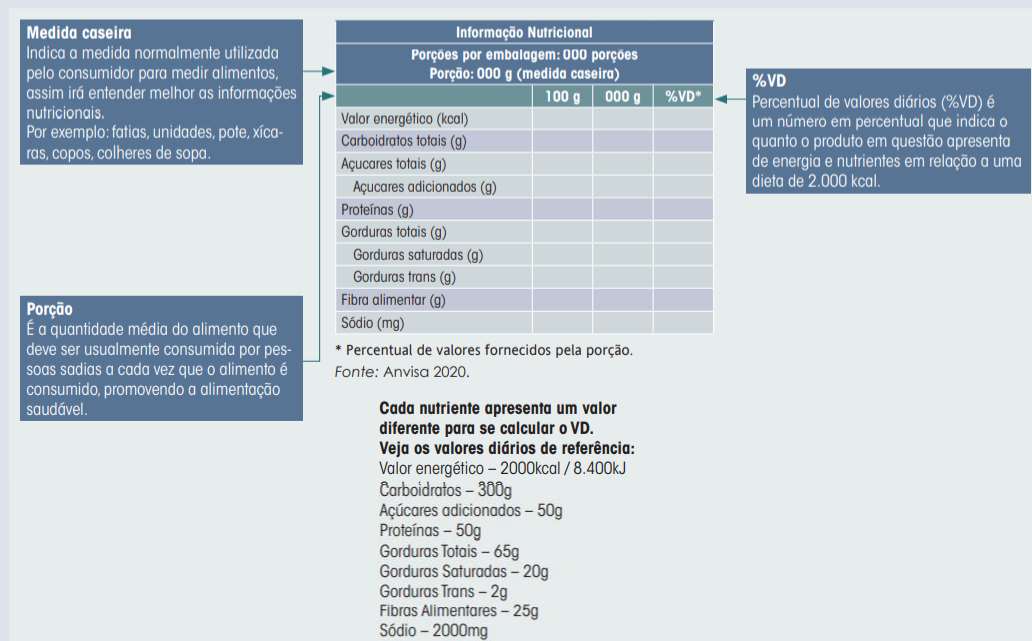


# Handout 1

## Leitura de rótulo

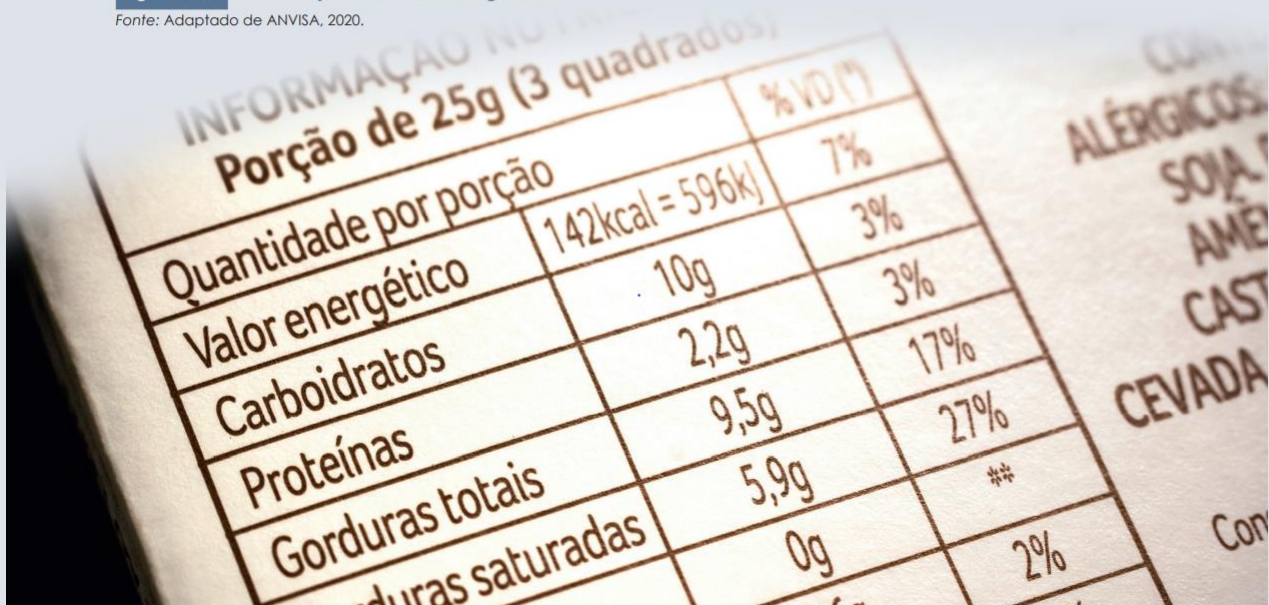
A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada

(BRASIL, 2014). Dessa forma, o cidadão precisa encontrar informações objetivas e compreensíveis sobre os alimentos que tem à disposição para compra e consumo (Figura 3.5.1).



**Figura 3.5.1** Informação nutricional obrigatória.

Fonte: Adaptado de ANVISA, 2020.



Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Daí a importância de as informações serem claras e utilizadas para orientar a escolha adequada dos alimentos.

Rótulo é uma etiqueta que está presente na embalagem dos alimentos que são embalados, processados ou industrializados sem a presença do consumidor. Mesmo uma fruta, que é um alimento natural, se for embalada em plástico para venda, deverá conter um rótulo.

A rotulagem de alimentos embalados é regulamentada e controlada pelos órgãos de fiscalização como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), do Ministério da Saúde. Para alimentos como bebidas, água, verduras, legumes e frutas, outros ministérios e órgãos governamentais atuam.

As novas normas sobre rotulagem nutricional publicadas em outubro de 2020 têm como objetivo facilitar a compreensão das informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos e assim auxiliar o consumidor a realizar escolhas alimentares mais conscientes.

A rotulagem nutricional frontal é um símbolo informativo na parte da frente do produto. A ideia é esclarecer o consumidor, de forma clara e simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde. Para tal, foi desenvolvido um *design* de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes, açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. Esses nutrientes escolhidos são os mais críticos para a saúde, ou seja, para os quais há robusta evidência de que o consumo excessivo pode trazer danos ao consumidor. O símbolo (Figura 3.5.2) deverá ser aplicado na frente do produto, na parte superior, por

ser uma área facilmente capturada pelo olhar na hora da compra.

### O que deve conter um rótulo?

- **Lista de ingredientes:** são os componentes do produto. Deve incluir os aditivos alimentares (substâncias usadas para conservar, dar sabor e cor, manter a cremosidade) e estar em ordem decrescente, da maior quantidade para a menor.
- **Origem do produto:** ou quem é o fabricante, de que cidade, estado ou país se originou o produto. Em casos de alimentos com rótulo muito pequeno, o fabricante informa apenas seu CNPJ.
- **Lote:** é um código ou numeração usada para rastrear e controlar o processo produtivo. Em caso de troca ou problemas com o produto, a empresa consegue identificar em que data e condições aquele produto foi produzido.
- **Prazo de validade:** normalmente acompanha o lote e indica quando o produto foi produzido e vencerá.
- **Conteúdo líquido:** indica a quantidade de alimento comestível tirando líquidos de conservação e embalagem.
- **Alergênicos:** desde 2015 é obrigatória a inserção não apenas da presença de glúten, mas também de peixes, crustáceos, soja, trigo, aveia, cevada, amendoim, ovo, oleaginosas, látex. E a partir de 2019, passou a ser obrigatória informação sobre lactose: “zero lactose” ou “baixo teor de lactose”, para os produtos cujo teor de lactose tenha sido reduzido e “contém lactose”, nos demais alimentos com a presença desse açúcar.

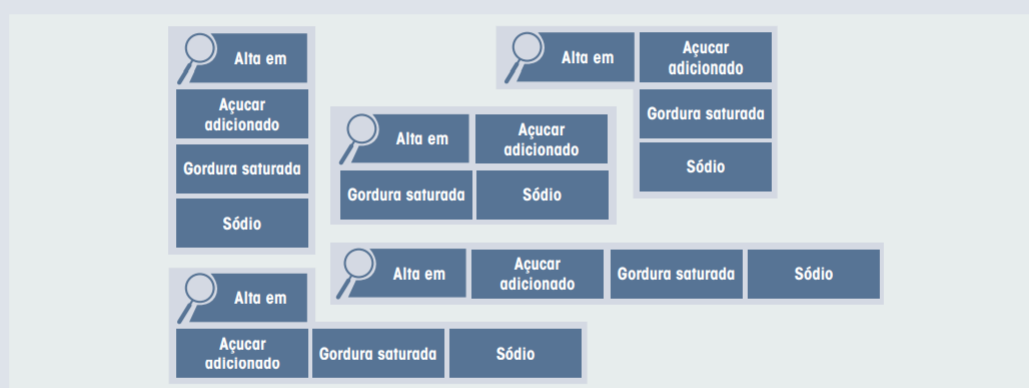


Figura 3.5.2 Rotulagem nutricional frontal com *design* de lupa.

Fonte: Adaptado de ANVISA, 2020.