LEITURA DO RÓTULO



Leia atentamente esta brochura e partilhe a informação!

A leitura do rótulo dos géneros 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.

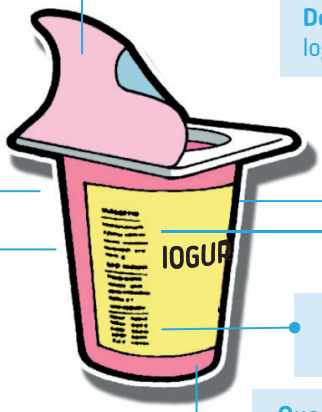


Exemplo: Menções obrigatórias no rótulo de um iogurte

Nome e morada da entidade
que coloca o género alimentício no mercado

Data limite de consumo:
Consumir até ... (dia/mês)

Denominação de venda:
Iogurte aromatizado de ... meio gordo



Lista de ingredientes: Leite pasteurizado desnatado, **leite** pasteurizado, açúcar, **leite** em pó magro, proteína de **leite**, aroma de ..., fermentos lácteos.

Condições de conservação:
Conservar entre = 0º e 6º C

Quantidade líquida: 125g

Declaração nutricional		
Valores Médios	**Por 100 g**	**Por copo (125 g)**
Energia	337kJ 80 kcal	421 kJ 100 kcal
Lípidos	1,5 g	1,9 g
dos quais ácidos gordos saturados	1,0 g	1,2 g
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
Vitaminas e sais minerais Cálcio	126 mg	157 mg



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 ou data-limite de consumo

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 kJ

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
CONSUMIDOR

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 total ou parcial do texto ou imagem, sendo os mesmos propriedade exclusiva da Direção-Geral do Consumidor.