



Escolha bem o seu alimento: leia os rótulos!

Meu nome é Joana, sou agente de saúde de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no município de São Paulo. Desejo manter uma alimentação mais saudável para minha família. Para selecionar melhor os alimentos gostaria de saber: quais são as informações obrigatórias que devem constar no rótulo?

Joana, o rótulo faz a comunicação entre o produto e o consumidor. Suas informações, quando claras e corretas, possibilitam melhores escolhas no momento da aquisição dos alimentos que serão consumidos pela família e podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos indivíduos.

No Brasil, há leis que regulam as informações contidas nos rótulos.

Confira abaixo as informações obrigatórias (no idioma oficial do país), dos rótulos dos alimentos embalados:

1. Denominação de venda (nome técnico do alimento, por exemplo, amido de milho conhecido por Maisena).

2. Lista de ingredientes (em ordem decrescente de quantidade) incluindo os aditivos que são colocados em pequenas quantidades para dar características de cor, aroma, sabor, conservação, textura, entre outros;

3. Conteúdo líquido (quantidade total do produto contido na embalagem);

4. Origem do produto: Razão social, endereço completo, país de origem e município, número de registro junto ao órgão competente; quando exigido na legislação (tais como: alimentos de origem animal, adoçantes, água mineral, sal, palmito, alimentos infantis, entre outros);

5. Identificação do lote - é um número do controle na produção. Utilizado para rastrear (encontrar) o produto quando ocorre algum problema;

6. Prazo de validade:

a) Para produtos com prazo de validade não superior a 3 meses deverá constar o dia e mês;

b) Para produtos com prazo de validade superior a 3 meses deverá constar o mês e ano;

De acordo com a legislação existem produtos cuja indicação de prazo não é exigida: frutas e verduras frescas, vinhos, bebidas alcoólicas que contenham 10% ou mais de álcool, produtos de panificação e confeitaria que pela natureza de conteúdo, sejam em geral consumidos dentro de 24 horas seguintes à sua fabricação, entre outros.

7. Instruções de conservação do alimento: incluir as precauções necessárias para manter suas características normais, como a temperatura máxima/ mínima em que o alimento deve ser guardado. O mesmo se aplica para alimentos que após abertura da embalagem podem sofrer na mesma linha de alterações.

8. Instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário.

Joana, além disso, existe um outro tipo de rotulagem que é a nutricional que informa sobre os nutrientes presentes na porção (em gramas - g ou mililitros - ml e medida caseira - fatia, colheres, xícaras etc.) do produto que será consumido.

- a)** Valor energético: em quilocalorias (Kcal) e quilojoules (KJ)
- b)** Carboidratos: em gramas (g)
- c)** Proteínas: em gramas (g)
- d)** Gorduras Totais: em gramas (g)
- e)** Gorduras Saturadas: em gramas (g)
- f)** Gorduras Trans: em gramas (g)
- g)** Fibra Alimentar: em gramas (g)
- h)** Sódio: em miligramas (mg)



Existem produtos dispensados de apresentar a informação nutricional tais como: alimentos preparados e embalados em restaurantes e em estabelecimentos comerciais, como sanduíches, sobremesas etc., produtos fracionados no varejo, como queijos, presuntos e salames; frutas, verduras, legumes e carnes in natura, além de alguns produtos industrializados (água mineral, sal, bebidas alcoólicas, especiarias, vinagre, aditivos, café, erva mate) alimentos com embalagem menor ou igual a 100cm².

Ah! Um lembrete: os alimentos fabricados para dietas com restrição de nutrientes (diet) ou o valor energético e/ou os nutrientes reduzidos (light) devem apresentar a informação nutricional obrigatória.

Muito importante é o rótulo declarar se o produto contém ou não glúten que é uma proteína que não pode ser consumida por portadores da doença celíaca.

A Secretaria Municipal da Saúde, através de seus técnicos da Vigilância em Saúde, fiscaliza os rótulos juntos aos fabricantes e comércio, emitindo laudos após análises no Laboratório de Controle de Qualidade.

Este controle também pode ser realizado por você consumidora, que ao ler e compreender o rótulo, selecionará melhor os alimentos a fim de manter uma alimentação saudável.