## LEITURA DO RÓTULO



No Dia Mundial da Alimentação, a Direção-Geral do Consumidor informa...

Leia atentamente esta brochura e partilhe esta informação!

# A leitura do rótulo dos género alimentícios é fundamental para a tomada de decisões conscientes e informadas no momento da compra



No rótulo dos géneros alimentícios pré-embalados é obrigatória a indicação de forma visível, legível e indelével, das seguintes menções:

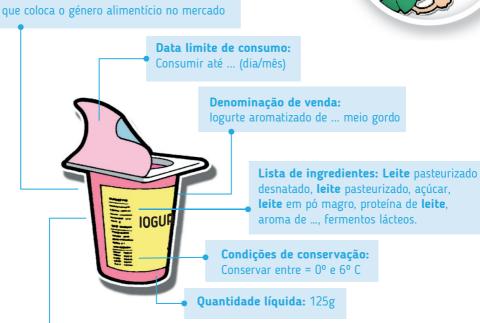
- · Denominação do género alimentício;
- · Lista de ingredientes;
- Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias;
- Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes;
- · Quantidade líquida do género alimentício;
- · Data de durabilidade mínima ou data-limite de consumo:
- · Condições especiais de conservação e/ou condições de utilização;
- Nome ou firma e endereço do operador da empresa do sector alimentar;
- · País de origem ou local de proveniência;
- Modo de emprego, quando a sua omissão dificultar uma utilização adequada do género alimentício;
- · Título alcoométrico;
- · Declaração nutricional.

**NOTA**: Os fabricantes podem ainda acrescentar informações voluntárias, desde que estas sejam exatas e não induzam o consumidor em erro.

#### Exemplo: Menções obrigatórias no rótulo de um iogurte



#### Nome e morada da entidade



Declaração nutricional		
Valores Médios	Por 100 g	Por copo (125 g)
Energia	337kJ	421 kJ
	80 kcal	100 kcal
Lípidos	1,5 g	1,9 g
dos quais		
açucares	1,0 g	1,2 g
3	, , , ,	, ,
Hidratos de Carbono	13,1 g	16,4 g
Dos quais		
Açúcares	12,7 g	15,8 g
Fibra	0 g	0 g
Proteínas	3,4 g	4,3 g
Sal	0,1 g	0,2 g
Jai	o, i g	0,2 8
Vitaminas e sais minerais		
Cálcio	126 mg	157 mg
Calciu	120 IIIg	137 Hig

## No momento da compra, dê especial atenção à:

#### Lista de ingredientes

- O ingrediente que aparece em primeiro lugar é aquele que existe em maior quantidade;
- As substâncias ou produtos que provoquem alergias ou intolerâncias encontram-se realçados por uma grafia que as distingue claramente da restante lista de ingredientes.



Data de durabilidade mínima - data até à qual o género alimentício conserva as suas propriedades específicas nas condições de conservação adequadas, devendo ser precedida da menção:

"Consumir de preferência antes de...", quando a data indica o dia e o mês; aplicada a géneros alimentícios com uma duração inferior a 3 meses (ex. manteiga e pão de forma); ou

"Consumir de preferência antes do fim de ..." seguida da indicação do mês e do ano, para géneros alimentícios com uma duração entre 3 a 18 meses (ex. arroz e massa) ou simplesmente a indicação do ano para alimentos com uma duração superior a 18 meses (ex. conserva de pescado e mel).

Deve saber que pode consumir estes géneros alimentícios após a data indicada desde que os mesmos se apresentem inalterados (a embalagem e as características).

Data-limite de consumo - aplicada aos géneros alimentícios que facilmente se deterioram (ex. iogurte, leite do dia, queijo fresco, etc.). Esta data deve ser antecedida da menção:

"Consumir até..." seguida da indicação do dia e do mês.

Estes géneros alimentícios não podem ser consumidos para além da data fixada no rótulo, uma vez que podem colocar em risco a saúde e segurança dos consumidores.



## Condições especiais de conservação e/ou condições de utilização

Caso os géneros alimentícios exijam condições especiais de conservação e/ou de utilização, devem ser fornecidas instruções de utilização e conservação após a abertura da embalagem, nomeadamente o prazo de consumo, quando tal for adequado.



#### Declaração nutricional

#### Para que serve?

Para dar a conhecer as características de composição do género alimentício, isto é, a sua composição média em termos de nutrientes e de valor energético.

#### O que deve constar da declaração nutricional?

energia lípidos dos quais – ácidos gordos saturados, hidratos de carbono dos quais – açúcares proteínas sal

#### Como medir?

Por 100 g ou por 100 ml, e adicionalmente Por porção ou por unidade de consumo

#### Quais as unidades de medida?

Quilojoules (kJ) e quilocalorias (kcal) para o valor energético; grama (g), miligrama (mg) ou micrograma (µg) para a massa.

A declaração nutricional obrigatória pode ser também complementada pela indicação das quantidades de um ou mais dos seguintes elementos: ácidos gordos mono e polinsaturados; polióis; amido; fibra; vitaminas e sais minerais.

### Recomendações para uma escolha alimentar saudável

Leia cuidadosamente a lista de ingredientes, moderando o consumo de géneros alimentícios cujos primeiros ingredientes sejam gorduras, sal e açúcares;



Verifique o estado das embalagens, rejeitando as que estão danificadas (amolgadas, inchadas ou com sinais de ferrugem);

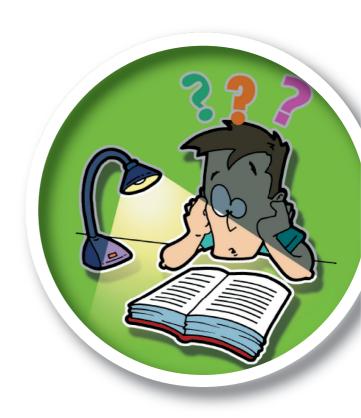
Respeite rigorosamente as condições de conservação e o modo de emprego ou utilização dos géneros alimentícios;

Não adquira géneros alimentícios congelados ou ultracongelados que apresentem cristais de gelo no interior da embalagem ou ainda, se esta se encontra húmida. A presença destas características poderá significar que a rede de frio não foi mantida a uma temperatura constante;

Leia cuidadosamente a declaração nutricional e tenha atenção à quantidade de:

- Lípidos (gorduras), sobretudo em ácidos gordos saturados;
- Sal:
- Açúcar.

# MINI ENCICLOPÉDIA



Valor Energético = Valor Calórico
Soma da energia (calorias) fornecida pelas
proteínas, hidratos de carbono, lípidos e álcool.
Exprime-se em quilocalorias (kcal) ou
quilojoules (kJ).
Vulgarmente fala-se em calorias, o que na
realidade significa quilocalorias.
1kcal + 4 k l



**Caloria/Quilocaloria** = unidade de medida em que se exprime a energia fornecida pelos nutrientes que fazem parte do género alimentício.

#### Lípidos = Gorduras

Constituídos por ácidos gordos são grandes fornecedores de energia. Transportam algumas vitaminas (A, D, E e K), protegem-nos do frio e entram na constituição de diversas estruturas celulares. Existem lípidos de origem animal (manteiga, banha, toucinho, natas, gema de ovo, gorduras de constituição de carnes, aves e pescado, ...) e vegetal (azeite, óleos, margarinas, frutos secos, ...).

1 grama de lípidos fornece 9 kcal (± 37 kJ).

#### Hidratos de Carbono = Glícidos

Constituem a principal fonte de energia para o movimento, trabalho e realização de todas as funções do nosso organismo (energia motora). As principais fontes alimentares são cereais e derivados (arroz, farinhas, massas, pão ...), leguminosas secas (feijão, grão-de-bico, favas ...), tubérculos (batata, batata-doce, mandioca, inhame ...) e frutos.

1 grama de glícidos fornece 4 kcal (± 16 kJ).

#### **Proteínas**

Responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo. Encontram-se em géneros alimentícios de origem animal e vegetal, sobretudo no leite, iogurte, queijos, ovos, carnes, aves, pescado e leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, soja...).

1 grama de proteína fornece 4 kcal (± 16 kJ).



#### Direção-Geral do Consumidor

Praça Duque de Saldanha, nº 31 1069-013 Lisboa Telefone: 21 356 46 00 Email: dgc@dg.consumidor.pt Linha Atendimento ao Consumidor: 213 847 483 www.consumidor.gov.pt







outubro 2019



Todos os direitos reservados à Direção-Geral do Consumidor. Proibida a reprodução Direção-Geral do Consumidor.