

ROTULAGEM E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Dra. Maria Carolina Batista Campos von Atzingen

Doutora e Mestre pela Faculdade de Saúde Pública –USP

Nutricionista – FSP/USP

2021

ROTULAGEM NUTRICIONAL

Conhecimento da composição nutricional dos alimentos

Decisão de compra

Legislações

AGENDA

- RDC 259/2002, 359/2003, 360/2003, 54/2012
- RDC 26/2015, 135/2017, 136/2017
- RDC 429/2020

RDC 259
(20/09/2002) - Aprova o Regulamento
Técnico sobre Rotulagem de Alimentos
Embalados

Denominação de venda – nome específico

Lista de ingredientes
– ordem decrescente
– aditivos

INGREDIENTES

Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal de soja, sal, vinagre, glúten, conservadores: propionato de cálcio e ácido sórbico, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos, estearoil-2-lactil lactato de cálcio e polisorbato 80, melhoradores de farinha: fosfato monocálcico, cloreto de amônio, ácido ascórbico e acidulante ácido cítrico.

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

RDC 259
(20/09/2002) - Aprova o Regulamento Técnico
sobre Rotulagem de Alimentos Embalados

Conteúdo líquido



Instruções - preparo e uso do alimento

Identificação da origem

- Fabricante
- Endereço
- Número de registro estabelecimento

Identificação do lote

- código precedido letra L
- data de fabricação, embalagem, prazo de validade

Data de fabricação:

29 02 12 01:08 3
28 06 12 L.126

Válido até:

RDC 359
(23/12/2003) - Aprova o Regulamento Técnico de
Porções de Alimentos Embalados para Fins de
Rotulagem Nutricional

Declaração rotulagem nutricional:

- medida caseira
- porção g ou mL

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

Exemplo porções produtos de panificação, cereais, leguminosas, etc

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
Português	Español	(g/ml)	(g/ml)	medida caseira
Amidos e féculas	Almidones y féculas	20	20	1 colher de sopa
Arroz cru	Arroz crudo	50	50	1/4 de xícara
Aveia em flocos sem outros ingredientes	Avena arrollada sin otros ingredientes	30	30	2 colheres de sopa
Barra de cereais com até 10% de gordura	Barra de cereales con hasta 10% de grasa	30	30	X unidades que correspondam
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
Batata e mandioca pré-frita congelada	Papa y mandioca pre-frita congelada	85	85	X unidades/xícaras que corresponda
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
Biscoito salgados, integrais e grissines	Galletitas saladas, integrales y grisines	30	30	X unidades que corresponda
Bolos, todos os tipos sem recheio	Bizcochuelos, budines y tortas, sin relleno	60	60	1 fatia/ fração que corresponda
Canjica (grão cru)	Maiz blanco, locro (crudo)	50	50	1/3 xícara
Cereal matinal pesando até 45g por xícara - leves	Cereales para desayuno que pesan hasta 45 g por taza - livianos	30	30	X xícaras que correspondam
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

RDC 360
(23/12/2003) - Aprova o Regulamento Técnico
sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos
Embalados

- valor energético e de nutrientes - alimentos produzidos e comercializados, embalados na ausência do cliente e prontos

Não se aplica:

- bebidas alcoólicas
- aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia
- especiarias
- águas minerais naturais
- vinagre, sal

RDC 360
(23/12/2003) - Aprova o Regulamento Técnico
sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos
Embalados

Não se aplica:

- café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes
- alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo
- aos produtos fracionados nos pontos de venda a varejo, comercializados como pré-medidos
- as frutas, vegetais e carnes in natura, refrigerados e congelados;
- aos alimentos com embalagens cuja superfície visível para rotulagem seja menor ou igual a 100 cm².

RDC 360
(23/12/2003) - Aprova o Regulamento Técnico
sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos
Embalados

Obrigatória a declaração da quantidade do valor energético (Kcal e kJ) e dos seguintes nutrientes:

- Carboidratos (g);
- Proteínas (g);
- Gorduras totais (g);
- Gorduras saturadas (g);
- Gorduras trans (g);
- Fibra alimentar (g);
- Sódio (mg)

Optativamente podem ser declarados:
vitaminas e minerais - quantidade igual ou maior a 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) por porção indicada no rótulo.

REGRAS PARA A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

- por porção e medida caseira

- adicionalmente, a informação nutricional pode ser expressa por 100 g ou 100 mL.

- percentual de Valor Diário de Referência (%VD)

VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA DE NUTRIENTES (VDR) DE DECLARAÇÃO OBRIGATÓRIA

Valor energético	2000 kcal – 8400 kJ
Carboidratos	300 g
Proteínas	75 g
Gorduras totais	55 g
Gorduras saturadas	22 g
Fibra alimentar	25 g
Sódio	2400 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	156 kcal = 657 kJ	8
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	2,3 g	3
Gorduras Totais	6,1 g	11
Gorduras Saturadas	2,1 g	10
Gorduras Trans	0,9 g	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,8 g	3
Sódio	110 mg	5
(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

- Regra de 3:
- 300g – 100%
- 23g – x% x=8%

REGRAS PARA A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

- fica excluída a declaração de gordura trans em percentual de Valor Diário
- deve ser incluída como parte da informação nutricional a frase: “Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas”.

DECLARAÇÃO SIMPLIFICADA

DECLARAÇÃO SIMPLIFICADA DE NUTRIENTES DO AMIDO DE MILHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Calórico	70 kcal = 294 kJ	3%
Carboidratos	18g	6%
Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.		
(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

DECLARAR “ZERO”, “0”, “NÃO CONTÉM”, QDO O ALIMENTO TIVER QUANTIDADES MENORES OU IGUAIS A

Valor energético/ nutrientes	Quantidades não significativas por porção (expressa em g ou ml)
Valor energético	Menor ou igual a 4 kcal ou 17kJ
Carboidratos	Menor ou igual a 0,5 g
Proteínas	Menor ou igual a 0,5 g
Gorduras totais	Menor ou igual a 0,5 g
Gorduras saturadas	Menor ou igual a 0,2 g
Gorduras trans	Menor ou igual a 0,2 g
Fibra alimentar	Menor ou igual a 0,5 g
Sódio	Menor ou igual a 5 mg

CÁLCULO DAS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Para fazer o cálculo das Informações Nutricionais você precisa consultar:

- Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional – RDC 359
- Tabela de composição química de alimentos (TACO, TBCA, USDA)
- Laudo de análise da composição nutricional do produto (pouco viável)

RDC 54

(12/11/2012) - Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar

- propriedades nutricionais particulares – valor energético e nutrientes.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		AMINACIÃO	
Porção de 20g (2 colheres de sopa**)		Porção de 10g (1 colher de sopa)	
Quantidade por porção		%VD(*)	
Valor Energético	68 kcal = 134 kJ		4%
Carboidratos	8 g		4%
Proteínas	8 g		4%
Vitamina A	260 mcg		43%
Vitamina C	45 mg		100%
Vitamina D	1 mcg		20%
Vitamina E	1,6 mg		16%
Ferro	2 mg		15%
Magnésio	41 mg		15%
Zinco	1 mg		16%
Cromo	5,5 mcg		16%
Selênio	5,3 mcg		16%

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	145kcal = 605 kJ	7
Carboidratos	23g	8
Proteínas	1,2g	2
Gorduras Totais	5,5g das quais	10
Gorduras Saturadas	2,7g	12
Gorduras Trans	0g	0
Fibra Alimentar	8,1g	16
Sódio	80mg	4
Vitamina B6	0,21mg	15
Ácido Fólico	60µg	15
Vitamina B12	0,36µg	15
Vitamina A	90µg	15
Vitamina C	6,8mg	15

18

- quantidade de qualquer nutriente sobre o qual se faça uma INC deve ser obrigatoriamente declarada na tabela de informação nutricional.

RDC 54
(12/11/2012) - Dispõe sobre o Regulamento
Técnico sobre Informação Nutricional
Complementar

- propriedades comparativas (reduzido em, light, aumentado em, mais)



RDC 54 - Termos autorizados para as INC relativos ao conteúdo de nutrientes

ATRIBUTO	TERMOS AUTORIZADOS
Baixo	Español: Bajo, leve, ligero, pobre, liviano Português: Baixo em..., pouco..., baixo teor de..., leve em...
Não Contém	Español: No contiene, libre de..., cero (0 o 0%)..., sin, exento de..., no aporta..., free..., zero... Português: Não contém..., livre de..., zero (0 ou 0%)..., sem..., isento de...
Alto Conteúdo	Español: Alto contenido, rico en..., alto tenor.... Português: Alto conteúdo, rico em..., alto teor...
Fonte	Español: Fuente de..., con..., contiene... Português: Fonte de..., com..., contém...

Muito baixo	Español: Muy bajo.... Português: Muito baixo...
Sem adição	Español: Sin adición de..., sin...adicionado/a, sin agregado de..., sinagregada/o Português: Sem adição de..., zero adição de..., sem adicionado



RDC 54 - Termos autorizados para as INC comparativas

ATRIBUTO	TERMOS AUTORIZADOS
Reduzido	Español: Reducido en..., ...menos de..., menor contenido de..., menos..., ... menos que..., light... Português: Reduzido em..., menos..., menor teor de..., light...
Aumentado	Español: Aumentado en..., ...más de..., más... Português: Aumentado em..., mais...

RDC 54 - INC

Não é permitida:

- Bebidas alcoólicas
- Aditivos alimentares
- Especiarias
- Vinagre
- Café, erva-mate, espécies vegetais para preparo de chás e outras ervas, sem adição de outros ingredientes que forneçam valor nutricional

Lei nº 10.674 (16/05/03) - Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca

“contém Glúten” ou
“não contém Glúten”

RESOLUÇÃO– RDC Nº 26 02/07/2015

Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares

- Trigo, centeio, cevada, aveia
- Crustáceos
- Ovos
- Peixes
- Amendoim, amêndoa, avelã, castanha-de-caju, castanha-do-Brasil, macadâmia, nozes, pecãs, pistache, pinoli, demais castanhas
- Soja
- Látex natural
- Leites de todas as espécies de animais mamíferos

RDC Nº 26 02/07/2015

- “Alérgicos: Contém (nomes dos alimentos que causam alergias)”, ou “Alérgicos: Contém derivados de (nomes dos alimentos que causam alergias)”

- “Alérgicos: Pode conter (nomes comuns dos alimentos que causam alergias alimentares)”

Ingredientes: Milho, açúcar, malte, sal, ácido ascórbico e ascorbato de sódio (vitamina C), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), palmitato de retinol (vitamina A), cianocobalamina (vitamina B12), colecalciferol (vitamina D), maltodextrina e ácido fólico.

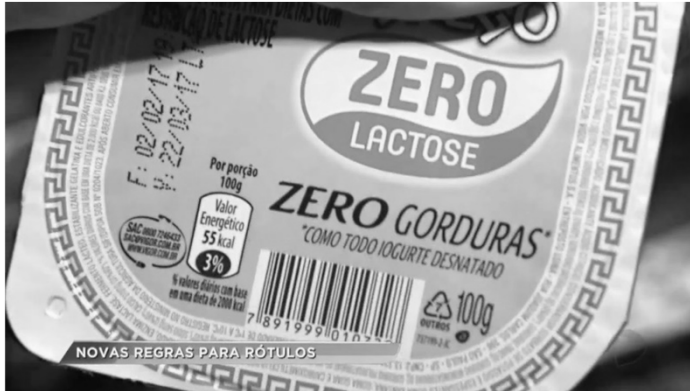
CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE CEVADA. PODE CONTER AVEIA, SOJA E TRIGO.
Manter em lugar fresco e seco.

**ANVISA,
2015**

Resolução 135, de 08/02/2017 ANVISA

✓ Alimentos para dietas com restrição de lactose

Quantidade de lactose	Frase no rótulo
Abaixo de 100 mg/100g ou mL	Zero Lactose, Isento de Lactose, 0% Lactose, Sem Lactose ou Não Contém Lactose
De 100mg até 1g/100g ou mL	Baixo Teor de Lactose ou Baixo em Lactose



Resolução 136, de 08/02/2017 ANVISA

✓ Presença de lactose

Quantidade de lactose	Frase no rótulo
> 100mg/100g ou mL	Contém Lactose

ROTULAGEM NUTRICIONAL

O QUE HÁ DE NOVO?



ROTULAGEM NUTRICIONAL

RDC 429 -08/10/2020:

- Dispõe sobre a rotulagem nutricional de alimentos embalados

IN 75 -08/10/2020:

- Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados

PRINCIPAIS MUDANÇAS

- Letras na cor preta e fundo branco

- Melhor legibilidade das informações nutricionais

- Fonte: Arial ou Helvética (8 pontos - 2,8mm, 6 pontos - 2,2mm)

- Açúcares totais e adicionados

- Valor energia e nutrientes 100 g ou 100 mL

- Número de porções por embalagem

- Valores diários referência

- Localização da tabela - proibido em áreas de difícil visualização

Rotulagem nutricional frontal

Rotulagem nutricional frontal - açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio

Nutrientes	Limite em alimentos sólidos ou semissólidos	Limite em alimentos líquidos
Açúcares adicionados	Quantidade maior ou igual a 15 g de açúcares adicionados por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 7,5 g de açúcares adicionados por 100 ml do alimento.
Gorduras saturadas	Quantidade maior ou igual a 6 g de gorduras saturadas por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 3 g de gorduras saturadas por 100 ml do alimento.
Sódio	Quantidade maior ou igual a 600 mg de sódio por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 300 mg de sódio por 100 ml do alimento.

ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL

- Anvisa analisou modelos - mais de 40 países
- Revisão de literatura científica

Modelo da lupa

- mais alinhado ao objetivo regulatório traçado - compreensão da rotulagem nutricional pelo consumidor brasileiro
- escolhas autônomas e conscientes sendo mais coerente com o papel da alimentação na saúde da população

MODELOS ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



MODELOS PARA DECLARAÇÃO DA TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1. Modelo vertical

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

2. Modelo horizontal

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2021/anvisa-disponibiliza-arquivos-com-modelos-para-rotulagem-nutricional>

MODELOS PARA DECLARAÇÃO DA TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

3. Modelo vertical quebrado

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

4. Modelo horizontal quebrado

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

5. Modelo agregado:

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2021/anvisa-disponibiliza-arquivos-com-modelos-para-rotulagem-nutricional>

MODELOS PARA DECLARAÇÃO DA TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Modelo Linear

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

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

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

QUANDO AS NORMAS COMEÇAM A VIGORAR?

24 meses após a publicação

produtos que se encontrarem no mercado na data de entrada da norma em vigor ainda terão um prazo de adequação de 12 meses

alimentos fabricados por agricultores familiares e microempreendedores - prazo: 24 meses após as normas entrarem em vigor

OBRIGADA

email: mcva@usp.br