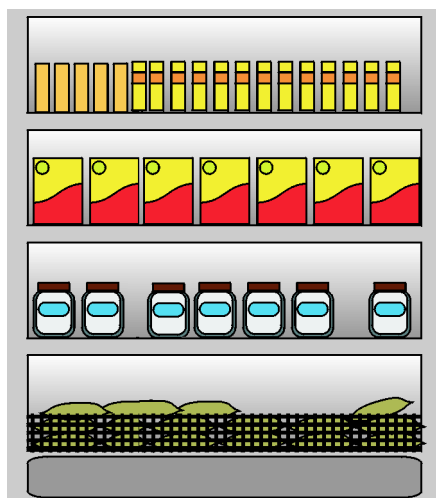
QUANTO CONSUMIR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ?

- 5 a 9 porções por dia

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

A informação nutricional contida no rótulo é a forma mais fácil de você comparar um alimento com outro e, assim, fazer escolhas corretas. Você pode, por exemplo, comparar iogurtes de diferentes marcas e escolher aquele que tem menos gordura total, gordura saturada e colesterol e que, mesmo assim, apresente a mesma ou maior quantidade de cálcio.

E seguindo os parâmetros da Pirâmide dos Alimentos e as Informações dos Rótulos, você pode consumir todos os tipos de alimentos, com moderação. Isso significa que quando ingerir algo com grande quantidade de gordura e sódio, por exemplo, depois deve selecionar outro tipo de alimento que seja pobre nestes nutrientes para que sua alimentação seja balanceada!

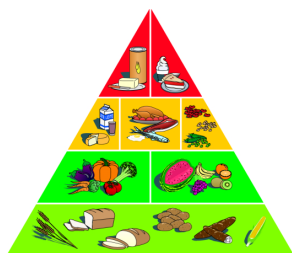


SIGA ESTE ROTEIRO PARA AVALIAR SE O ALIMENTO QUE VOCÊ ESTÁ COMPRANDO APRESENTA MUITAS OU POUCAS CALORIAS, CARBOIDRATOS, GORDURAS, COLESTEROL, FIBRAS ALIMENTARES, CÁLCIO, FERRO E SÓDIO

PARTE I CALORIAS DO ALIMENTO

Agora que você já conhece a Pirâmide dos Alimentos você vai aprender como classificar os alimentos.

Os grupos de alimentos são classificados de acordo com a quantidade de calorias por porção que eles apresentam. Cada grupo de alimento apresenta uma média de calorias por porção. Para saber se um alimento apresenta muita ou pouca caloria, você deve comparar com essa média. Veja a média de calorias para cada grupo a seguir:



120 kcal por porção		80 kcal por porção	
120 kcal por porção	130 kcal por porção	55 kcal por porção	
15 kcal por porção		70 kcal por porção	
150 kcal por porção			



* **OBS:** a proposta da quantidade de porções de alimentos por dia, para uma dieta de 2500 kcal, foi baseada na Pirâmide dos Alimentos. Como vimos anteriormente, a Pirâmide dos Alimentos propõe uma faixa de consumo, enquanto que esta tabela propõe uma média. Todas as médias de consumo desta tabela estão contidas na faixa de consumo proposta pela Pirâmide dos Alimentos, com exceção do grupo 2 - Hortaliças. A Pirâmide dos Alimentos indica de 4 a 5 porções diárias, e, a média, 3 porções diárias. Neste manual orientamos que o consumo pode obedecer a indicação da Pirâmide dos Alimentos.

20



COMO CLASSIFICAR OS PRATOS PRONTOS?

Veja que nesta tabela apresentada acima não temos grupos de pratos prontos como feijoada, pizza, lasanha, estrogonofe, bife à parmegiana, arroz colorido, entre outros. Como então podemos classificá-los?

PRATOS PRONTOS		
	PIZZA grupos 1, 2 e 4	ARROZ COLORIDO grupos 1 e 2

Para classificar esses alimentos devemos saber quais são os seus ingredientes. Por exemplo, no arroz colorido temos:

- arroz — grupo 1
- vegetais — grupo 2
- óleo — grupo 7

Em uma pizza de queijo e tomate temos:

- massa — grupo 1
- queijo — grupo 4
- tomate — grupo 2

É dessa forma que devemos fazer com todos os pratos.

Depois de classificar os alimentos em grupos, devemos conferir se em uma porção a quantidade de calorias do alimento excede a média proposta para cada grupo. Será muito difícil encontrar um alimento que se encaixe justamente na média de calorias propostas para cada grupo de alimento, mesmo porque a quantidade de calorias proposta é uma média.

O QUE FAZER ENTÃO?

Evitar o alimento quando ele exceder a quantidade de calorias propostas para o seu grupo? Não. Devemos ter bom senso ao escolhermos um alimento rico em calorias, escolhendo um menos calórico a seguir.

Aqui, temos um exemplo prático com um sorvete cremoso.



SORVETE



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 45g (3 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	130 kcal	5%
Carboidratos	16 g	4%
Proteínas	2 g	4%
Gorduras Totais	7 g	9%
Gorduras Saturadas	4 g	16%
Colesterol	30 mg	10%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	84 mg	10%
Ferro	quantidade não significativa	0%
Sódio	60 mg	2%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

Considere que você vai comprar um sorvete e procura as informações nutricionais do seu rótulo.

O QUE FAZER?

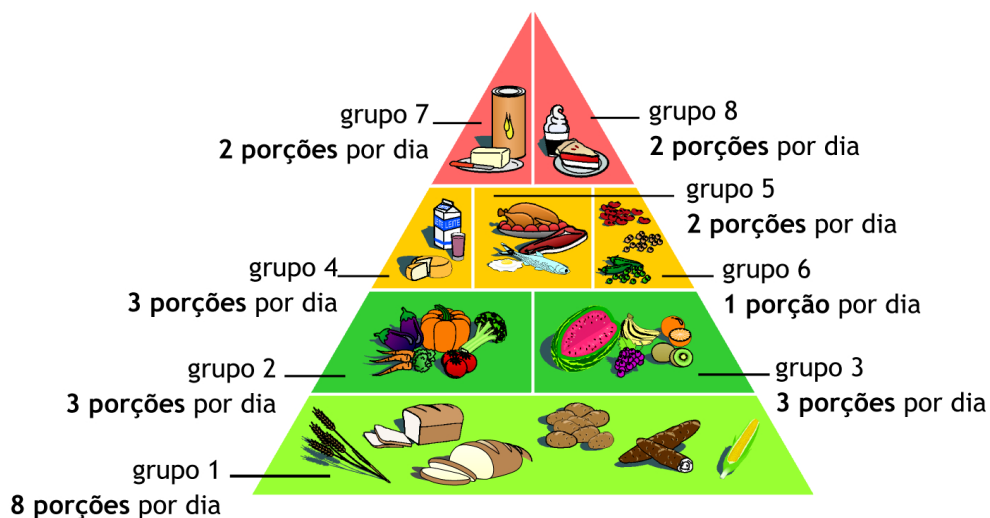
Primeiro, você vai conferir a quantidade de calorias do alimento. Mas para fazer isso precisa primeiro classificá-lo dentre os 8 grupos de alimentos.

- Classificação do Alimentos: na tabela de classificação, o sorvete pertence ao grupo 8 (açúcares, balas, chocolates, salgadinhos).
- A quantidade de caloria proposta para este grupo é de 120 kcal.

AGORA COMPARE AS CALORIAS DO ALIMENTO QUE VOCÊ QUER CONSUMIR/COMPRAR COM AS CALORIAS ADEQUADAS PARA UMA PORÇÃO DAQUELE GRUPO

A quantidade de calorias do sorvete em questão ultrapassa um pouco a quantidade de calorias proposta. Depois de comparar com a média você já sabe identificar se um alimento apresenta pouca ou muita caloria, agora você precisa saber quantas porções de cada grupo de alimento você precisa consumir por dia para ter uma alimentação saudável.

Calorias da porção de sorvete na informação nutricional	Proposta de caloria para o grupo 8
130 kcal	120 kcal



O QUE FAZER?

Como já foi dito anteriormente, não precisamos deixar de consumir os alimentos por apresentarem quantidade de calorias um pouco além das propostas. Ao invés disso temos que usar nosso bom senso e ao longo do dia escolher alimentos menos calóricos para consumir. Mesmo porque não vamos consumir muito sorvete, já que, de acordo com os parâmetros da Pirâmide, os alimentos do grupo 8 não devem ser consumidos mais que 2 porções ao dia.

PARTE II QUANTIDADE DE GORDURA E TIPO DA GORDURA

Confira se o alimento a ser consumido tem grande quantidade de gordura total, de colesterol e de gordura saturada.

COMO SABER SE O ALIMENTO APRESENTA GRANDE QUANTIDADE DESSES NUTRIENTES?

Para isso, basta dar uma olhada na coluna dos Percentuais de Valores Diários (%VD). Quanto maior o número apresentado nos valores diários de gordura total, gordura saturada e colesterol, maior a quantidade desses nutrientes no alimento.

CONFERIR ▲ % VD (% valores diários) = ▲ QUANTIDADE DE NUTRIENTES

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Colesterol	mg	%
Fibra Alimentar	g	%
Cálcio	mg	%
Ferro	mg	%
Sódio	mg	%

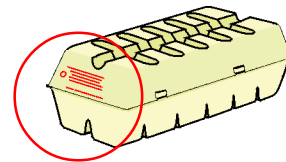
* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

É importante lembrarmos, que, se depois de classificar um alimento verificamos que ele apresenta muita gordura (gordura total, gordura saturada e colesterol), não devemos proibi-lo. Da mesma forma que fizemos em relação às calorias, ao reconhecermos um alimento rico em algum tipo nutriente, que em excesso, possa trazer algum risco para a nossa saúde devemos consumi-lo com moderação. Isto é, ao final do dia não devemos ultrapassar os 100% de valores diários para esses nutrientes. O mesmo ocorre com as gorduras.

Em seguida temos a informação nutricional do ovo de galinha. Vamos analisá-la!



OVO DE GALINHA



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção por unidade (1 ovo)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	80 kcal	3%
Carboidratos	1 g	0%
Proteínas	6 g	12%
Gorduras Totais	5 g	6%
Gorduras Saturadas	2 g	8%
Colesterol	210 mg	70%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	25 mg	3%
Ferro	0,6 mg	4%
Sódio	60 mg	2%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

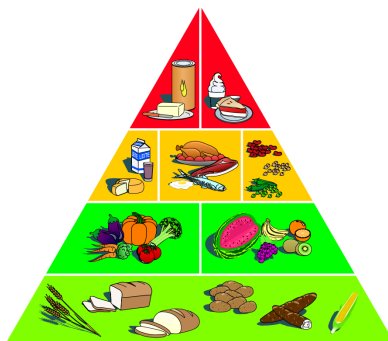
As informações nutricionais do ovo de galinha indicam que uma porção de ovo (1 unidade) apresenta em relação às gorduras:

- 5 g de gorduras totais, as quais representam 6% do que precisamos consumir de gorduras totais durante o dia;
- 2 g de gorduras saturadas, as quais representam 8% do que precisamos consumir de gorduras saturadas durante o dia;
- 210 mg de colesterol, o que representam 70% do colesterol que precisamos consumir ao longo do dia.

Após analisarmos as informações nutricionais do ovo de galinha concluímos que o ovo é um alimento rico em colesterol.

E O QUE DEVEMOS FAZER?

Da mesma forma, podemos consumir ovos e outros alimentos ricos em colesterol, desde que com moderação e prestando atenção nos outros alimentos consumidos ao longo do dia. É importante também que lembremos sempre da Pirâmide dos Alimentos, porque ela é o nosso guia na escolha correta dos alimentos.



CONFIRA MUITAS PESQUISAS MOSTRAM QUE:

- dietas pobres em gordura saturada e colesterol reduzem o risco de doenças do coração.
- o desenvolvimento de câncer depende de muito fatores. Uma dieta pobre em gordura total pode reduzir o risco de alguns tipos de câncer.

PARTE III QUANTIDADE DE FIBRAS DO ALIMENTO

Devemos consumir 30 gramas de fibras por dia. Para alcançar essa quantidade, a informação nutricional presente nos rótulos pode ser de grande ajuda. Uma maneira prática de escolher alimentos com grandes quantidades de fibras é preferir aqueles que apresentam maiores números nos valores diários.

Dicas para escolher alimentos ricos em fibras a partir das informações nutricionais:

- Olhe na coluna do percentual de Valores Diários (% VD) presente nas informações nutricionais. Quanto maiores os percentuais VD, maior o teor de fibra do alimento. Isto é, para o maior consumo de fibra, escolha aqueles com maior % de VD.

CONFERIR ▲ % VD (% valores diários) = ▲ QUANTIDADE DE NUTRIENTES

Considere agora que você está em um supermercado e está escolhendo um produto - aveia em flocos. Na prateleira existem disponíveis duas marcas: a aveia em flocos tipo 1 de a tipo 2. Se você quer escolher a marca de aveia que apresenta maior quantidade de fibras,

O QUE FAZER?

Comparando as duas marcas de aveia em flocos, concluímos que a quantidade em gramas da aveia em flocos tipo 2 é maior que a tipo 1 e; consequentemente, o percentual de valor diário também. O percentual de valor diário indica que uma porção da aveia em flocos tipo 1 (40 g de aveia) fornece 13% do que precisamos consumir de fibras por dia e a do tipo 2 fornece 17%. Então, se o nosso objetivo é escolher alimentos mais ricos em fibras devemos preferir a aveia em flocos tipo 2.



AVEIA EM FLOCOS

TIPO 1



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40g (2,7 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	160 kcal	6%
Carboidratos	* 25 g	7%
Proteínas	* 4 g	8%
Gorduras Totais	4 g	5%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra Alimentar	4 g	13%
Cálcio	12 mg	1%
Ferro	1 mg	7%
Sódio	0 mg	0%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: Virtual Nutri, banco de dados da USP

TIPO 2



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40g (2,7 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	160 kcal	6%
Carboidratos	28 g	7%
Proteínas	* 3 g	6%
Gorduras Totais	* 4 g	5%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra Alimentar	5 g	17%
Cálcio	12 mg	1%
Ferro	1 mg	7%
Sódio	0 mg	0%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: Virtual Nutri, banco de dados da USP



CONFIRA MUITAS PESQUISAS MOSTRAM QUE:

- dietas ricas em fibras, principalmente as fibras alimentares, podem reduzir o risco de doenças do coração e problemas relacionados.
- dietas ricas em fibras podem reduzir alguns tipos de câncer, que é uma doença associada a muitos fatores.

PARTE IV QUANTIDADE DE FERRO NOS ALIMENTOS

Para que você mantenha sua saúde é necessário ingerir 14 mg de ferro por dia. Para alcançar essa quantidade, a informação nutricional presente nos rótulos pode ser de grande ajuda. Uma maneira prática de se escolher alimentos com grandes quantidades de ferro nos alimentos é preferir aqueles que apresentam os maiores números nos valores diários.

Dicas para escolher alimentos ricos em ferro a partir das Informações Nutricionais:

- Olhe na coluna do percentual de Valores Diários (% VD) presente nas informações nutricionais. Quanto maiores os percentuais de VD, maior o teor de ferro do alimento. Isto é, para o maior consumo de ferro, escolha aqueles com maior % de VD.

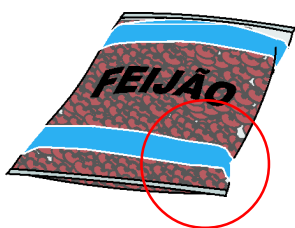
Considere agora que você está em um supermercado e quer comprar feijão. Como escolher a marca de feijão com a maior quantidade de ferro?

CONFERIR

▲ % VD (% valores diários) = ▲ QUANTIDADE DE NUTRIENTES



FEIJÃO (CRU)



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 30g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	100 kcal	4%
Carboidratos	16 g	4%
Proteínas	7 g	14%
Gorduras Totais	0 g	0%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra Alimentar	8 g	27%
Cálcio	31 mg	4%
✱ Ferro	2 mg	14%
Sódio	0 mg	0%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: Virtual Nutri, banco de dados da USP

Considere que você está analisando as informações nutricionais do rótulo mostrado acima. Essas indicam que uma porção de feijão (2 colheres de sopa) apresenta 2 mg de ferro - que representa 14% do que precisamos consumir de ferro durante o dia. Para escolher o alimento com a maior quantidade de ferro, escolha aquele com maior percentual de Valor Diário.

CONFERIR ▲ % VD (% valores diários) = ▲ QUANTIDADE DE NUTRIENTES

PARTE V QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS

Para que você mantenha sua saúde é necessário ingerir pelo menos 800mg de cálcio por dia.

Dicas para escolher alimentos ricos em cálcio a partir das informações nutricionais:

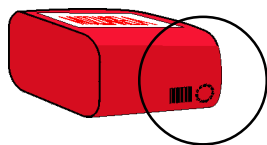
- Olhe a coluna de percentual de Valores Diários (% VD) presente nas informações nutricionais. Quanto maior o % VD, maior o teor de cálcio do alimento.

CONFERIR ▲ % VD (% valores diários) = ▲ QUANTIDADE DE NUTRIENTES

Analisando as informações nutricionais do rótulo do queijo mussarela em relação a quantidade de cálcio:



QUEIJO MUSSARELA



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 30g (1 e ½ fatia média)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	80 kcal	3%
Carboidratos	1 g	0%
Proteínas	6 g	12%
Gorduras Totais	6 g	7%
Gorduras Saturadas	4 g	16%
Colesterol	25 mg	8%
Fibra Alimentar	0 g	0%
▲ Cálcio	155 mg	19%
Ferro	quantidade não significativa	0%
Sódio	115 mg	5%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

Analizando a informação:

As informações nutricionais do queijo mussarela indicam que uma porção de queijo (1 e ½ fatia média) apresenta:

- 155 mg de ferro, as quais representa 19% do que precisamos consumir de cálcio durante o dia.



CONFIRA MUITAS PESQUISAS MOSTRAM QUE:

- atividade física e alimentação saudável com quantidade adequada de cálcio ajuda adolescentes e mulheres jovens a manter a saúde dos ossos e evitar a osteoporose no futuro.

PARTE VI QUANTIDADE DE SÓDIO NOS ALIMENTOS

A maioria das pessoas consome mais sódio do que precisa. Esse nutriente deve ter seu consumo moderado. É importante lembrarmos que o sal é a maior fonte de sódio. Um grama de sal apresenta 390 mg de sódio, isto significa que um grama de sal contém 16% da quantidade de sódio que nós precisamos.

Dicas importantes:

- o sal é o alimento que mais contém sódio, a melhor maneira de diminuir a ingestão de sódio é diminuir o sal adicionado na preparação dos alimentos;
 - aumente o consumo de frutas e vegetais. Esses alimentos contém pouco sódio em sua composição;
 - leia atentamente as informações nutricionais dos alimentos.
- Alimentos com mais de 480 mg de sódio por porção são alimentos ricos em sódio, e portanto devem ser consumidos com moderação.**

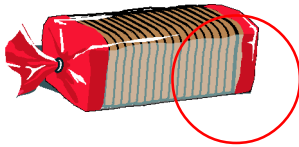
30

Dicas para escolher alimentos pobres em sódio a partir das Informações Nutricionais:

- olhe na coluna do % de Valores Diários, quanto menor o %VD, menor o sódio dos alimentos, escolha os alimentos com menores números de %VD; e
- procure consumir menos de 2400 mg de sódio por dia para não ultrapassar os 100% de VD de sódio.



PÃO DE FORMA BRANCO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 fatia		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	70 kcal	3%
Carboidratos	12 g	3%
Proteínas	2 g	4%
Gorduras Totais	3 g	4%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra Alimentar	1 g	3%
Cálcio	27 mg	3%
Ferro	0,8 mg	6%
Sódio	135 mg	6%



* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

Analisando a informação nutricional do pão de forma em relação a quantidade de sódio.

As informações nutricionais do pão de forma indicam que uma porção de pão de forma (1 fatia) apresenta:

- 135 mg de sódio, que representa 6% do que precisamos consumir de sódio durante o dia.



CONFIRA MUITAS PESQUISAS MOSTRAM QUE:

- A ingestão moderada de sódio pode reduzir o risco de pressão alta, que é uma condição associada ao sobrepeso, excessivo consumo de álcool, inadequada ingestão de potássio e inatividade física.

CONFERIR

▲ % VD (% valores diários) = ▲ QUANTIDADE DE NUTRIENTES

CONFIRA TODAS AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS OBRIGATÓRIAS NOS RÓTULOS DE ALIMENTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
• Gorduras Saturadas	g	%
• Colesterol	mg	%
• Fibra Alimentar	g	%
• Cálcio	mg	%
• Ferro	mg	%
• Sódio	mg	%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Não exceda a quantidade de kcal. Observe qual deve ser o máximo de kcal para cada grupo de alimento

Não ultrapasse os 100% de valores diários

Consuma 30 gramas por dia

Alcance os 100% dos valores diários

Máximo de 480mg por porção ou menos de 2400mg por dia. Não ultrapasse os 100% VD por dia

ALGUNS ALIMENTOS PODEM UTILIZAR A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

O QUE É ISSO?

É qualquer representação no rótulo do alimento que afirme, sugira ou implique que um alimento possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu valor energético e /ou seu conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e ou minerais.



A DECLARAÇÃO DE NUTRIENTES PODE SER:

- . DESCRITIVA – aquela que descreve a quantidade de nutrientes e/ou valor energético contido no alimento.
- . COMPARATIVA – aquela que compara as quantidades de nutrientes e/ou valor energético no alimento.

Existem alguns critérios para as indústrias utilizarem essas declarações. Quais são?

- 1.** A Informação Nutricional Complementar é permitida, opcionalmente, nos alimentos em geral.
- 2.** Não é permitido o uso da Informação Nutricional Complementar que possa levar o consumidor a um engano.
- 3.** A Informação Nutricional Complementar Comparativa deve obedecer a:
 - 3.1.** Os alimentos comparados devem ser de marcas diferentes do mesmo alimento.
 - 3.2.** A identidade do alimento ao qual o alimento está sendo comparado deve ser definida.
 - 3.3.** A comparação deve atender a uma diferença mínima de 25% para mais ou para menos, no valor calórico ou quantidade de nutrientes dos alimentos comparados.

TERMOS E CONDIÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADOS PARA A DECLARAÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

Abaixo, estão apresentadas, por meio de exemplos, as regras e termos que podem ser utilizados na Declaração da Informação Nutricional Complementar. Essas regras estão apresentadas no final deste documento para você conhecê-las com mais detalhes.

Denominações:

ATRIBUTO	DENOMINAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS QUANDO O ATRIBUTO FOR RESPEITADO
Estes termos abaixo podem ser utilizados quando se faz declarações nutricionais relacionadas aos nutrientes e valor calórico:	
BAIXO	<i>light</i> , lite, leve, <i>low</i> , baixo, pobre;
MUITO BAIXO	<i>very low</i> , muito baixo
ALTO TEOR	<i>high</i> , rico, alto teor, alto conteúdo
FONTE	<i>source</i> ou fonte
NÃO CONTÉM	<i>free</i> , livre, zero, não contém ou isento
SEM ADIÇÃO	sem adição
Estes termos podem ser utilizados quando houver declarações que comparam um alimento com outro:	
REDUZIDO	<i>light</i> , lite, leve ou reduzido
AUMENTADO	<i>increased</i> ou aumentado

Agora vamos conferir as regras para a utilização de tais denominações. Vamos seguir os exemplos:

1. VALOR CALÓRICO

1.1. Caso a indústria declare no rótulo de uma margarina:



Margarina *light* (atributo = baixo)

Esta margarina deve:

- apresentar no máximo 40 kcal/100 g de margarina.

1.2. Caso a indústria declare no rótulo de um iogurte:



iogurte reduzido em calorias (atributo = baixo)

Este iogurte reduzido em calorias deve:

- apresentar redução mínima de 25% do valor calórico, por exemplo, se 100 mL de iogurte convencional apresenta 100 kcal, o reduzido em calorias deve apresentar no máximo 75 kcal por 100 mL, e
- apresentar diferença maior que 20kcal em 100 mL de alimento líquido. Isto é, como o iogurte convencional apresenta 100 kcal, o iogurte reduzido em calorias deve apresentar quantidade de calorias menores que 80 kcal por 100 mL.



Então, segundo as regras, o iogurte em questão deve apresentar no máximo 75 kcal por 100mL.

2. AÇÚCARES

2.1. Caso a indústria declare no rótulo de um suco de frutas:



Suco *light* (atributo = baixo)

Este suco *light* deve:

- apresentar no máximo 5 g de açúcares em 100 mL de suco, e
- apresentar as mesmas condições exigidas para os atributos REDUZIDO ou BAIXO VALOR ENERGÉTICO, ou a frase “Este não é um alimento com valor energético reduzido” ou frase equivalente.



CONDIÇÕES PARA OS ATRIBUTOS REDUZIDO OU BAIXO VALOR ENERGÉTICO:

- apresentar redução mínima de 25% do valor calórico, por exemplo, se 100 mL de suco convencional apresenta 50 kcal, em 100 mL de suco *light* deve apresentar o máximo de 37,5 kcal por 100 mL, e
- apresentar diferença de calorias maior que 20 kcal em 100 mL de alimento. Isto é, como o suco convencional apresenta 50 kcal por 100 mL, o suco *light* deve apresentar no máximo 30 kcal por 100 mL.



Então, segundo as regras, o suco *light* deve apresentar no máximo 30 kcal por 100 mL
ou....
a frase "Este não é um alimento com valor calórico reduzido" ou frase equivalente.



2.2. Caso a indústria declare no rótulo de um biscoito:

Produto sem adição de açúcares (atributo = sem adição de açúcares)

Este biscoito:

- não deve ter açúcares adicionados durante a produção ou embalagem do produto, e não conter ingredientes nos quais açúcares tenham sido adicionados, e
- deve apresentar as mesmas condições exigidas para os atributos REDUZIDO ou BAIXO VALOR ENERGÉTICO, ou a frase "Este não é um alimento com valor energético reduzido" ou frase equivalente.



CONDIÇÕES PARA OS ATRIBUTOS REDUZIDO OU BAIXO VALOR ENERGÉTICO:

- apresentar redução mínima de 25% do valor calórico, por exemplo, se em 100 g de biscoito convencional apresenta 430 kcal, o reduzido em calorias deve apresentar no máximo 322,5 kcal por 100 g, e
- apresentar diferença maior que 40 kcal em 100 g de alimento sólido. Isto é, se em 100 gramas de biscoito tradicional há 430 kcal, em 100 gramas de biscoito reduzido em açúcares deve apresentar no máximo 390 kcal por 100 g.



Então, segundo as regras, o biscoito sem adição de açúcares deve apresentar no máximo 322,5 kcal por 100 g.

3. GORDURAS TOTAIS

3.1. Caso a indústria declare no rótulo de um requeijão:



Requeijão *light* (atributo = baixo)

Este queijo deve:

- apresentar no máximo 3 g de gordura por 100 g de queijo.

3.2. Caso a indústria declare no rótulo de um requeijão:

Requeijão reduzido em gorduras (atributo = reduzido)

Este requeijão deve:

- apresentar redução mínima de 25% do valor calórico, por exemplo, se em 100 g de requeijão convencional apresenta 300 kcal, o reduzido em gorduras deve apresentar no máximo 225 kcal em 100 g, e
- apresentar diferença maior que 3 g de gorduras por em 100 g de alimento. Isto é, se o requeijão convencional apresenta 35 g de gordura total, o requeijão reduzido em gorduras deverá apresentar quantidade de gorduras menores que 32 g de gordura total em 100 g.



Então, segundo as regras, o queijo reduzido em gorduras deve apresentar no máximo 225 kcal e 35 g de gordura total em 100 g de alimento.

4. GORDURAS SATURADAS

Caso a indústria declare no rótulo de um queijo:



Queijo reduzido em gordura saturada (atributo = reduzido)

Este queijo deve:

- apresentar redução de 25% em Gorduras Totais; e
- apresentar diferença maior que 1,5 g de Gordura Saturada em 100 g. Isto é, se 100 g de queijo convencional apresenta:
 - 22 g de Gordura Saturada
 - 13 g de Gordura Saturada

O queijo reduzido em gorduras saturadas deve apresentar no máximo:

- 16,5 g de Gordura Saturada; e
- 11,5 g de Gordura Saturada.



Então, o queijo reduzido deve apresentar no máximo 11,5 g de Gordura Saturada.

5. COLESTEROL

Caso a indústria declare no rótulo de um leite:



Leite baixo em colesterol (atributo = baixo)

Este leite deve:

- apresentar no máximo 10 mg de colesterol por 100 mL;
- apresentar no máximo 0,75 g de gordura saturada por 100 mL; e
- apresentar a energia fornecida por gorduras saturadas deve ser no máximo 10% do valor calórico. Isto é, sabendo que 100 mL de leite baixo em colesterol apresenta:

- 36 kcal em 100 mL;
- 0 g de Gordura Total;
- 0 g de Gordura Saturada; e
- 2 mg de Colesterol.

Este leite baixo em colesterol obedece todas as regras estabelecidas.

6. FIBRAS ALIMENTARES

Caso a indústria declare no rótulo de uma barra de cereal:



Alimento fonte de fibras

Esta barra de cereal deve:

- apresentar um mínimo de 3 g de fibras em 100 g de produto.

7. VITAMINAS E MINERAIS

Caso a indústria declare no rótulo de uma massa alimentícia:



Alimento com alto teor de vitaminas e minerais

Esta massa alimentícia deve:

- apresentar no mínimo 30% da IDR de referência por 100 g de produto.

QUER SABER MAIS SOBRE OS RÓTULOS DE ALIMENTOS?

Alguns alimentos podem ter suas declarações de nutrientes SIMPLIFICADAS. Isto é, os rótulos de determinados alimentos não têm a obrigatoriedade de conter todos os 10 itens citados. Isso ocorre quando o alimento em questão apresenta quantidades insignificantes de pelo menos 5 dos 10 itens obrigatórios. Mas é importante lembrar, que mesmo que o rótulo apresente declaração simplificada, mesmo assim, deve apresentar a informação nutricional de Valor Calórico, Carboidratos, Proteínas, Gorduras Totais e Sódio. Todas as Informações Nutricionais presentes nos rótulos de alimentos devem ser ARREDONDADAS.

PERGUNTAS E RESPOSTAS:

1 Por que as Informações Nutricionais estão arredondadas?

R: Para facilitar a leitura dos rótulos e permitir que o consumidor faça comparações entre grupos de alimentos em que os nutrientes não variam significativamente.

2 Qual é a variação de valor do nutrientes permitida nos rótulos de alimentos?

R: A variação permitida é de 20%. Isso significa que nem sempre os alimentos semelhantes apresentarão os mesmos valores de nutrientes. Essa variabilidade ocorre em função da espécie e tipo de manejo agrícola. Caso a variação seja maior que 20%, a empresa pode informar o percentual de variação.

TABELAS TABELA DE PORÇÕES

GRUPO 1

PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO, CEREAIS E DERIVADOS, OUTROS GRÃOS, RAÍZES E TUBÉRCULOS (1 PORÇÃO = 150 kcal)

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Amido de milho, fécula de batata e arroz, polvilho, tapioca e outros amidos	20 g	1 colher de sopa
Arroz branco/ integral/ parboilizado cru	50 g	1/4 de xícara
Arroz branco/integral/ parboilizado cozido	125 g	5 colheres de sopa
Aveia em flocos com outros ingredientes ou pura	40 g	2 e 1/2 colheres de sopa
Barra de cereais	unidade	unidade
Batata cozida embalada à vácuo	180 g	4 e 1/2 colheres de sopa
Batata fresca ou congelada à palito	100 g	4 colheres de sopa
Biscoitos doces e salgados (amanteigados, recheados, cobertos, wafle e outros)	30 g	variável
Biscoitos doces e salgados secos	40 g	variável
Biscoitos para embalagens para consumo individual	pac. individual	1 pacote
Bolos, todos os tipos	50 g	1 fatia
Broa de milho	40 g	1 fatia ou unidade
Brownies	40 g	variável
Canjica (grão cru)	45 g	1/3 de xícara
Canjiquinha	45 g	1/4 de xícara
Cereais integrais (cru)	45 g	1/4 de xícara
Cereal matinal embalado para consumo individual	variável	1 pacote
Cereal matinal leve	15 g	1/2 xícara

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Cereal matinal pesando entre 20g e 43 g por xícara	30 g	3/4 de xícara
Creme de milho	50 g	1/2 xícara
Curau de milho	50 g	1 e 1/2 colher de sopa
Farinha de milho	50 g	1 e 1/2 colheres de sopa
Farinha de milho (beiju)	50 g	5 colheres de sopa
Farinha de milho flocada	50 g	1/2 xícara
Farinha de mandioca	50 g	3 colheres de sopa
Farinha de aveia	50 g	3 colheres de sopa
Farinha de rosca	50 g	3 e 1/2 colheres de sopa
Farinha de trigo convencional e integral	50 g	1/2 xícara
Farinha Láctea	35 g	5 colheres de sopa
Farinha de cereais pré-cozido	40 g	6 colheres de sopa
Farofa pronta	50 g	3 e 1/2 colheres de sopa
Flocos de cereais	40 g	8 colheres de sopa
Fubá mimoso ou farinha de milho	50 g	1/2 xícara
Fubá pré-cozido	50 g	1/2 xícara
Germem de trigo	15 g	1e 1/2 colher de sopa
Mandioca congelada pronta para fritar	100 g	variável
Mandioca fresca ou congelada	100 g	variável
Mandioca, cará, inhame cozidos	140 g	variável
Massa alimentícia instantânea para consumo individual	pac. individual	variável
Massa alimentícia seca	100 g	informar só em gramas
Massa fresca para lasanha	100 g	informar só em gramas
Massa fresca para pastel	50 g	informar só em gramas
Massa fresca para pizza	60 g	variável
Massa fresca recheada	150 g	informar só em gramas
Massa fresca sem recheio	125g	informar só em gramas
Massa pré-cozida para lasanha	25 g	informar só em gramas
Massa seca para lasanha	50 g	variável

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Massa seca para o preparo de sopa	50 g	informar só em gramas
Nhoque	150 g	informar só em gramas
Pães embalados não fatiados	50 g	variável
Pães de forma	fatia	variável
Panetone	80 g	variável
Pão bisnaguinha	unidade	variável
Pão de cachorro quente e hambúrguer	unidade	variável
Pão croissant	unidade	variável
Pão de batata	50 g	variável
Pão de queijo	40 g	variável
Pão francês	50 g	variável
Pipoca	25 g	3 xícaras
Polenta pronta	150 g	variável
Sagu (cru)	50 g	2 colheres de sopa
Torradas	30 g	variável
Trigo para kibe	50 g	2 colheres de sopa

GRUPO 2

VERDURAS, LEGUMES E CONSERVAS VEGETAIS (1 PORÇÃO = 15 kcal)

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Azeitona com caroço	10 g	variável
Azeitona recheada ou sem caroço	8 g	variável
Concentrado de vegetais	25 g	1 e 1/2 colher de sopa
Molho de vegetais	60 g	3 colheres de sopa
Palmito	100 g	variável
Picles	15 g	1 colher de sopa
Polpa de vegetais	50 g	2 e 1/2 colheres de sopa
Suco de vegetais	100 mL	1/2 copo

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Todos os vegetais sem molho, frescos, congelados e embalados a vácuo	70 g	2 colheres de sopa
Vegetais em conserva	15 g	variável
Vegetais frescos usados como tempero	10 g	1 colher de sopa

GRUPO 3

FRUTAS, SUCOS, NECTARS E REFRESCOS DE FRUTAS (1 PORÇÃO = 70 kcal)

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Frutas congeladas ou enlatadas	50 g	variável
Frutas secas	30 g	variável
Polpa de frutas	30 g	variável
Purês, chutneys e acompanhamentos à base de frutas	50 g	variável
Suco de frutas concentrado congelado	Porção para fazer 200 mL	variável
Suco, néctar e refresco de frutas	200 mL	1 copo
Suco, néctar e refresco de frutas pronto para embalagem para consumo individual	200 mL	1 copo

GRUPO 4

LEITE E DERIVADOS (1 PORÇÃO = 120 kcal)

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Bebida Láctea	200 mL	1 copo
Bebida Láctea em embalagem para consumo individual	unidade	unidade
Chantilly	30 g	1 e 1/2 colher de sopa
Creme de leite e similares	25 g	1/2 colher de sopa
Coalhada / iogurtes	200 mL	1 pote
Leite aromatizado em embalagem para consumo individual	unidade	unidade
Leite condensado e Leite evaporado	30 mL	2 colheres de sopa
Leite em pó	quant. para fazer 200 mL	variável
Leite fluido	200 mL	1 copo
Leite fermentado	unidade	unidade
Queijo cottage e Queijo cremoso	30 g	1 colher de sopa
Queijo fresco, processado, mussarela, petit-suisse, provolone, parmesão, prato, requeijão de corte, ricota	30 g	variável
Queijo em embalagem para consumo individual	unidade	unidade
Queijo ralado *	15 g	1 colher de sopa
Requeijão cremoso	30 g	1 colher de sopa
Sobremesas lácteas	65 g	variável
Outros queijos	30 g	variável

* O queijo ralado é utilizado, usualmente, como complemento ou ingrediente de outras preparações. Assim, sua porção não corresponde a 120 kcal do grupo ao qual pertence e sim à porção usual utilizada, por pessoa, nas preparações mais comuns.

GRUPO 5**CARNES, PEIXES E OVOS (1 PORÇÃO = 130 kcal)**

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Almôndegas	90 g	variável
Anchovas em conserva	15 g	variável
Apresuntado	30 g	variável
Atum, sardinha e outros peixes em conserva	50 g	variável
Embutidos cozidos	50 g	variável
Carne bovina crua	100 g	variável
Carnes cozidas	80 g	variável
Caviar	15 g	1 colher de sopa
Charque	30 g	variável
Chester	80 g	variável
Empanados de frango, carne suína, peixe congelado	80 g	variável
Cortes de peixe congelado	110 g	variável
Frango cru	100 g	variável
Hambúrguer	unidade	unidade
Carnes salgadas	100 g	variável
Kani-kama	unidade	unidade
Kibe congelado	unidade	unidade
Lingüiça cozida, fresca, defumada	60 g	unidade
Carnes e cortes de suínos	100 g	variável
Marinados de peixe ou frutos do mar	90 g	variável
Mortadela	50 g	variável
Ovo	unidade	unidade
Patês	30 g	1 e 1/2 colher de sopa
Pato congelado	45 g	variável
Lula e camarão congelados	150 g	variável

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Polvo	200 g	variável
Presunto	50 g	variável
Salaminho	50 g	variável
Salgadinho de frango ou carne congelado	unidade	unidade
Salmão defumado	90 g	variável
Salsicha	unidade	unidade

GRUPO 6

LEGUMINOSAS (1 PORÇÃO = 55 kcal)

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Composto de soja	200 mL	1 copo
Ervilha congelada	75g	2 e 1/2 colheres de sopa
Ervilha crua seca	15 g	1/2 colher de sopa
Extrato de soja	30 g	2 colheres de sopa
Feijão cozido sem líquido	75 g	3 colheres de sopa
Feijão cozido com líquido	100 g	1 concha
Feijão cru	30 g	2 colheres de sopa
Grão de bico cru	25 g	1 colheres de sopa
Lentilha crua	20 g	1 colher de sopa
Proteína de soja texturizada	50 g	2 e 1/2 colheres de sopa
Soja em grão	20g	1 colher de sopa
Tofú	30 g	1 colher de sopa

GRUPO 7**ÓLEOS E GORDURAS (1 PORÇÃO = 120 kcal)**

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Azeites e óleos vegetais	15 mL	2 colheres de sopa
Bacon em fatias	1 fatia	variável
Bacon em pedaços	15 g	variável
Banha e gorduras animais	15 g	1 colher de sopa
Cobertura à base de gordura vegetal	30 g	2 colheres de sopa
Maionese e molhos a base de maionese	15 g	1/2 colher de sopa
Maionese e molhos a base de maionese em embalagem individual	unidade	unidade
Manteiga, margarina e similares	14 g	2 e 1/2 colher de sopa
Manteiga, margarina e similares em embalagem individual	unidade	unidade
Molhos para salada	15 g	variável
Molhos para salada em embalagem individual	unidade	unidade

GRUPO 8**AÇÚCARES, DOCES, BALAS, CHOCOLATES, GELADOS COMESTÍVEIS E SNACKS (1 PORÇÃO = 80 kcal)**

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Achocolatado em pó	25 g	2 colheres de sopa
Achocolatado líquido concentrado	quantidade para fazer 200 mL	2 colheres de sopa
Açúcar branco e mascavo	5 g	1 colher de chá

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Açúcar fondant e de confeiteiro	15 g	1 colher de sopa
Adoçantes de mesa	1 g ou 1 gota ou 1 envelope ou 1 colher	unidade ou variável
Balas	unidade	unidade
Micro confeitos a base de açúcar	2 g	variável
Bombons	unidade	unidade
Cereja maraschino	5g	variável
Goma de mascar	unidade	unidade
Mini goma de mascar não embalada individualmente	10 g	1 colher de sopa
Chocolates e bombons até 60 g	unidade	unidade
Chocolates e similares de 60 g ou mais	30 g	1 pedaço
Chocolate em pó	15 g	1 colher de sopa
Cacau em pó	5 g	1 colher de chá
Creme à base de chocolate em unidades para consumo individual até 60 g	unidade	unidade
Creme a base de chocolate em embalagens de 60 g ou mais	30 g	1 e 1/2 colher de sopa
Gotas e granulados de chocolate	15 g	1 colher de sopa
Confeitos de chocolate e drageados em geral em unidade para consumo individual em embalagens de até 60 g	unidade de venda	unidade

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Confeitos de chocolate e drageados em geral em embalagens de 60 g ou mais	30 g	variável
Coco ralado seco	10 g	1 colher de sopa
Doces em cortes	20 g	1 fatia fina
Doces de frutas, de leite e fondant em embalagens para consumo individual	unidade	unidade
Doces de pastas	20 g	1/2 colher de sopa
Sobremesa Láctea em pasta para preparo de docinhos para festa	20 g	variável
Frutas em calda	unidade	variável
Geléia	25 g	1 colher de sopa
Xarope	20 mL	1 colher de sopa
Leite de coco	20 mL	1 colher de sopa
Mel	20 mL	1 colher de sopa
Melado	20 mL	1 colher de sopa
Nozes e sementes inteiros, picados, em pasta	10g	1/2 colher de sopa
Cobertura para bolos, sorvetes e sobremesas e recheios para tortas	10 g	1/2 colher de sopa
Pé de moleque e paçoca	10 g	1 unidade
Pó para sobremesas	suficiente para fazer 100 g	variável
Pó para milk shake e outras bebidas lácteas	suficiente para para fazer 200 mL	variável
Tortas doces congeladas e resfriadas	60 g	variável
Todos os snacks (salgadinhos)	20 g	variável

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Todos os snacks (salgadinhos) em embalagens individuais de até 30 g	unidade	unidade
Saladas de frutas ou frutas em pedaços	25 g	variável
Sementes oleaginosas confeitadas ou não	10 g	1/2 colher de sopa
Sobremesa Láctea pronta	unidade	unidade
Sorvete de massa	45 g	3 colheres de sopa
Sorvete de palito	unidade	unidade
Refresco concentrado em pó	quantidade suficiente para fazer 200 mL	variável

GRUPO 9

OUTROS MOLHOS, SOPAS E PRATOS PRONTOS

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Caldo de carne, legumes, galinha	unidade	unidade
Catchup	10 g	1/2 colher de sopa
Catchup em sachê	unidade	unidade
Molho branco pronto	60 g	2 colheres de sopa
Molho de pimenta	6 mL	1 colher de sopa
Molho de soja	10 mL	1 e 1/2 colher de sopa
Molho de estrogonofe pronto	60 g	2 colheres de sopa
Molho inglês	10 mL	1 e 1/2 colher de sopa
Molho madeira	60 g	2 colheres de sopa
Mistura em pó para preparo de molhos	quant. suficiente para fazer o molho	variável

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Mostarda	10 g	1/2 colher de sopa
Mostarda em embalagem individual	unidade	unidade
Pó para sopa creme	quant. suficiente para fazer 200 mL	variável
Pó para sopa	quant.suficiente para fazer 200 mL	variável
Pratos prontos	Conforme a recomendação de uso do fabricante até 500 kcal por porção	variável
Sopa pronta	200 mL	1 prato fundo
Vinagre	6 mL	1 colher de sopa

GRUPO 10

CAFÉ, ESPECIARIAS, REFRIGERANTES E DIVERSOS

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Café torrado em grão ou moído	quant. suficiente para preparar 50 mL da infusão pronta para o consumo	variável
Café solúvel	quant. suficiente para preparar 50 mL	variável
Capuccino em pó	quant. suficiente para preparar 50 mL	variável
Capuccino em embalagem para o consumo individual	unidade	unidade
Mistura em pó para café com leite	quant. suficiente para preparar 150 mL	variável

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MED. CASEIRA
Mistura em pó para café com leite para o consumo individual	unidade	unidade
Chás diversos	volume da infusão pronta para o consumo a partir da orientação de preparo	1 xícara de chá
Chás prontos	200 mL	1 copo
Chás prontos em caixinhas/ copos/ latas individuais	unidade	unidade
Chá em pó	quant. suficiente instantâneo para preparar 200 mL	variável
Chá em pó instantâneo em embalagens individuais	unidade	unidade
Composto líquido pronto para o consumo	200 mL	unidade
Especiarias	variável	variável
Glutamato monossódico	1 g	1 pitada
Preparados sólidos em pó para bebidas	quant. suficiente para preparar 200 mL	variável
Temperos em sachês, cubos e tabletes	unidade	unidade
Refrigerantes em lata	unidade	unidade
Refrigerante em litros	200 mL	1 copo
Sal e substitutos	1 g	1 pitada
Sal grosso e substitutos	1 g	1 pitada

TABELAS INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

Em relação ao VALOR CALÓRICO

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
baixo, <i>light</i> , lite, leve, <i>low</i> , baixo, pobre	Máximo de 40kcal em 100 g de alimento sólido Máximo de 20kcal em 100 ml de alimento líquido
Não contém, <i>free</i> , livre, sem, zero, isento	Máximo de 4kcal em 100 g de alimento sólido Máximo de 4kcal em 100 ml de alimento líquido
Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
reduzido, <i>light</i> , lite, leve	Redução mínima de 25% do valor calórico E diferença maior que 40kcal em 100 gramas de alimento sólido e 20kcal em 100 ml de alimento líquido

Em relação aos AÇÚCARES

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
baixo, <i>light</i> , lite, leve, <i>low</i> , baixo, pobre	Máximo de 5 g de açúcares em 100 g de alimento sólido Máximo de 5g de açúcares em 100 ml de alimento líquido e mesmas condições exigidas para os atributos Reduzido ou Baixo Valor Calórico, ou frase "Este não é um alimento com valor calórico reduzido " ou frase equivalente
não contém, <i>free</i> , livre, sem, zero, isento	Máximo de 0,5 g de açúcares em 100 g de alimento sólido Máximo de 0,5 g de açúcares em 100 ml de alimento líquido e mesmas condições exigidas para os atributos Reduzido ou Baixo Valor Calórico, ou frase "Este não é um alimento com valor calórico reduzido " ou frase equivalente
sem adição de açúcares	Açúcares não foram adicionados durante a produção ou embalagem do produto, e não contém ingredientes nos quais açúcares tenham sido adicionados e mesmas condições exigidas para os atributos Reduzido ou Baixo Valor Calórico, ou frase "Este não é um alimento com valor calórico reduzido " ou frase equivalente

Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
reduzido, <i>light</i> , lite, leve	Redução mínima de 25% do valor calórico E diferença maior que 5 g de açúcar em 100 g de alimento sólido e 5 g de açúcar em 100 mL de alimento líquido e mesmas condições exigidas para os atributos Reduzido ou Baixo Valor Calórico, ou frase “Este não é um alimento com valor calórico reduzido” ou frase equivalente

Em relação às **GORDURAS TOTAIS**

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
baixo, <i>light</i> , lite, leve, <i>low</i> , baixo, pobre	Máximo de 3 g de gorduras em 100 g de alimento sólido Máximo de 1,5 g de gorduras em 100 mL de alimento líquido
não contém, <i>free</i> , livre, sem, zero, isento	Máximo de 0,5 g de gorduras em 100 g de alimento sólido Máximo de 0,5 g de gorduras em 100 mL de alimento líquido

Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
reduzido, <i>light</i> , lite, leve	Redução mínima de 25% em gorduras E diferença maior que: 3 g de gorduras em 100 g de alimento sólido 1,5 g de gorduras em 100 mL de alimento líquido

Em relação às **GORDURAS SATURADAS**

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
baixo, <i>light</i> , lite, leve, <i>low</i> , baixo, pobre	Máximo de 1,5 g de gordura saturada em 100g de alimento sólido Máximo de 0,75 g de gordura saturada em 100mL de alimento líquido e energia fornecida por gorduras saturadas deve ser no máximo de 10% do valor calórico total
não contém, <i>free</i> , livre, sem, zero, isento	Máximo de 0,1 g de gordura saturada em 100g de alimento sólido Máximo de 0,1 g de gordura saturada em 100mL de alimento líquido
Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
reduzido, <i>light</i> , lite, leve	Redução mínima de 25% em gorduras totais E diferença maior que: 1,5 g de gordura saturada em 100 g de alimento sólido 0,75 g de gorduras em 100 mL de alimento líquido

Em relação ao **COLESTEROL**

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
baixo, <i>light</i> , lite, leve, <i>low</i> , baixo, pobre	Máximo de 20 mg de colesterol em 100 g de alimento sólido Máximo de 10 mg de colesterol em 100 mL de alimento líquido e Máximo de 1,5 g de gordura saturada em 100 g de alimento sólido. Máximo de 0,75 g de gordura saturada em 100 mL de alimento líquido e Energia fornecida por gorduras saturadas deve ser no máximo de 10% do valor calórico total
não contém, <i>free</i> , livre, sem, zero, isento	Máximo de 5 mg de colesterol em 100 g de alimento sólido Máximo de 5 mg de colesterol em 100 mL de alimento líquido e Máximo de 1,5 g de gordura saturada em 100 g de alimento sólido. Máximo de 0,75 g de gordura saturada em 100mL de alimento líquido e Energia fornecida por gorduras saturadas deve ser no máximo de 10% do valor calórico total

Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
reduzido, <i>light</i> , lite, leve	Redução mínima de 25% em colesterol E diferença maior que: 20 mg de colesterol em 100 g de alimento sólido 10 mg de colesterol em 100 mL de alimento líquido e Máximo de 1,5 g de gordura saturada em 100g de alimento sólido. Máximo de 0,75 g de gordura saturada em 100mL de alimento líquido e Energia fornecida por gorduras saturadas deve ser no máximo de 10% do valor calórico total

Em relação às **FIBRAS ALIMENTARES**

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
Fonte	Mínimo de 3 g de fibras em 100g de alimento sólido Máximo de 1,5 g de fibras em 100mL de alimento líquido
Alto teor	Mínimo de 6 g de fibras em 100g de alimento sólido Máximo de 3 g de fibras em 100mL de alimento líquido
Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
Aumentado	Aumento mínimo de 25% do teor de fibras alimentares E diferença maior que: 3 g em 100 g de alimento sólido 1,5 g em 100 mL de alimento líquido

Em relação às **VITAMINAS E MINERAIS**

Valor Absoluto	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
Fonte	Mínimo de 15% da IDR de referência em 100 g de alimento sólido Mínimo de 7,5% da IDR de referência em 100mL de alimento líquido
Alto teor	Mínimo de 30% da IDR de referência em 100 g de alimento sólido Mínimo de 15% da IDR de referência em 100mL de alimento líquido

Valor Comparativo	
ATRIBUTO	Condições que o alimento pronto para o consumo deve apresentar para esta declaração
Aumentado	Aumento mínimo de 25% de vitaminas e minerais E diferença maior que: 15% da IDR de referência em 100 g de alimento sólido 7,5% da IDR de referência em 100 mL de alimento líquido

Na tabela abaixo temos a IDR (Ingestão Diária Recomendada) das vitaminas e minerais, que é a quantidade que precisamos consumir por dia desses nutrientes.

NOME DO NUTRIENTE	QUANTIDADE DA IDR	QUANTIDADE MÍNIMA A SER DECLARADA EM UM RÓTULO
Vitamina A	800 mcg RE (1)	40 mcg RE (1)
Vitamina D	5 mcg (2)	0,25 mcg (2)
Vitamina B1 (tiamina)	1,4 mg	0,07 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	1,6 mg	0,08 mg
Niacina	18 mg (3)	0,9 mg (3)
Ácido Pantotênico	6 mg	0,3 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	2 mg	0,1 mg
Vitamina B12 (cianocobalamida)	1 mcg	0,05 mcg
Vitamina C	60 mg	3 mg
Vitamina E (tocoferóis)	10 mg a - TE (4)	0,5 mg a - TE (4)
Biotina	0,15 mg	0,0075 mg
Ácido Fólico	200 mcg	10 mcg
Vitamina K (*)	80 mcg	4 mcg
Cálcio	800 mg	40 mg
Fósforo (*)	800 mg	40 mg
Magnésio	300 mg	15 mg
Ferro	14 mg	0,7 mg
Flúor (*)	4 mg	0,2 mg
Zinco	15 mg	0,75 mg
Cobre (*)	3 mg	0,15 mg
Iodo	150 mcg	7,5 mcg
Selenio (*)	70 mcg	3,5 mcg
Molibdênio (*)	250 mcg	12,5 mcg
Cromo (*)	200 mcg	10 mcg
Manganês (*)	5 mg	0,25mg

(1) 1 UI = 0,3 mcg de retinol equivalente ou 1,8 mcg de beta-caroteno

(2) sob a forma de colicalciferol. 1 mcg de colicalciferol = 40 UI

(3) 1 mg de niacina equivalente = 1 mg de niacina ou 60 mg de triptofano da dieta

(4) 1 alfa tocoferol equivalente = 1 mg d- alfa - tocoferol = 1,49 UI = 1,49 mg d-L-alfa acetato de tocoferila