

# 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](mailto: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](http://www.anvisa.gov.br)

Revisão Técnica: Gerência-Geral de Alimentos

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