



# Manual de Rotulagem de Alimentos

Agosto 2013



# Programa Mesa Brasil Sesc

O Mesa Brasil Sesc é um programa de segurança alimentar e nutricional sustentável, que redistribui alimentos excedentes próprios para o consumo. O programa é uma ponte que busca onde sobra e entrega onde falta – uma forma de contribuir para diminuição da insegurança alimentar do país.

Uma ação que integra Sesc, empresas doadoras, entidades filantrópicas e voluntários, com o intuito de reduzir carências alimentares e o desperdício.

O programa tem caráter permanente e é baseado em parcerias, com responsabilidades compartilhadas por todos os segmentos sociais envolvidos, respeitando as especificidades de cada um.

A alimentação é direito fundamental de todo cidadão. Neste princípio, aceito internacionalmente, é que se baseia o programa. Um direito social básico, porém lamentavelmente não garantido a todas as pessoas, razão que exige combate a uma situação duplamente perversa: a fome e o desperdício de alimentos.

# Rotulagem de Alimentos

## Histórico

A rotulagem de alimentos é obrigatória no Brasil desde 2001 e regulamentada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

Surgiu com objetivo de fornecer as informações nutricionais necessárias do produto e assim permitir a escolha de alimentos saudáveis, contribuindo para a diminuição de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas degenerativas que estão relacionadas à alimentação.

Este manual explica como entender e utilizar as informações nutricionais contidas nos rótulos.



## Quais alimentos devem ser rotulados?

Todos os alimentos e bebidas prontos para consumo e embalados na ausência do cliente devem apresentar informação nutricional.

## Quais informações devem conter?

- **Nome do produto**
- **Lista de ingredientes**
- **Quantidade em gramas ou mililitros que o produto apresenta**
- **Prazo de validade do produto**
- **Cidade e estado da origem do produto**

- **Valor calórico**

É o quanto o alimento fornece de energia. É calculado através das quantidades de carboidrato, proteína e lipídio. Cada indivíduo necessita de uma quantidade diferente de calorias para manter o organismo funcionando, e esse valor depende da idade, sexo, atividade física e estado de saúde.

- **Carboidrato**

É um dos nutrientes que fornece energia para o organismo. Alguns alimentos fonte de carboidrato são: arroz, pães, massas, doces e açúcares. A tabela de informação nutricional nem sempre separa os tipos de carboidratos, sendo assim, os açúcares simples podem estar somados aos outros tipos de carboidratos.

- **Proteínas**

Os alimentos fonte de proteínas (carnes, ovos, leite e derivados) fornecem energia, mas sua principal função é construir os tecidos e órgãos do corpo, como os ossos e músculos.

## • Gorduras totais

É o nutriente que mais fornece energia. Pode ser de origem vegetal (óleo vegetais, castanhas) ou animal (banha, carnes, leite). Por isso, na informação nutricional, as gorduras estão subdivididas. O item “gorduras totais” representa a soma de todas as frações de gorduras.



## • Gorduras saturadas

É um dos tipos de gordura. Contém em sua composição ligações químicas simples e por isso é sólida a temperatura ambiente. Este tipo de gordura está presente na carne, bacon, sorvete, manteiga, entre outros. Seu consumo exagerado está relacionado com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

A legislação de rotulagem no Brasil não obriga conter no rótulo as quantidades de gordura monoinsaturada e polinsaturada, porém, estes valores contribuem para melhorar a escolha do consumidor, visto que estas gorduras são benéficas para o organismo e devem ser consumidas em maior quantidade do que as saturadas. As gorduras mono e polinsaturadas contêm em sua composição duplas ligações químicas que as tornam líquidas a temperatura ambiente (azeite de oliva, castanhas, óleos vegetais, abacate, linhaça, peixes).

## • Colesterol

É uma gordura ligada a uma proteína. O fígado produz a quantidade suficiente para suprir as funções que desempenham no organismo, por isso, a ingestão de colesterol através dos alimentos deve ser reduzida. O colesterol é transportado no organismo por duas proteínas diferentes: uma delas o torna ruim (LDL) pois leva o colesterol para o sangue, e a outra, o torna bom (HDL) pois traz o colesterol do sangue para o fígado. O excesso de LDL sanguíneo leva ao acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, que pode causar infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e coágulos sanguíneos que levam a trombose. Os alimentos que elevam o colesterol sanguíneo são: leite e derivados e todos os alimentos fonte de gorduras saturadas e TRANS.

## • Gordura TRANS

É a gordura insaturada modificada através de um processo industrial denominado hidrogenação (acrécimo de hidrogênio na molécula de gordura). Por ser artificialmente modificada, é estranha para o organismo e não deve ser consumida. Em produtos industrializados a ANVISA permite que esteja escrito no rótulo “livre de gordura TRANS” ou “não contém gordura TRANS” desde que a porção contenha menos que 0,2g de gordura TRANS, porém, algumas indústrias utilizam esta legislação de maneira errônea, diminuindo o tamanho da porção para que esta não exceda o limite determinado pela ANVISA. Como na tabela de informação nutricional esta gordura pode não aparecer, é preciso olhar se na lista de ingredientes contém “gordura vegetal”, “gordura vegetal hidrogenada” ou ainda “gordura interesterificada”.



## • Fibra alimentar

É um nutriente que o organismo humano não consegue digerir e, portanto não possuem calorias. São essenciais pois auxiliam na saciedade, no bom funcionamento intestinal e na eliminação do colesterol. Suas fontes são: frutas, verduras, legumes, cereais integrais, castanhas.

É importante lembrar que embora cada alimento contenha um nutriente em maior quantidade, ele também fornece outros nutrientes.



## COMO LER?

- Verificar a validade do produto
- Ler a lista de ingredientes. Os ingredientes estão dispostos da maior para menor quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que mais contém no produto, portanto, devemos evitar alimentos que apresentam como primeiros ingredientes açúcar (ou xarope de glicose, ou sacarose ou glicose), gordura e sal.
- Ler a tabela de informação nutricional.

Exemplo:

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 30g (3 Biscoitos)		
	<b>Quantidade por porção</b>	<b>VD*</b>
<b>Valor energético</b>	140 kcal	7
<b>Carboidratos</b>	19g	6
<b>Proteínas</b>	2,2g	3
<b>Gorduras totais</b>	6,0g	
<b>Gorduras saturadas</b>	2,0g	
<b>Gorduras trans</b>	Não contém	**
<b>Fibra alimentar</b>	0,9g	
<b>Sódio</b>	82mg	3
<b>Cálcio</b>	150mg	15
<b>Zinco</b>	0,40mg	6
	(*) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 Kj. (**) Valor Não Estabelecido.	

- Em primeiro lugar, verificar o tamanho da porção indicada, ou seja, a quantidade pela qual a tabela se refere.

Exemplo:

Em um pacote de 140g de bolacha recheada, a porção indicada na tabela é de 30g (3 unidades), portanto as informações nutricionais fazem referência a esta porção e não ao pacote inteiro.

- Em seguida, olhar a quantidade em gramas que aquele alimento oferece de cada nutriente.
- Na tabela existe uma coluna chamada “VD”, que significa valor diário, ou seja, é a porcentagem que corresponde ao quanto à porção do alimento contribui para atingir os valores diários recomendados de determinado nutriente para uma dieta de 2000 calorias (valor médio de calorias a serem consumidas por um adulto saudável).
- Quando o valor diário não é estabelecido, significa que devemos consumir o menos possível.

## CURIOSIDADES

- Caloria ou Kcal é a quantidade necessária de energia térmica contida nas ligações químicas dos alimentos para elevar a temperatura da água em 1°C. Quando ingerimos os alimentos, estas ligações são quebradas e liberam energia, que será utilizada para manter o organismo funcionando.
- Quilojoules (Kj) é outra unidade de medida para energia térmica. Um Kj equivale a 4,2 quilocalorias (Kcal).

## PROPAGANDA X RÓTULO

A indústria utiliza a mídia e os rótulos para divulgar os produtos. Muitas vezes as informações veiculadas favorecem determinada característica para valorização do produto e conseqüente aumento das vendas. Portanto, as informações divulgadas devem ser analisadas para possibilitar a escolha de produtos saudáveis.

Por exemplo, a propaganda de um chocolate enfatiza que ele é rico em leite e que esta quantidade é suficiente para nutrir o corpo. Embora o produto contenha maior quantidade de leite do que outros chocolates, a porção é pequena e a quantidade ingerida de leite não é tão significativa quanto aparenta ser na propaganda. Principalmente pelo fato da propaganda ser voltada para crianças, o produto deve ser consumido com moderação, pois seu primeiro ingrediente é o açúcar. Ainda neste exemplo, a tabela nutricional não apresenta os valores de cálcio, que é o principal nutriente do leite.

Como a indústria de alimentos oferece diversos produtos similares, é possível fazer a leitura crítica e comparativa dos rótulos para escolher o produto que contém maiores quantidades de ingredientes saudáveis.

## FICHA TÉCNICA PROGRAMA MESA BRASIL SESC PIRACICABA

Daniela Cullen  
Carolina Vasques dos Santos

### **Estagiárias:**

Bianka de Cássia Capeletti Chiarotti  
Thais Cristina Tavares



**Sesc  
Piracicaba**

R. Ipiranga, 155  
CEP 13400-480 Piracicaba - SP  
Tel.: +55 19 3437 9292  
email@piracicaba.sescsp.org.br  
sescsp.org.br

  /sescpiracicaba