



# *Rotulagem de Produtos*

For Healthy Food & Drink  
Products



## Rotulagem

A rotulagem dos alimentos é essencial para garantir a segurança alimentar e para que os consumidores tenham acesso a uma dieta equilibrada.



- A **rotulagem** de um produto alimentar é o seu **bilhete de identidade**
- Considerando a grande variedade de produtos atualmente no mercado, o consumidor deve ser informado para **fazer escolhas alimentares mais conscientes e adequadas.**

## Requisitos de rotulagem para alimentos embalados

A rotulagem de alimentos na União Europeia é regulamentada pelo **Regulamento (UE) nº 1169/2011**

Este regulamento estabelece as bases para garantir uma elevada proteção do consumidor no que diz respeito à informação alimentar.

Estabelece os **princípios gerais, requisitos e responsabilidades** que regem a informação alimentar e, em particular, a rotulagem dos géneros alimentícios. Estabelece também os meios para garantir o direito dos consumidores à informação e os procedimentos de informação sobre os alimentos.



## Informações Obrigatórias na rotulagem de um produto:

- 1  Denominação do género alimentício
- 2  Lista de ingredientes
- 3  Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias
- 4  Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes
- 5  Quantidade líquida do género alimentício
- 6  Data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo
- 7  Condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização
- 8  Nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar
- 9  País de origem ou o local de proveniência
- 10  Modo de emprego
- 11  Título alcoométrico
- 12  Declaração nutricional



## Denominação do género alimentício

A denominação dos géneros alimentícios deve respeitar alguns critérios, listados abaixo:

- Denominação legal ou, na sua falta, denominação corrente ou denominação descritiva;
- Não pode ser substituído por nome protegido por direitos de propriedade intelectual, marca registrada;
- Deve incluir ou ser acompanhado da indicação do estado físico em que se encontra o alimento ou do tratamento específico a que foi submetido (por exemplo, em pó, pré-congelado, liofilizado, ultracongelado, concentrado, fumado), quando a omissão desta indicação é suscetível de induzir o comprador em erro.



## Lista de ingredientes

- Esta lista deve incluir ou ser precedida de um cabeçalho apropriado, constituído pelo termo “ingredientes” ou que o inclua;
- Deve listar todos os ingredientes do alimento, em ordem decrescente de peso no momento do uso ou a percentagem presente no produto;



## Lista de ingredientes (Exemplos)

### Lista de ingredientes – Não necessária

- Frutas e legumes frescos, incluindo batatas, que não tenham sido descascadas, cortadas ou tratadas de outra forma;
- Vinagres de fermentação, quando provenientes exclusivamente de um único produto de base, e desde que não lhes tenha sido adicionado nenhum outro ingrediente;
- Água embalada;
- Bebidas alcoólicas padronizadas



# Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que cause alergias ou intolerâncias

Ingredientes ou auxiliares de processamento que causam alergias ou intolerâncias:

- Devem ser indicados na lista de ingredientes;
- O nome da substância deve ser destacado por uma ortografia que a distinga claramente do restante da lista de ingredientes (por exemplo: a letra deve estar em negrito ou maiúscula ou uma cor diferente do fundo);



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (20g-1 unidade)	%DR*	DR*
ENERGIA	2114kJ 505kcal	423kJ 101kcal	5	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS DOS QUAIS: SATURADOS	24g	4,8g	7	70g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS: AÇÚCARES	14g	2,8g	14	20g
FIBRA	66g	13g	5	260g
PROTEÍNAS	47g	9,4g	10	90g
SAL	1,9g	0,4g		
	5,2g	1g	2	50g
	0,44g	0,09g	1	6g

\* Dose de Referência (DR)  
Dose de referência para um adulto médio (8400kJ / 2000kcal).  
Esta embalagem contém aproximadamente 19 porções.

**BASE DE BISCOITO CROCANTE (31%) COM CARAMELO (34%) E COBERTO COM CHOCOLATE DE LEITE (35%).**

**INGREDIENTES:** Açúcar, xarope de glucose-frutose, farinha de **trigo**, gordura vegetal (palma), **leite** magro em pó, manteiga de cacau, pasta de cacau, manteiga (contém **leite**), **lactosoro** em pó, sal, emulsionante (E322), cacau magro em pó, **levedante (E500ii)** e aroma. **Pode conter vestígios de ovo, soja, amendoim e frutos de casca rija. Cacau: 27% mínimo no chocolate de leite.**

**MODO DE CONSERVAÇÃO:**  
Conservar em local fresco e seco.

**SIGA AS CORES:** Opte por escolher alimentos que apresentem mais nutrientes a verde e laranja do que a vermelho.



## Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes

O QUID informa ao cliente a percentagem de ingredientes específicos contidos num produto alimentício.

Você deve mostrar um QUID se o ingrediente:

- está no nome da comida (por exemplo, a 'amora' e 'maçã' numa torta de amora e maçã)
- é geralmente associado a esse nome pelo consumidor (por exemplo, 'leite ou queijo' numa quiche)
- é enfatizado por palavras, imagens ou gráficos no rótulo (por exemplo, se houver uma imagem de amoras no rótulo)
- caracteriza um alimento e o distingue de produtos com nome ou aparência semelhante - por exemplo, uma lasanha feita com carne de porco deve apresentar o QUID da carne de porco porque caracteriza o produto e o distingue de uma lasanha que geralmente é feita com carne bovina.

Comunicação da Comissão sobre a aplicação do princípio da Declaração  
Quantitativa dos  
Ingredientes (2017/C 393/05)

## Quantidade líquida do género alimentício

- Expressa, consoante o caso, em: litro, centilitro, mililitro, quilograma ou grama;
- Devem usar-se unidades de volume para os líquidos e unidades de massa para os outros produtos;

Certos géneros alimentícios estão isentos da obrigação de indicar a quantidade líquida (exemplos):

- Géneros alimentícios sujeitos a perdas consideráveis de massa e volume ou que são vendidos à unidade ou pesados na presença do comprador
- Quantidade líquida inferior a 5 g/ml

# Data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo

## A indicação da data de durabilidade mínima não é exigida nos seguintes casos:

- Frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo as batatas, que não tenham sido descascados, cortados ou objeto de outros tratamentos similares;
- Vinhos, vinhos licorosos, vinhos espumantes, vinhos aromatizados e dos produtos similares obtidos a partir de frutas que não sejam uvas, bem como das bebidas do código NC 2206 00 obtidas a partir de uvas ou de mostos de uvas;
- Bebidas com um título alcoométrico volúmico de 10 % ou mais;
- Produtos de padaria ou de pastelaria que, pela sua natureza, sejam normalmente consumidos no prazo de 24 horas após o fabrico;
- Vinagres;
- Sal de cozinha;
- Açúcares no estado sólido;
- Produtos de confeitaria compostos quase exclusivamente de açúcares aromatizados e/ou coloridos;
- Pastilhas elásticas e produtos similares para mascar.

# Data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo

Qual a diferença entre "consumir até" e "consumir de preferência antes de"?



## Consumir até

diz-nos até quando o produto alimentar pode ser consumido **sem qualquer risco para a saúde**



## Consumir de preferência antes de

indica quanto tempo um produto consegue manter a **qualidade ideal**

## Condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização

Caso os géneros alimentícios requeiram condições especiais de conservação e/ou utilização, devem ser fornecidas instruções de utilização e conservação após a abertura da embalagem, nomeadamente o período de consumo, quando adequado.

Por exemplo, nos iogurtes - “Manter entre 0°C e 6°C”, pois deterioram-se se mantidos à temperatura ambiente



## Nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar

- O nome ou firma e endereço do operador da empresa do setor alimentar são obrigatórios.
- Se o operador não estiver estabelecido na União Europeia, deve ser indicado o importador para o mercado.



## País de origem ou o local de proveniência

A menção do país ou do local de proveniência é obrigatória:



- Sempre que a omissão desta indicação seja suscetível de induzir em erro o consumidor quanto ao país ou ao local de proveniência reais do género alimentício;
- Caso o país de origem, ou o local de proveniência do género alimentício, sejam indicados e não sejam os mesmos que os do seu ingrediente primário, deve igualmente ser indicado o país de origem, ou o local de proveniência, do **ingrediente primário em causa**; em alternativa, deve ser indicado que o país de origem, ou o local de proveniência do ingrediente primário, é diferente do país de origem, ou do local de proveniência do género alimentício;

## Modo de Utilização

O modo de utilização é também obrigatório, sempre que a sua omissão dificultar a utilização adequada do género alimentício.

- Sempre que a bebida apresente um título alcoométrico superior a 1,2%;
- Deve ser seguido do símbolo “% vol.” e pode ser antecedido pelo termo “álcool” ou pela abreviatura “alc.”;

## Título alcoométrico



# Declaração nutricional

A declaração nutricional obrigatória inclui:

- Valor energético		kJ e kcal
- Lípidos e ácidos gordos saturados		g
- Hidratos de carbono e açúcares		g
- Proteínas		g
- Sal*		g

\*Pode ser incluída uma declaração, na proximidade imediata da declaração nutricional, que indique que o teor de sal se deve exclusivamente à presença de sódio naturalmente presente. Essa declaração não pode ser usada sempre que se tenha adicionado sal durante a transformação ou em resultado da adição de ingredientes que o contêm, por exemplo, fiambre, queijo, azeitonas, anchovas, etc.



O valor energético e as quantidades de nutrientes declarados devem referir-se ao género alimentício tal **como este é vendido ou depois de preparado**, desde que sejam dadas instruções de preparação pormenorizadas e desde que diga respeito ao género alimentício pronto para consumo.

# Declaração nutricional

Os valores declarados devem ser valores médios, estabelecidos, conforme o caso, a partir:

- Da análise do género alimentício efetuada pelo fabricante;
- Do cálculo efetuado a partir dos valores médios conhecidos ou reais relativos aos ingredientes utilizados;
- Do cálculo efetuado a partir de dados geralmente estabelecidos e aceites.



## Declaração nutricional

Informação nutricional	Por 100 g de produto	Por dose (50 g)	%VDR	
Valor energético	kJ kcal	kJ kcal	%	É expresso em, kJ e kcal e resulta do teor de proteína, gordura, hidratos de carbono, fibra, ácidos orgânicos, polióis e álcool. <b>1 kcal +/- 4 kJ</b>
Proteínas	g	g	%	Teor de proteínas calculado por meio da fórmula: proteína = azoto total (Kjeldahl) × 6,25 Responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo. <b>1 g de proteínas fornece 4 kcal</b>
Hidratos de Carbono dos quais: açúcares	g g	g g	% %	Qualquer hidrato de carbono metabolizado pelo ser humano (simples e complexos). Principal fonte de energia para a realização das funções do organismo. <b>1 g de hidratos de carbono fornece 4 kcal</b>
Lípidos dos quais: saturados	g g	g g	% %	Os lípidos totais representam ácidos gordos saturados; ácidos gordos trans; ácidos gordos monoinsaturados; ácidos gordos poli-insaturados. Fornecedores de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), constituem diversas estruturas celulares, reserva energética, proteção do frio, dos órgãos vitais e de agressões externas. <b>1 g de lípidos fornece 9 kcal</b>
Fibra	g	g	%	Polímeros de hidratos de carbono com três ou mais unidades monoméricas que não são digeridas nem absorvidas pelo intestino delgado humano. O seu consumo adequado pode ter efeito benéfico na prevenção de algumas doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares e diferentes tipos de cancro. <b>1 g de fibra fornece 2 kcal</b>
Sal	g	g	%	Teor equivalente de sal calculado por meio da fórmula: sal = sódio × 2,5 O consumo excessivo pode provocar hipertensão arterial, pelo que a sua adição (sal) deve ser limitada.

## Apresentação da Declaração Nutricional

- A declaração do valor energético e quantidades de nutrientes devem ser incluídas no mesmo campo visual, apresentadas em conjunto num formato claro e pela ordem de apresentação prevista;
- Devem ser apresentadas, se o espaço o permitir, em formato tabular, com os números alinhados. Se o espaço não for suficiente, a declaração deve figurar em formato linear;
- Estes tipos de apresentação não se aplicam a bebidas alcoólicas e géneros alimentícios não pré-embalados;
- Se o valor energético ou a quantidade de nutrientes de um produto for negligenciável, a informação relativa a esses elementos pode ser substituída por uma menção como “Contém quantidades negligenciáveis de ...”, na proximidade imediata da declaração nutricional.

## Informações voluntárias sobre os géneros alimentícios

As informações sobre os géneros alimentícios que são prestadas voluntariamente:

- Não podem induzir o consumidor em erro;
- Não podem ser ambíguas nem confusas para o consumidor;
- Se adequado, devem basear-se em dados científicos relevantes;
- Não podem ser apresentadas em prejuízo do espaço disponível para as informações obrigatórias

O objetivo das regras relativas às alegações nutricionais e de saúde é garantir que, na União Europeia, qualquer alegação relativa à rotulagem, apresentação de um alimento ou a publicidade, é clara, precisa e baseada em evidência científica, protegendo assim o consumidor e, ao mesmo tempo, promovendo a inovação e assegurado uma concorrência leal

A Comissão Europeia apresenta, no seu website, um registo de alegações nutricionais e de saúde autorizadas e rejeitadas, de modo a assegurar a total transparência para os consumidores e operadores do setor alimentar.

# Alegações

**“Alegação”**, qualquer mensagem ou representação, não obrigatória nos termos da legislação comunitária ou nacional, incluindo qualquer representação pictórica, gráfica ou simbólica, seja qual for a forma que assuma, que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares

**“Alegação nutricional”**, qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido à energia (valor calórico) que fornece, fornece com um valor reduzido ou aumentado, ou não fornece, e aos nutrientes ou outras substâncias que contém, contém em proporção reduzida ou aumentada, ou não contém.

**“Alegação de saúde”**, qualquer alegação que declare, sugira ou implique a existência de uma relação entre uma categoria de alimentos, um alimento ou um dos seus constituintes e a saúde;

**“Alegação de redução de um risco de doença”**, qualquer alegação de saúde que declare, sugira ou implique que o consumo de uma categoria de alimentos, de um alimento ou de um dos seus constituintes reduz significativamente um fator de risco de aparecimento de uma doença humana.



# Alegações - exemplos

## Alegações de Saúde

“O ferro contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e de hemoglobina.”

“A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue.”

“As proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular.”

## Alegações Nutricionais

Valor Energético

Gordura

Açúcares

Sódio

Fibra

Proteína

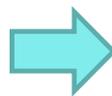


# Rotulagem

A re-rotulagem de um produto só é necessária quando há uma reformulação do produto, seja em termos de ingredientes ou alterações na receita original. E também pela mudança de fornecedor de matéria-prima.



Fabricação de produtos



Rotulagem



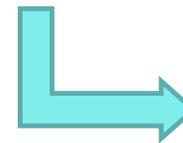
Modificação das matérias primas



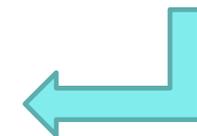
Modificação da receita



Mudanças de fornecedor



Nova Rotulagem



# Resumindo

- A informação obrigatória sobre os géneros alimentícios:
- Deve ser inscrita num local em evidência, de modo a ser facilmente visível, claramente legível e, quando adequado, indelével;
- Nenhuma outra indicação ou imagem, nem qualquer outro elemento interferente, pode esconder, dissimular, interromper ou desviar a atenção dessa informação;
- Os caracteres utilizados devem ter uma altura mínima de 1,2mm, à exceção de embalagens com uma superfície inferior a 80cm<sup>2</sup>, em que a altura dos caracteres deve ser superior a 0,9mm;
- As menções de denominação do género alimentício, quantidade líquida e título alcoométrico do mesmo, devem estar juntas, no mesmo campo visual;
- A informação deve ser redigida numa língua facilmente compreensível para os consumidores dos estados-membros em que o género alimentício é comercializado;
- Quando a compra de géneros alimentícios é efetuada à distância (internet, telefone, catálogo,...), a informação obrigatória, à exceção da data de validade, deve estar disponível antes da conclusão da compra e no momento da entrega, no suporte de venda (ex.: catálogo), ou em qualquer outro meio apropriado, sendo fornecida ao consumidor sem quaisquer custos adicionais



Esperamos que você tenha achado este módulo de formação um suporte útil para a sua inovação em alimentos e bebidas saudáveis

Este módulo de formação é uma das várias oportunidades de formação, organizada em programas de formação temáticos para apoiar as PME (pequenas e médias empresas) nas regiões participantes do País de Gales, Irlanda do Norte, Irlanda, Espanha, Portugal e França para trazer com sucesso novos e reformulados alimentos e bebidas saudáveis para o mercado.

A formação foi criada pelos parceiros no âmbito do projeto AHFES que é um ecossistema alimentar saudável em quádrupla hélice da área atlântica para o crescimento das PME financiado pela União Europeia no âmbito do Programa de Financiamento Interreg Atlantic Area.

Este programa promove a cooperação transnacional entre 36 regiões atlânticas de 5 países europeus e cofinancia projetos de cooperação nas áreas da Inovação e Competitividade, Eficiência de Recursos, Gestão de Riscos Territoriais, Biodiversidade e Bens Naturais e Culturais.

Para mais informações sobre outros treinamentos disponíveis, [clique aqui](#).



Este projeto é cofinanciado pelo  
Fundo Europeu de Desenvolvimento  
Regional  
através do Programa INTERREG Espaço  
Atlântico



## Reconhecimentos

É aqui que você dá crédito a quem faz parte deste projeto.

Gostou dos recursos deste template? Adquira-os **gratuitamente** em nossos outros sites.

Modelo de apresentação por [Slidesgo](#)

Ícones por [Flaticon](#)

Imagens e infográficos por [Freepik](#)