

Consumo e Saúde

Rotulagem e informação nutricional – saiba o que você está comendo
Ouvidoria/Anvisa e Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor/Senacon

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | |
|-------------------------------------|-------------------|----------|
| Porção ... g ou ml (medida caseira) | | |
| Quantidade por porção | | % VD (*) |
| Valor energético | ... kcal = ... kJ | |
| Carboidratos | g | |
| Proteínas | g | |
| Gorduras totais | g | |
| Gorduras saturadas | g | |
| Gorduras trans | g | - |
| Fibra alimentar | g | |
| Sódio | mg | |

(*) % Valores Diários 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.

FATO

Os consumidores adquirem informações sobre os alimentos que compram a partir de uma ampla variedade de fontes: conhecimento familiar, educação, mídia, publicidade e rotulagem. Todas elas transmitem diferentes mensagens a respeito das características dos alimentos. Porém, na busca de uma alimentação mais saudável, é importante incentivar a leitura dos rótulos dos alimentos, identificando assim, suas informações nutricionais.

A rotulagem do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. A leitura da rotulagem nutricional dos alimentos auxilia os consumidores a fazerem escolhas mais saudáveis, pois através de seus dados, é possível conhecer as propriedades nutricionais e os benefícios do alimento à saúde. Por isso, é importante que as informações contidas nos rótulos sejam claras e visíveis.

CONCEITO

A rotulagem nutricional é toda descrição destinada a informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento. É item obrigatório nas embalagens dos alimentos produzidos e comercializados, qualquer que seja sua origem, embalados na ausência do cliente e prontos para serem oferecidos aos consumidores. Nela devem constar os seguintes nutrientes: valor energético e a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras, fibra alimentar e sódio presentes no produto. Além disso, também devem estar presentes nos rótulos, informações sobre a lista de ingredientes, prazo de validade, conteúdo líquido, lote e dados do fabricante.



Os rótulos dos alimentos não devem:

Apresentar palavras ou qualquer representação gráfica que possa tornar a informação falsa, ou que possa induzir o consumidor ao erro.

Indicar que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas ou aconselhar o seu consumo como estimulante, para melhorar a saúde, para prevenir doenças ou com ação curativa.

Para o consumidor entender melhor...

A informação nutricional será expressa na embalagem como “zero” ou “0” ou “não contém” para os itens valor energético e nutrientes quando o alimento contiver quantidades menores ou iguais às estabelecidas como “não significativas” no regulamento técnico.

A informação correspondente à rotulagem nutricional deve estar redigida no idioma oficial do país de consumo – no caso do Brasil, em português -, sem prejuízo de textos em outros idiomas e deve ser colocada em lugar visível, em caracteres legíveis e deve apresentar cor contrastante com o fundo onde estiver impressa.

Os portadores de enfermidades devem ler os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para verificar a presença daquele ingrediente que não deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade.

Um dos cuidados que o consumidor deve ter é com o sódio, presente no sal de cozinha e em alimentos industrializados. Esta substância deve ser utilizada com moderação, pois o seu consumo excessivo colabora para o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial (pressão alta), doenças cardiovasculares e doenças renais.

A legislação de rotulagem nutricional não se aplica aos produtos vendidos a granel ou pesados à vista do consumidor.

PROVIDÊNCIAS e SUPORTE LEGAL

Resolução da Anvisa RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Você sabe o que está comendo? Manual de orientação aos consumidores. Educação para o Consumo Saudável – Anvisa. - Lei 8.078/90 (CDC) art.4º caput, incisos I a III,; art6º I, II, III; art 8º, art.10 e art.18.

Produtos com suspeitas de irregularidades devem ser denunciadas à Vigilância Sanitária mais próxima do consumidor. Denúncias também para o e-mail: ouvidoria@anvisa.gov.br

Pedidos de informação: Central de Atendimento da Anvisa – 0800 642 9782. Disque Saúde 0800 61 1997. Orientações podem ser obtidas pelo Disque-Intoxicação (0800 722 6001). Mais informações: www.anvisa.gov.br

Revisão Técnica: Gerência-Geral de Alimentos

OUVIDORIA/ANVISA E DPDC/SENACON – ANO 5 N.27, JUNHO DE 2012