

A NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL



O **rótulo dos alimentos** e bebidas é a sua ferramenta diária para entender a composição nutricional de cada produto, as porções de referência e sua equivalência em medidas caseiras.

Confira as novidades que estarão nas embalagens em geral a partir de 2023 e siga o Olho na Lupa para compreender melhor as informações da nova rotulagem nutricional.

Tabela de informação nutricional

A **tabela nutricional**, situada em geral na parte de trás das embalagens, traz as **principais informações** sobre a composição nutricional dos alimentos.

Confira como as informações estão organizadas na tabela:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Nutrientes

Do lado esquerdo da tabela está uma lista com o **valor energético** e os **principais nutrientes**.

É obrigatória a declaração dos nutrientes mais relevantes para a nossa saúde. São eles: os carboidratos totais (com indicação do açúcar total e adicionado), as proteínas, as gorduras totais (com indicação das gorduras saturadas e trans), as fibras alimentares e o sódio.

Na primeira coluna à direita da lista é indicada a **quantidade de cada nutriente** em cada 100 gramas ou 100 mililitros do produto. Na segunda coluna está a **quantidade de nutrientes presente em uma porção** de referência do produto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Porções

Porção por embalagem

Na parte de cima da tabela é apresentada a **quantidade total de porções** contida na embalagem. É comum que uma embalagem contenha mais de uma porção.

Porção e medida caseira

Em seguida é indicada, em gramas ou mililitros, a **porção de referência do produto***. Também é apresentada a equivalência dessa porção em medida caseira (ex.: colher de sopa, xícara, unidade, fatia etc.)

* A porção de referência é a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, acima de 3 anos, em cada ocasião de consumo. As porções seguem regulamentação da Anvisa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Percentual de valores diários

A terceira coluna da tabela indica o %VD, ou “percentual do valor diário”. Esse índice aponta, em %, o que a quantidade de cada nutriente representa em relação ao consumo diário recomendado. Essa porcentagem é indicada com base numa dieta de ingestão diária de 2.000 kcal.

Os valores diários de referência (VDR) são baseados em dados científicos sobre as necessidades nutricionais, mas **podem variar** de pessoa para pessoa, de acordo com a idade, sexo, nível de atividade física e outros fatores.

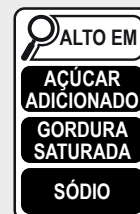
Rotulagem Nutricional Frontal

Essa é uma das **principais novidades** da nova rotulagem. Em alguns alimentos e bebidas, poderá estar destacado, na parte da frente das embalagens, o desenho de um painel informativo com a frase “**Alto em**” e o desenho de uma lupa.

O objetivo é informar o consumidor sobre o **alto conteúdo dos nutrientes** – sódio, gordura saturada e açúcar adicionado – nos alimentos, em função de sua importância para a saúde.

O painel frontal pode destacar um, dois ou três nutrientes, conforme as características do alimento.

Quando o alimento ou bebida não exibir a rotulagem nutricional frontal, significa que não tem quantidades consideradas altas desses nutrientes.



SOBRE O OLHO NA LUPA



Olho na Lupa é uma iniciativa de 9 associações ligadas à indústria e ao varejo de alimentos e bebidas que visa informar e educar o consumidor brasileiro sobre a nova rotulagem de alimentos.

Para acompanhar as novidades e se informar sobre a nova rotulagem nutricional, acesse as nossas redes e site.



www.olhonalupa.com.br
 Instagram @olhonalupa
 Facebook /olhonalupa
 Twitter /olhonalupa
 LinkedIn /olho-na-lupa