



# Compreendendo as mudanças na rotulagem nutricional

Material desenvolvido com base nas publicações da ABIA

que  
bem  
que  
faz



**ABIA**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS



que  
bem  
que  
faz

MATERIAL DESTINADO AOS CONSUMIDORES.

2022

# Sumário

*Clique nos capítulos abaixo para navegar pelas páginas*

- |          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Conhecendo o rótulo dos alimentos</b>      | <b>4</b> |
| <b>2</b> | <b>Você sabe ler a lista de ingredientes?</b> | <b>5</b> |
| <b>3</b> | <b>Nova rotulagem nutricional</b>             | <b>6</b> |
- O que compõe a rotulagem nutricional?  
Por que as normas mudaram?  
O que muda na embalagem dos produtos com as novas normas?





# Conhecendo o rótulo dos alimentos

## Os rótulos dos alimentos são compostos por:

- Lista de ingredientes
- Tabela de nutrientes
- Informações nutricionais complementares
- Informações adicionais, como exemplo, informações sobre correto descarte da embalagem e/ou modo de preparo.

# Você sabe ler a lista de ingredientes?

O principal objetivo desse espaço é informar os ingredientes dos produtos.

- **Ordem decrescente:** o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade no produto, e o último ingrediente, em menor quantidade, como mostra a figura abaixo:



Na figura acima, você pode notar que a água é o ingrediente em maior quantidade do produto, enquanto, o emulsificante lecitina de soja é o que está em menor quantidade.

# Nova rotulagem nutricional

3

## O que compõe a rotulagem nutricional?

- Tabela de informação nutricional
- Declarações de alegações nutricionais
- Rotulagem nutricional frontal

## Por que as normas mudaram?

As normas de rotulagem nutricional foram alteradas para facilitar a compreensão dos rótulos. Assim, ajudará o consumidor a fazer escolhas conscientes e diminuirá o engano quanto à composição dos alimentos<sup>1,2</sup>.

## O que muda na embalagem dos produtos com as novas normas?

Veja as mudanças com a nova lei:

### Tabela nutricional

A tabela de informação nutricional é a parte do rótulo onde são encontradas as informações sobre a composição nutricional dos alimentos, de forma organizada e padronizada<sup>1</sup>.

As novas normas estabelecem que haja mudanças na tabela nutricional. Veja quais serão na imagem abaixo:

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

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção. **C**

**D**

**A** Na parte superior da tabela aparecem o número de porções contidas na embalagem e o tamanho da porção declarada em duas medidas: gramas ou mililitros e medida caseira (consumo usual).

**B** No lado esquerdo da tabela, onde encontramos os nutrientes, é preciso colocar, como informação obrigatória, os açúcares totais e açúcares adicionados.

**C** Em uma nova coluna aparecem os valores na medida 100g/ml. A parte ao lado já existia e, agora seguem a porção declarada acima (A).

**D** A porcentagem de Valor Diário (%VD) representa o percentual que o produto entrega de calorias e nutrientes recomendados para a alimentação diária. Esses valores foram atualizados<sup>1,2</sup>.

## Rotulagem nutricional frontal

A principal mudança é a rotulagem nutricional frontal, um painel informativo destacado na parte da frente das embalagens.

O objetivo é informar o consumidor sobre o alto conteúdo dos nutrientes relevantes para a saúde: açúcar adicionado, gordura saturada e sódio, conforme a figura abaixo:



### Açúcar adicionado

Alto

≥ 15g em 100g

≥ 7,5g em 100ml



### Gordura saturada

Alto

≥ 6g em 100g

≥ 3g em 100ml



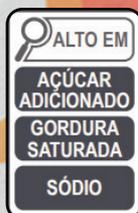
### Sódio

Alto

≥ 600mg em 100g

≥ 300mg em 100ml

Quando o produto tiver altos índices de um (ou mais) desses nutrientes, selos irão aparecer na frente das embalagens, neste formato:



Quando os índices desses nutrientes não forem altos, o produto não exibirá rotulagem nutricional frontal.

### Modelos com alto teor de três nutrientes



### Modelos com alto teor de dois nutrientes



### Modelos com alto teor de um nutriente

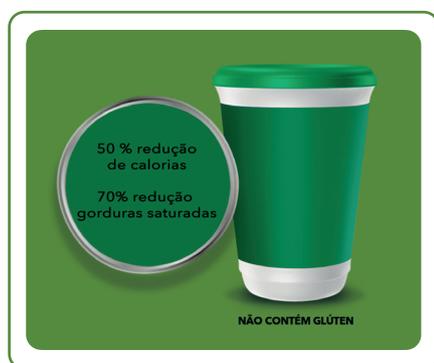


## Alegações nutricionais

Conheça tipos de alegações nutricionais que podem aparecer nos produtos:



**1. Nutricionais de conteúdo absoluto:** informa a quantidade de um nutriente.



**2. Nutricionais de conteúdo comparativo:** compara as calorias e os nutrientes (como a gordura) com um alimento tradicional.



**3. Sem adição:** informa que não tem um ingrediente.

## Referências

[1] **OLHO NA LUPA.** 2022. Disponível em: [https://olhonalupa.com.br/wp-content/uploads/2022/04/OnePage\\_OlhonaLupa.pdf](https://olhonalupa.com.br/wp-content/uploads/2022/04/OnePage_OlhonaLupa.pdf)

[2] **Associação Brasileira da Indústria de Alimentos - ABIA,** Manual de Rotulagem



que  
**bem**  
que  
**faz**



 [qbemqfaz.com.br](http://qbemqfaz.com.br)