

RESOLUÇÃO RDC Nº. 359, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2003

Aprova Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional

A Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, no uso da atribuição que lhe confere o art. 11 inciso IV do Regulamento da ANVISA aprovado pelo Decreto nº. 3.029, de 16 de abril de 1999, c/c o art. 111, inciso I, alínea “b”, § 1º do Regimento Interno aprovado pela Portaria nº. 593, de 25 de agosto de 2000, republicada no DOU de 22 de dezembro de 2000, em reunião realizada em 17 de dezembro de 2003

considerando a necessidade do constante aperfeiçoamento das ações de controle sanitário na área de alimentos visando a proteção à saúde da população;

considerando a importância de compatibilizar a legislação nacional com base nos instrumentos harmonizados no Mercosul relacionados à rotulagem nutricional de alimentos embalados - Resolução GMC nº.47/03;

considerando o direito dos consumidores de ter informações sobre as características e composição nutricional dos alimentos que adquirem;

considerando a necessidade de estabelecer os tamanhos das porções dos alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional;

considerando que este Regulamento Técnico orientará e facilitará os responsáveis (fabricante, processador, fracionador e importador) dos alimentos para declaração de rotulagem nutricional;

considerando que este Regulamento Técnico complementa o Regulamento Técnico sobre “Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados”.

adotou a seguinte Resolução de Diretoria Colegiada e eu, Diretor-Presidente, em exercício, determino a sua publicação:

Art. 1º Aprovar o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional, conforme o Anexo.

Art. 2º As empresas têm o prazo até 31 de julho de 2006 para se adequarem à mesma.

Art. 3º O descumprimento aos termos desta Resolução constitui infração sanitária sujeita aos dispositivos da Lei nº 6437, de 20 de agosto de 1977 e demais disposições aplicáveis.

Art. 4º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

RICARDO OLIVA

ANEXO

REGULAMENTO TÉCNICO DE PORÇÕES DE ALIMENTOS EMBALADOS PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL

1. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Regulamento Técnico se aplica à rotulagem nutricional dos alimentos produzidos e comercializados, qualquer que seja sua origem, embalados na ausência do cliente e prontos para serem oferecidos aos consumidores.

O presente Regulamento Técnico se aplica sem prejuízo das disposições estabelecidas em Regulamentos Técnicos vigentes sobre Rotulagem de Alimentos Embalados e/ou em qualquer outro Regulamento Técnico específico.

2. DEFINIÇÕES

Para fins deste Regulamento Técnico se define como:

2.1. Porção: é a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses de idade em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

2.2. Medida Caseira: é um utensílio comumente utilizado pelo consumidor para medir alimentos.

2.3. Unidade: cada um dos produtos alimentícios iguais ou similares contidos em uma mesma embalagem.

2.4. Fração: parte de um todo.

2.5. Fatia ou rodela: fração de espessura uniforme que se obtém de um alimento.

2.6. Prato preparado semi-pronto ou pronto: alimento preparado, cozido ou pré-cozido que não requer adição de ingredientes para seu consumo.

3. MEDIDAS CASEIRAS

3.1. Para fins deste Regulamento Técnico e para efeito de declaração na rotulagem nutricional, estabeleceu-se a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros detalhando-se os utensílios geralmente utilizados, suas capacidades e dimensões aproximadas conforme consta da tabela abaixo:

Medida caseira	Capacidade ou dimensão
Xícara de chá	200cm ³ ou ml
Copo	200 cm ³ ou ml
Colher de sopa	10 cm ³ ou ml
Colher de chá	5 cm ³ ou ml
Prato raso	22 cm de diâmetro
Prato fundo	250 cm ³ ou ml

3.2. As outras formas de declaração de medidas caseiras estabelecidas na tabela do Anexo (fatia, rodela, fração ou unidade) devem ser as mais apropriadas para o produto específico. A indicação quantitativa da porção (g ou ml) será declarada segundo o estabelecido no Regulamento Técnico específico.

3.3. A porção, expressa em medidas caseiras, deve ser indicada em valores inteiros ou suas frações de acordo ao estabelecido nas seguintes tabelas:

Para valores menores ou iguais que a unidade de medida caseira:

PERCENTUAL DE MEDIDA CASEIRA	FRAÇÃO A INDICAR
até 30%	1/4 de (medida caseira)
de 31% a 70%	1/2 de (medida caseira)
de 71% a 130%	1 (medida caseira)

Para valores maiores que a unidade de medida caseira:

de 131% a 170%	1 1/2 de (medida caseira)
de 171% a 230%	2 (medida caseira)

4. METODOLOGIA A SER EMPREGADA PARA DETERMINAR O TAMANHO DA PORÇÃO

4.1. Para fins de estabelecer o tamanho da porção deve ser considerado:

a) que se tomou como base uma alimentação diária de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Os alimentos foram classificados em níveis e grupos DE ALIMENTOS, determinando-se o VALOR ENERGÉTICO MÉDIO que contém cada grupo, o NÚMERO DE PORÇÕES recomendadas e o VALOR ENERGÉTICO MÉDIO que corresponder para cada porção.

b) que para os alimentos de consumo ocasional dentro de uma alimentação saudável correspondente ao Grupo VII, não será considerado o valor energético médio estabelecido para o grupo.

c) Que outros produtos alimentícios não classificados nos 4 níveis estão incluídos no Grupo VIII denominado de "Molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados;".

NÍVEL	GRUPOS DE ALIMENTOS	VALOR ENERGÉTICO MÉDIO (VE)		NÚMERO DE PORÇÕES	VALOR ENERGÉTICO MÉDIO POR PORÇÃO	
		kcal	kJ		kcal	kJ
1	I - Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados	900	3800	6	150	630
2	II - Verduras, hortaliças e conservas vegetais	300	1260	3	30	125
	III - Frutas, sucos, néctares e refrescos de frutas			3	70	295
3	IV - Leite e derivados	500	2100	2	125	525
	V - Carnes e ovos			2	125	525
4	VI - Óleos, gorduras, e sementes oleaginosas	300	1260	2	100	420
	VII - Açúcares e produtos que fornecem energia provenientes de carboidratos e gorduras			1	100	420
--	VIII - Molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados	-----		-----	-----	

5) INSTRUÇÕES PARA O USO DA TABELA DE PORÇÕES E CRITÉRIOS PARA SUA APLICAÇÃO NA ROTULAGEM NUTRICIONAL

A porção harmonizada e a medida caseira correspondente devem ser utilizadas para a declaração de valor energético e nutrientes, em função do alimento ou grupo de alimentos, de acordo com a tabela de porções anexa ao presente Regulamento.

Para fins da declaração do valor energético e de nutrientes devem ser consideradas as seguintes situações, em função da forma de apresentação, uso e ou comercialização dos alimentos.

5.1. Critérios de Tolerância

5.1.1. Alimentos apresentados em embalagem individual

Considera-se embalagem individual aquela cujo conteúdo corresponde a uma porção usualmente consumida em cada ocasião de consumo. É aceita uma variação máxima de $\pm 30\%$ em relação ao valor em gramas ou mililitros estabelecido para a porção do alimento, de acordo com a tabela anexa ao presente Regulamento. Para aqueles alimentos cujo conteúdo exceda essa variação, deve ser informado o número de porções contidas na embalagem individual, de acordo com o estabelecido na seguinte tabela:

Conteúdo inferior ou igual a 70% da porção estabelecida	Conteúdo entre 71 % e 130% da porção estabelecida	Conteúdo entre 131% e 170% da porção estabelecida
A declaração da informação nutricional deve corresponder ao conteúdo líquido da embalagem.	A declaração da informação nutricional deve corresponder ao conteúdo líquido da embalagem.	A declaração da informação nutricional deve corresponder ao conteúdo líquido da embalagem.
A porção a ser declarada deve atender:	Deve ser declarada 1 (uma) seguido da medida caseira correspondente.	Deve ser declarada 1½ (uma e meia) seguido da medida caseira correspondente.
- Quando o conteúdo líquido for inferior a 30%, será declarado 1/4 (um quarto) seguido da medida caseira correspondente;		
- Quando o conteúdo líquido estiver entre 31% e 70% será declarado 1/2 (meia) seguido da medida caseira correspondente		

5.1.2. Produtos apresentados em unidades de consumo ou fracionados

São aceitas variações máximas de $\pm 30\%$ com relação aos valores em gramas ou mililitros estabelecidos para a porção de alimentos para os quais a medida foi estabelecida como “X unidades correspondentes” ou “fração correspondente”.

5.2. Alimentos semi-prontos ou prontos para o consumo

O tamanho da porção deve ser estabelecido considerando o máximo de 500 kcal ou 2100 kJ, exceto para aqueles alimentos incluídos na tabela anexa ao presente Regulamento.

5.3. Alimentos concentrados, em pó ou desidratados para preparar alimentos que necessitem reconstituição, com ou sem adição de outros ingredientes

A porção a ser declarada deve ser a quantidade suficiente do produto, tal como se oferece ao consumidor, para preparar a quantidade estabelecida de produto final indicado na tabela anexa em cada caso particular. Pode também ser declarada a porção do alimento preparado quando forem indicadas as instruções específicas de preparo e as informações referentes aos alimentos prontos para o consumo.

5.4. Alimentos utilizados usualmente como ingredientes

A porção deve corresponder à quantidade de produto usualmente utilizada nas preparações mais comuns, não devendo ultrapassar o valor energético por porção correspondente ao grupo a que pertence.

5.5. Alimentos com duas fases separáveis

A porção deve corresponder à fase drenada ou escorrida, exceto para aqueles alimentos onde tanto a parte sólida quanto a líquida são habitualmente consumidas. A informação nutricional deve informar claramente sobre qual ou quais partes do alimento se refere à declaração.

5.6. Alimentos que se apresentam com partes não comestíveis

A porção se aplica a parte comestível. A informação nutricional deve informar claramente que a mesma se refere à parte comestível.

5.7. Alimentos apresentados em embalagens com várias unidades

Para fins de aplicação das seguintes situações, se entende por unidades idênticas ou de natureza similar, aquelas que por sua composição nutricional, ingredientes utilizados e características mais destacáveis podem ser consideradas, em termos gerais, como alimentos similares e comparáveis. Quando essas condições não ocorrerem, se considera que as unidades são de diferente natureza ou diferentes tipos de alimentos.

5.7.1. Unidades idênticas ou de natureza similar

A porção do alimento que se apresente na embalagem que contenha unidades idênticas ou de natureza similar disponíveis para consumo individual, é aquela estabelecida na tabela anexa. A informação nutricional deve corresponder ao valor médio das unidades.

5.7.2. Unidades de diferente natureza

A porção do alimento que se apresente em uma embalagem que contenha unidades de diferente natureza, disponíveis para consumo individual, é a correspondente, segundo a tabela, a cada um dos alimentos presentes na embalagem. Deve ser declarado o valor energético e o conteúdo de nutrientes de cada uma das unidades.

5.8. Alimentos compostos

Considera-se alimento composto aquele cuja apresentação inclua dois ou mais alimentos embalados separadamente com instruções de preparo ou cujo uso habitual sugira seu consumo conjunto. A informação nutricional deve referir-se a porção do alimento combinado, ou seja, a soma das porções de cada um dos produtos individuais. A informação relativa à medida caseira deve ser correspondente ao produto principal estabelecida na tabela anexa ao presente Regulamento.

TABELA I - PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO, CEREAIS, LEGUMINOSAS, RAIZES E TUBÉRCULOS, E SEUS DERIVADOS (1 porção aproximadamente 150 Kcal)

TABLA I - PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN, CERALES, LEGUMINOSAS, RAICES, TUBÉRCULOS, Y SUS DERIVADOS (1 porción aproximadamente 150 Kcal)

Produtos	Productos	porção	porción	porção	porción
Português	Español	(g/ml)	(g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Amidos e féculas	Almidones y féculas	20	20	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Arroz cru	Arroz crudo	50	50	1/4 de xícara	1/4 de taza
Aveia em flocos sem outros ingredientes	Avena arrollada sin otros ingredientes	30	30	2 colheres de sopa	2 cucharas de sopa
Barra de cereais com até 10% de gordura	Barra de cereales con hasta 10% de grasa	30	30	X unidades que correspondam	X unidades que corresponda
Batata, mandioca e outros tubérculos, cozidos em água, embalados à vácuo	Papa, mandioca y otros tubérculos cocidos en agua, envasados al vacío	150	150	X unidades que corresponda ou X xícaras	X unidades/tazas que correspondan
Batata e mandioca pré-frita congelada	Papa y mandioca pre-frita congelada	85	85	X unidades/xícaras que corresponda	X unidades/tazas que correspondan
Produtos a base de tubérculos e cereais pré-fritos e ou congelados	Productos a base de tubérculos y cereales pre-fritos y/o congelados	85	85	X unidades que correspondam	X unidades que corresponda
Biscoito salgados, integrais e grissines	Galletitas saladas, integrales y grissines	30	30	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Bolos, todos os tipos sem recheio	Bizcochuelos, budines y tortas, sin relleno	60	60	1 fatia/ latô que corresponda	1 rebanada/fracción que corresponda
Canjica (grão cru)	Maíz blanco, loco (crudo)	50	50	1/3 xícara	1/3 taza
Cereal matinal pesando até 45g por xícara – leves	Cereales para desayuno que pesan hasta 45g por taza – livianos	30	30	X xícaras que correspondam	X tazas que correspondan

Produtos	Productos	porção	porción	porção	porción
Português	Español	(g/ml)	(g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Cereal matinal pesando mais do que 45 g por xícara	Cereales para desayuno que pesan más de 45 g por taza	40	40	X xícaras que correspondam	x tazas que correspondan
Cereais integrais crus	cereales integrales crudos	45	45	X xícaras que correspondam	x tazas que correspondan
Farinhas de cereais e tubérculos, todos os tipos	Harinas de cereales y tubérculos, todos los tipos	50	50	X xícara	X taza
Farelo de cereais germe de trigo	Salvado y germen de trigo	10	10	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Farinha Láctea	Harina latô	30	30	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
farofa pronta	Harina gruesa de mandioca tostada	35	35	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Massa alimentícia seca	Fideos y Pastas secas	80	80	X prato/ xícara que correspondam	X latô/ taza que correspondan
Massa desidratada com recheio	Fideos y Pastas deshidratadas con relleno	70	70	X prato/ xícara que correspondam	X latô/ taza que correspondan
Massas frescas com e sem recheios	Fideos y Pastas frescas con o sin relleno	100	100	X prato/ xícara que correspondam	X latô/ taza que correspondan
Pães embalados fatiados ou não, com ou sem recheio	Panes envasados feteados o no, con o sin relleno	50	50	X unidades/fatias que corresponda	X unidades/fetas que corresponda
Pães embalados de consumo individual, chipa paraguaia	Panes envasados de consumo individual, chipa paraguaya	50	50	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda

Produtos	Productos	porção	porción	porção	porción
Português	Español	(g/ml)	(g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Pão doce sem frutas	Pan endulzado sin frutas	40	40	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Pão croissant, outros produtos de panificação, salgados ou doces sem recheio	Facturas y productos de pastelería, salados o dulces sin relleno	40	40	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados com recheio e massas para pães	Pan de papa, pan de queso y otros panes enfriados o congelados con relleno y masas para panes	40	40	X unidades/fatias que corresponda	X unidades/rebanadas que corresponda
Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados sem recheio, chipa paraguaia	Pan de papa, pan de queso y otros panes enfriados o congelados sin relleno, chipa paraguaya	50	50	X unidades/fatias que corresponda	X unidades/rebanadas que corresponda
Pipoca	Pororó, pochoclo, palomitas dulces o saladas	25	25	1 xícara	1 taza
Torradas	Tostadas	30	30	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
tofu	Tofu	40	40	1 fatia	1 rebanada
Trigo para kibe e proteína texturizada de soja	Trigo para kibe y proteína de soja texturizada	50	50	1/3 xícara	1/3 taza
Leguminosas secas, todas	Leguminosas secas, todas	60	60	X xícaras que correspondam	X tazas que correspondan
Pós para preparar flans e sobremesas	Polvos para preparar flanes y postres	quantidade suficiente para preparar 120 g	cantidad suficiente para preparar 120 g	x colheres que correspondam	X cucharas que correspondan

Produtos	Productos	porção	porción	porção	porción
Português	Español	(g/ml)	(g/ml)	medida caseira	medidas caseras
sagu	Tapioca	30	30	2 colheres de sopa	2 cucharas de sopa
massas para pasteis e panquecas	Masa para empanadas, pasteles y panqueques	30	30	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
massa para tortas salgadas	Masa para tarta	30	30	x fração que corresponda	x fracción que corresponda
massa para pizza	Masa para pizza	40	40	X fatias que corresponda	x fracción que corresponda
farinha de rosca	Pan rallado, galleta molida y rebozador	30	30	3 colheres de sopa	3 cucharas de sopa
Preparações a base de soja tipo: milanesa, almôndegas e hambúrguer)	Preparaciones a base de soja (tipo: milanesa, albóndiga y hamburguesa)	80	80	x unidades que correspondam	X unidades que corresponda
Mistura para sopa ré guaya y chipaguazú	Mezcla para sopa paraguaya y chipaguazú	quantidade suficiente para preparar 150 g	cantidad suficiente para preparar 150 g	1 fatia	1 rebanada
Pré-mistura para preparar bori-bori	ré-mezcla para preparar bori-bori	quantidade suficiente para preparar 80 g	cantidad suficiente para preparar 80 g	x colheres que correspondam	x cucharadas que correspondan
Pré-mistura para preparar chipa paraguaia e mbeyu e outros pães	Pre-mezcla para preparar chipa paraguaya y mbeyu y otros panes	quantidade suficiente para preparar 50 g	cantidad suficiente para preparar 50 g	x colheres que correspondam	x cucharadas que correspondan
Preparado desidratados para purês de tubérculos	Preparados deshidratados para purés de tubérculos	quantidade suficiente para 150 g	cantidad suficiente para preparar 150 g	X xícaras/ colheres de sopa que correspondam	X tazas/ cucharas de sopa que correspondan
pós para preparar bolos e tortas	Polvos para tortas, bizcochuelos y budines	quantidade suficiente para preparar 60 g	cantidad suficiente para preparar 60g	x colheres que correspondam	X cucharas que correspondan

TABELA II - VERDURAS, HORTALIÇAS E CONSERVAS VEGETAIS (1 porção aproximadamente 30 kcal)

TABLA II - HORTALIZAS Y CONSERVAS VEGETALES (1 porción aproximadamente 30 kcal)

Produtos	Productos				
-----------------	------------------	--	--	--	--

Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	
Concentrado de vegetais triplo, (extrato)	Concentrado de vegetales triple (extracto)	30	30	2 colheres de sopa	2 cucharas de sopa
Concentrado de vegetais	Concentrado de vegetales	15	15	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Purê ou polpa de vegetais, incluindo tomate	Puré o pulpa de vegetales incluido tomate	60	60	3 colheres de sopa	3 cucharas de sopa
Molho de tomate ou a base de tomate e outros vegetais	Salsa de tomate o a base de tomate y otros vegetales	60	60	3 colheres de sopa	3 cucharas de sopa
Picles e alcaparras	Pickles y alcaparras	15	15	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Sucos de vegetais, frutas e soja	Jugos vegetales, frutas y soja	200 ml	200 ml	1 copo	1 vaso
Vegetais desidratados em conserva (tomate seco)	Vegetales deshidratados en conserva (tomate seco)	40	40	x colheres que correspondam	x cucharas que correspondan
Vegetais desidratados para sopa	Vegetales deshidratados para sopa	40	40	x colheres que correspondam	x cucharas que correspondan
Vegetais desidratados para purê	Vegetales deshidratados para pro	quantidade suficiente para preparar 150 g	cantidad suficiente para preparar 150 g	x colheres que correspondam	x cucharas que correspondan
Vegetais em conserva (alcachofra, aspargo, cogumelos, pimentão, pepino e palmito) em salmoura, vinagre e azeite	Vegetales en conserva (alcaucil, espárrago, hongos, ajíes, pepino y palmitos) en salmuera, vinagre y aceites	50	50	X unidades/xícaras que corresponda	X unidades/tazas que corresponda
Jardineira e outras conservas de vegetais e legumes (cenouras, ervilhas, milho, tomate pelado e outros)	Jardineras y otras conservas de vegetales y legumbres (zanahorias, arvejas, choclo, tomate pelado y otros)	130	130	X xícara que corresponda	X taza que corresponda
vegetais empanados	Milanesas de vegetales	80	80	x unidades que correspondam	x unidades que correspondan

TABELA III – FRUTAS, SUCOS, NECTARS E REFRESCOS DE FRUTAS (1 porção aproximadamente 70 kcal)

TABLA III – FRUTAS, JUGOS, NECTARES Y REFRESCOS DE FRUTAS (1 porción aproximadamente 70 kcal)

Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Polpa de frutas para refresco, sucos concentrados de frutas e desidratados	Pulpa de frutas para refrescos, jugos concentrados de frutas y deshidratados	quantidade suficiente para preparar 200 ml	cantidad suficiente para preparar 200 ml	x colheres que correspondam	x cucharas que correspondan
Polpa de frutas para sobremesas	Pulpa de frutas para postres	50	50	x colheres que correspondam	x cucharas que correspondan
Suco, néctar e bebidas de frutas	Jugo, néctar y bebidas de frutas	200 ml	200 ml	1 copo	1 vaso
Frutas desidratadas (peras, pêssegos, abacaxi, ameixas, partes comestíveis)	Frutas deshidratadas (peras, duraznos, ananá, ciruelas, parte comestible)	50	50	X unidades/ colheres que corresponda	X unidades/ cucharas que corresponda
uva passa	pasas de uva	30	30	x colheres que correspondam	x cucharas que correspondan
fruta em conserva, incluindo salada de frutas	Frutas en conserva, incluido ensalada y cóctel de frutas	140	140	X unidades/ colheres que corresponda	X unidades/ cucharas que corresponda

TABELA IV - LEITE E DERIVADOS (1 porção aproximadamente 125 kcal)

TABLA IV - LECHE Y DERIVADOS (1 porción aproximadamente 125 kcal)

Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Bebida láctea	Bebida láctea	200 ml	200 ml	1 copo	1 vaso
Leites fermentados, logurte, todos os tipos	Leche fermentada, yoghurt, todos los tipos	200	200	1 copo	1 vaso
Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Leite fluido, todos os	Lecha fluida, todos los tipos	200 ml	200 ml	1 copo	1 vaso

tipos					
Leite evaporado	Lecha evaporada	quantidade suficiente para preparar 200 ml	cantidad suficiente para preparar 200 ml	X colheres que correspondam	X colheres que correspondam
Queijo ralado	Queso rallado	10	10	1 colher de sopa	1 colher de sopa
Queijo cottage, ricota desnatado, queijo minas, requeijão desnatado e petit-suisse	Quesos cottage, ricota descremada, queso blanco y unttable descremado	50	50	2 colheres de sopa	2 colheres de sopa
Outros queijos (ricota, semi-duros, branco, requeijão, queijo cremoso, fundidos e em pasta)	Otros quesos (ricota, semiduros blanco, unttables, quesos cremosos, fundidos y en pasta)	30	30	X colheres/ fatia que correspondam	X colheres/rebanada que corresponda
Leite em pó	Leche en polvo	quantidade suficiente para preparar 200 ml	cantidad suficiente para preparar 200 ml	X colheres que correspondam	X colheres que correspondam
Sobremesas Lácteas	Postres lácteos	120	120	1 unidade ou 1/2 xícara	1 unidad o 1/2 taza
Pós para preparar sobremesas lácteas	Polvos para preparar postres lácteos	quantidade suficiente para preparar 120 g	cantidad suficiente para preparar 120 g	X colheres que correspondam	X colheres que correspondam
Pós para preparar sorvetes	Polvo para helados	quantidade suficiente para preparar 50 g	cantidad suficiente para preparar 50 g	X colheres que correspondam	X colheres que correspondam

TABELA V - CARNES E OVOS (1 porção aproximadamente 125 kcal)					
TABLA V - CARNES Y HUEVOS (1 porción aproximadamente 125 kcal)					
Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras

Almôndegas a base de carnes	Albóndigas a base de carnes	80	80	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Anchoas em conserva	Anchoas en conserva	15	15	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Apresentado e Corned Beef	Jamonada, Corned Beef	30	30	1 fatia	1 rebanada
Atum, sardinha, pescado, mariscos, outros peixes em conserva com ou sem molhos	Atún, sardina, caballa, y otros pescados con o sin salsas	60	60	3 colheres de sopa/unidad que corresponda	3 cucharas de sopa/unidad que corresponda
Caviar	Caviar	10	10	1 colher de chá	1 cuchara de té
Charque	Charqui, charque, tasajo.	30	30	x frações de prato que correspondam	X fracciones de atês que corresponda
Hambúrguer a base de carnes	Hamburguesas a base de carnes	80	80	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Lingüiça, salsicha, todos os tipos	Chorizos, salchichas, todos los tipos	50	50	X unidade/fração que corresponda	X atês es/fracción que corresponda
kani-kama	Derivados del Surimi	20	20	X unidades ou colheres que corresponda	X unidades o cucharas que corresponda
Preparações de carnes temperadas, defumadas, cozidas ou não	Preparaciones de carnes condimentadas, ahumadas, cocidas o no	100	100	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Preparações de carnes com farinhas ou empanadas	Preparaciones de carnes con harinas o rebozadas	130	130	X unidades que corresponda	X unidades que corresponda
Embutidos, fiambre presunto	Embutidos, fiambres	40	40	X unidade/fatia que corresponda	X unidades/feta que corresponda
Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Peito de peru, blanquet	Blanco de pavita	60	60	X unidade/fatia que corresponda	X unidades/feta que corresponda

Patês (presunto, fígado, bacon, etc..)	patês (jamón, hígado, panceta, etc.)	10	10	1 colher de chá	1 colher de chá
ovo	Huevo	x gramas que corresponda	x gramas que corresponda	1 unidade	1 unidad

TABELA VI - ÓLEOS, GORDURAS E SEMENTES OLEAGIOSAS(1 porção aproximadamente 100 kcal)

TABLA VI - ACEITES, GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS (1 porción aproximadamente 100 kcal)					
Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
óleos vegetais, todos os tipos	Aceites vegetales, todos los tipos	13 ml	13 ml	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Azeitona	Aceituna	20	20	x unidades que correspondam	X unidades que corresponda
Bacon em pedaços defumado ou fresco	Panceta en trozos, ahumada o fresca	10	10	1 fatia	1 rebanada
Banha e gorduras animais	Grasas animales	10	10	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Gordura vegetal	Grasas vegetales	10	10	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Maionese e molhos a base de maionese	Mayonesa y salsas a base de mayonesa	12	12	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Manteiga, margarina e similares	Manteca, margarina y similares	10	10	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Molhos para saladas a base de óleo (todos os tipos)	Salsas para ensaladas a base de aceite	13 ml	13 ml	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Chantilly	Crema Chantilly	20	20	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Creme de leite	Crema de leche	15	15	1 colher e 1/2 de sopa	1 cuchara y 1/2 de sopa
Leite de coco	Leche de coco	15	15	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Coco ralado	Coco rallado	12	12	2 colheres de chá	2 cucharas de té
Sementes oleagiosas (misturadas, cortadas, picadas, inteiras)	Semillas oleagiosas (mezcladas, cortadas, picadas, enteras)	15	15	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa

TABELA VII - AÇÚCARES E PRODUTOS COM ENERGIA PROVENIENTE DE CARBOIDRATOS E GORDURAS (1 porção aproximadamente 100 kcal)

TABLA VII - AZUCARES Y PRODUCTOS CON ENERGÍA PROVENIENTE DE CARBOHIDRATOS Y GRASAS (1 porción aproximadamente 100 kcal)

Produtos	Productos				
----------	-----------	--	--	--	--

Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Açúcar, todos os tipos	Azúcar, todos los tipos	5	5	1 colher de chá	1 cuchara de té
Achocolatado em pó, pós com base de cacau, chocolate em pó e cacau em pó	Polvo achocolatado, polvos a base de cacao, chocolate en polvo y cacao en polvo	20	20	2 colheres de sopa	2 cucharas de sopa
Doces em corte (goiaba, marmelo, figo, batata, etc)	Dulces de corte (guayaba, membrillo, higo, batata, etc.)	40	40	1 fatia	1 rebanada
Doces em pasta (abóbora, goiaba, leite, banana, mocotó),	Dulces en pasta (calabaza, guayaba, de leche, banana, mocoto)	20	20	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Geléias diversas	Mermeladas y jaleas diversas	20	20	1 colher de sopa	1 cuchara de sopa
Glucose de milho, mel, melado, cobertura de frutas, leite condensado e outros jarabes (cassis, outros xaropes, grosella, framboesa, mora, guaraná etc)	Jarabe de maíz, miel, cobertura de frutas, leche condensada y otros jarabes (cassis, grosella, frambuesa, mora, guaraná, etc.)	20	20	x colheres que correspondam	x cuchara que correspondan
pó para gelatina	Polvo para gelatina y jaleas de fantasía	quantidade suficiente para preparar 120	cantidad suficiente para preparar 120g	X colheres de sopa	X cucharas de sopa
Sobremesa de gelatina pronta	Postres de gelatina lista y jaleas de fantasía	120	120	1 unidade	1 unidad
Frutas inteiras em conserva para adornos (cereja maraschino, framboesa)	Frutas enteras en conserva para adornos (cerezas al marrasquino, frambuesas)	20	20	x unidades que correspondem	x unidades que correspondan
Balas, pirulitos e pastilhas	Caramelos, chupetines y pastillas	20	20	x unidades que correspondem	x unidades que correspondan
Goma de mascar	gomas de mascar	3	3	x unidades que correspondem	x unidades que correspondan

* OS PRODUTOS ABAIXO SÃO CONSIDERADOS DE CONSUMO OCASIONAL					
* LOS PRODUCTOS PRESENTADOS A CONTINUACIÓN SON CONSIDERADOS DE CONSUMO OCASIONAL					
Chocolates,	Chocolates, bombones	25	25	x	X unidades/fracción

bombons e similares				unidades/fração que correspondem	que corresponden
confeitos de chocolate e drageados em geral	Confitos de chocolate y engrageados en general, garrapiñadas	25	25	X colheres/unidades es que correspondam	X cucharas/unidades que correspondan
Sorvetes de massa	Helados	60 g ou 130 ml	60 g o 130 ml	1 bola ou unidades que correspondam	1 bola o unidades que correspondan
Sorvetes individuais	Helados en envase individual	60 g ou 130 ml	60 g o 130 ml	x unidades que correspondem	x unidades que correspondan
Barra de cereais com mais de 10% de gorduras, de torrones, pé de moleque e paçoca	Barra de cereales con mas de 10% de grasas, turrone, dulce de maní, pasta de maní	20	20	x unidades/fração que correspondem	X unidades/ fracción que corresponden
Bebidas não alcoólicas, carbonatadas ou não (chás, bebidas a base de soja e refrigerantes)	Bebidas sin alcohol carbonatadas o no (te, bebidas a base de soja y refrescos)	200 ml	200 ml	1 xícara/copo	1 taza/vaso
Pós para preparo de refresco	Polvo para preparar refrescos	quantidade suficiente para preparar 200 ml	cantidad suficiente para preparar 200 ml	X colheres de sopa	X cucharas de sopa
Biscoito doce, com ou sem recheio	Galletitas dulces, con o sin relleno	30	30	x unidades que correspondem	x unidades que correspondan
Brownies e alfajores	Brownies y alfajores	40	40	x unidades que correspondem	x unidades que corresponden
Frutas cristalizadas	Frutas brillantadas	30	30	x unidades/colheres que correspondem	X unidades /cucharas que corresponden
Panettone	Pan Dulce	80	80	x unidades/fatias que correspondem	X unidades/rebanadas que corresponden
bolo com frutas	Tortas, budines con frutas	60	60	x unidades/fatias que correspondem	X unidades/rebanadas que corresponden

*** OS PRODUTOS ABAIXO SÃO CONSIDERADOS DE CONSUMO OCASIONAL**

* LOS PRODUCTOS PRESENTADOS A CONTINUACIÓN SON CONSIDERADOS DE CONSUMO OCASIONAL

bolos e similares	Tortas, budines con	60	60	x	X
-------------------	---------------------	----	----	---	---

com recheio e/ou cobertura	relleno y/o coberturas			unidades/fatias que correspondem	unidades/rebanadas que corresponden
Pão croissant, produtos de panificação, salgados ou doces com recheio e ou cobertura	Facturas, productos de pastelería, salados o dulces con relleno y/o cobertura	40	40	x unidades que correspondem	x unidades que corresponden
snacks a base de cereais e farinhas para petisco	Productos para copetín a base de cereales y harinas, extruidos o no	25	25	X xícara	X taza
mistura para preparo de docinho, cobertura para bolos, tortas e sorvetes, etc.	Mezcla para la preparación de rellenos, coberturas para tortas y helados y otros	20	20	X colheres de sopa que correspondam	X cucharas de sopa que correspondan

TABELA VIII - MOLHOS, TEMPEROS PRONTOS, CALDOS, SOPAS E PRATOS PREPARADOS					
TABLA VIII - SALSAS, ADEREZOS, CALDOS, SOPAS Y PLATOS PREPARADOS					
Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción (g/ml)	medida caseira	medidas caseras
Caldo (carne, galinha, legumes, etc) e pós para sopa incluindo (bori-bori, pirá caldo, soyo)	Caldo (carne, gallina, legumbres, etc.) y polvos para sopa incluye (bori-bori, pirá caldo, soyo)	quantidade suficiente para 250 ml	cantidad suficiente para preparar 250ml	x colheres/fração/unidades que correspondam	X cucharas de sopa/ fracción /unidades que correspondan
Catchup e mostarda	Ketchup y mostaza	12	12	1 colher de sopa	1 cucharas de sopa
Molhos a base de soja e ou vinagre	Salsas a base de soja y/o vinagre	x gramas que correspondam	x gramos que correspondan	1 colher de sopa	1 cucharas de sopa
Molhos a base de produtos lácteos ou caldos	Salsas a base de productos lácteos o caldos	x gramas que correspondam	x gramos que correspondan	2 colheres de sopa	2 cucharas de sopa

Produtos	Productos				
Português	Español	porção (g/ml)	porción	medida caseira	medidas caseras

			(g/ml)		
Pós para preparar molhos	Polvos para preparar salsas	quantidade suficiente para preparar 2 colheres de sopa	cantidad suficiente para preparar 2 cucharadas de sopa	X colheres de sopa que correspondam	X cucharas de sopa que correspondan
misso	misso	20	20	1 colher de sopa	1 cucharas de sopa
missoshiro	missoshiro	quantidade suficiente para 200 ml	cantidad suficiente para preparar 200ml	X colheres de sopa que correspondam	X cucharas de sopa que correspondan
extrato de soja	extracto de soja	30	30	2 colheres de sopa	2 cucharas de sopa
Pratos preparados prontos e semi-prontos não incluídos em outros itens da tabela	Platos preparados listos y semi-listos no incluídos en otros ítems de la tabla	x gramas (máximo de 500 Kcal)	x gramos (máximo de 500 Kcal)	x unidades/fração que corresponda	x unidades/fracción que corresponda
tempero completos	condimentos preparados	5g	5g	1 colher de chá	1 cuchara de té
* Onde não aparecem unidades de medida entende-se estarem os valores em gramas					
* Donde no figuran unidades de medida se entiende que los valores se expresan en gramos.					