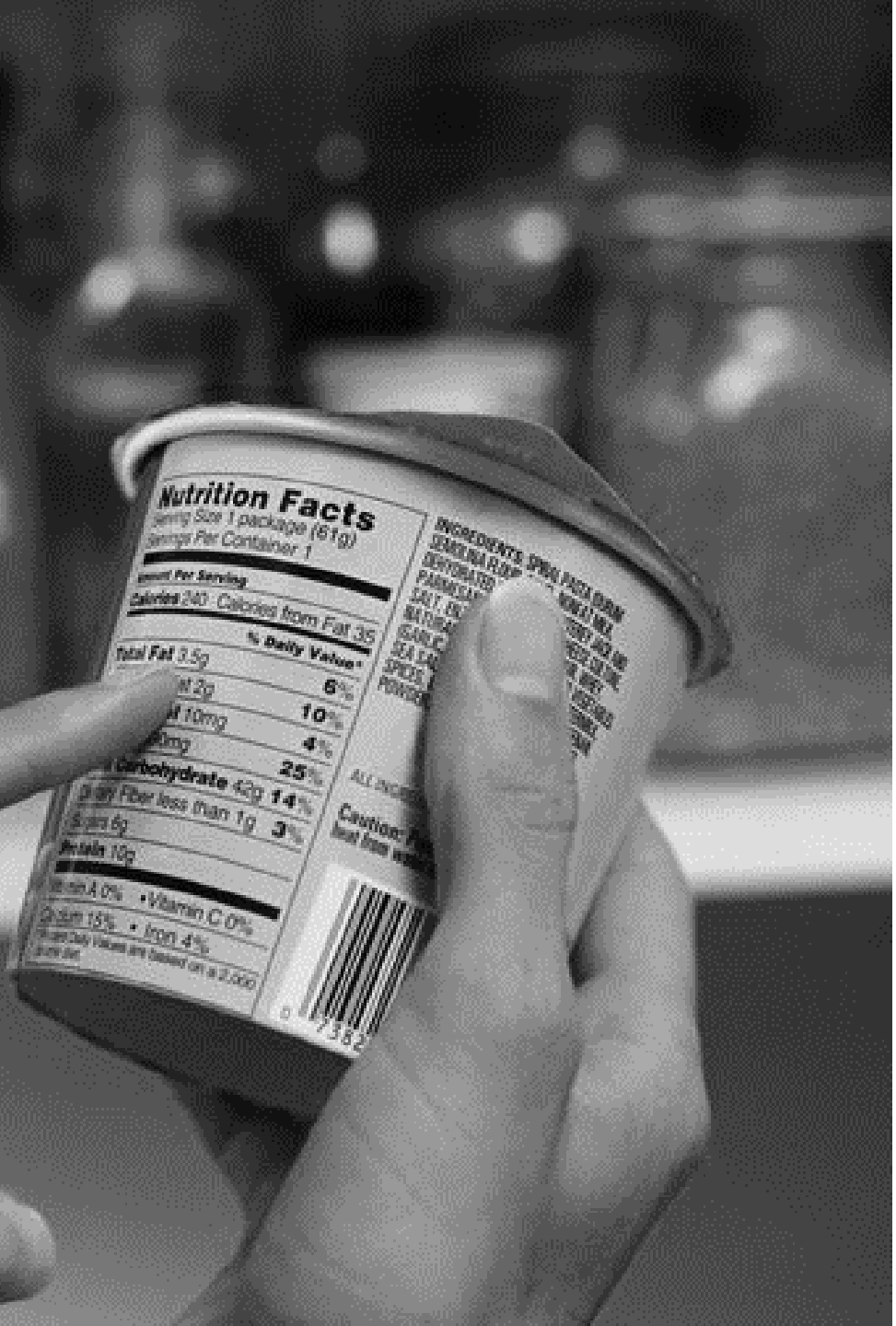
Rotulagem Nutricional

Como rotular seu produto?

elementusconsultoria.com



S U M Á R I O

O que é uma Rotulagem Nutricional?

A rotulagem nutricional no Brasil surgiu como o meio mais eficiente de informar a população acerca dos alimentos e bebidas que consomem e, ao mesmo tempo, estimular práticas alimentares e estilos de vida saudáveis.

Os rótulos, ou informações nutricionais, referem-se ao produto na forma como está exposto à venda, é toda descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento, por conta disso as informações devem ser objetivas e precisas para que possam orientar a escolha por alimentos seguros e saudáveis na hora da compra.

No Brasil, a Anvisa é o órgão responsável por fiscalizar a produção e a comercialização dos alimentos, além de normatizar a sua rotulagem. O processo de fiscalização busca garantir que as informações estejam corretas e compreensíveis, em linguagem menos técnica e mais acessível ao consumidor.

A Resolução ANVISA RDC 360/03 - REGULAMENTO TÉCNICO SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS EMBALADOS torna obrigatória a rotulagem nutricional baseada nas regras estabelecidas com o objetivo principal de atuar em benefício do consumidor e ainda evitar obstáculos técnicos ao comércio.

Meu produto precisa ser rotulado?

E como saber se meu produto precisa dessa rotulagem? Alguns produtos, a partir da nova resolução utilizada atualmente, foram dispensados da rotulagem nutricional obrigatória. São eles:

- Águas minerais e demais águas destinadas ao consumo humano;
- Bebidas alcoólicas;
- Os aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia;
- As especiarias (ex.: pimenta do reino, cominho, canela, etc.);
- Os vinagres;
- Sal de cozinha (cloreto de sódio);
- Café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes;
- Os alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo;
- Alimentos fatiados como queijos, presuntos, salames, mortadelas, entre outros;
- As frutas, vegetais e carnes in natura, refrigerados ou congelados;
- Produtos que possuem embalagens com menos de 100 cm^2 (esta dispensa não se aplica aos alimentos para fins especiais ou que apresentem declarações de propriedades nutricionais).

Se o seu produto não está nessa lista ou se quer ser diferenciado numa prateleira de mercado é hora de se ligar! Como ficar dentro da legislação e mostrar **confiança** para o seu cliente?

O que deve ter no meu rótulo?

As informações mais notáveis e mais procuradas de um rótulo de alimento ou bebida são seu valor calórico e as quantidades das substâncias presentes.

Sendo assim, é **obrigatória** a apresentação da quantidade de calorias e também das quantidades de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar, sódio, outros minerais e vitaminas.

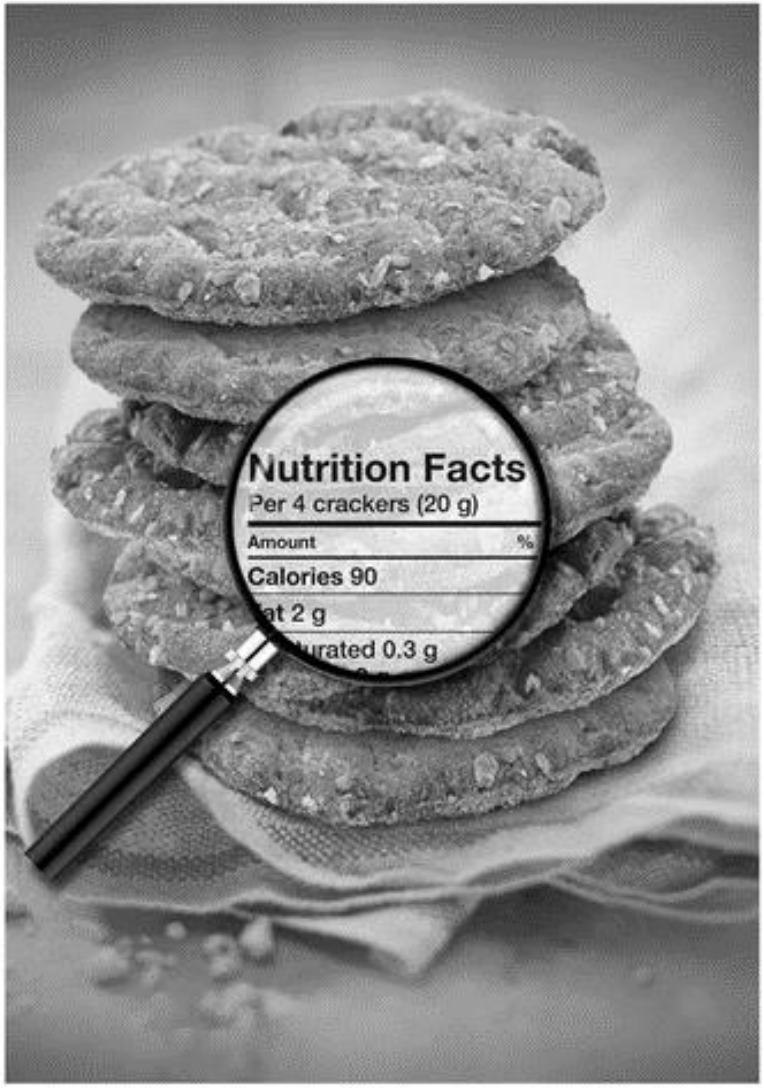
A ANVISA incentiva os fabricantes de alimentos e bebidas a dispor nos rótulos as informações referentes ao conteúdo de colesterol, cálcio e ferro, com o objetivo de aumentar o nível de conhecimento do consumidor, desde que o produto apresente quantidade igual ou superior a 5% da IDR.

MODELO DE RÓTULO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de..... g ou mL (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	kcal e kJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	-
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%
Outros minerais (1)	mg ou mcg	
Vitaminas (1)	mg ou mcg	

(*)% Valores Diários de referência 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.
(1) Quando declarados.

Benefícios



Com a rotulagem você poderá:

- **Expandir** sua marca, visto que mercados maiores exigem rotulagem adequada;
- Gerar o aumento da **confiança** dos clientes, ao expor as informações nutricionais;
- Atingir um **novo público**, pois pessoas com intolerâncias alimentares consomem em sua maioria, alimentos rotulados.

Como é feita a Rotulagem

Para calcular o valor nutricional dos alimentos, inicialmente são listados todos os ingredientes contidos no alimento. Numa fatia de bolo, os ingredientes são trigo, açúcar, água, ovos, fermento. Se quisermos o valor nutricional de apenas uma fatia de 60 gramas, será feita uma regra de três. **Entenda:**

Se a receita resulta em 5000 gramas de bolo usando 1000 gramas de farinha, em 60 gramas de bolo, teremos 12 gramas de farinha por fatia. Esse cálculo terá que ser feito para cada ingrediente que compuser o alimento para que depois seja feito o cálculo de proteínas, carboidratos e gorduras.

Para o cálculo de gorduras, carboidratos e proteínas, deverá ser utilizada a Tabela de composição de alimentos. Uma recomendação é que seja usada a elaborada pela Unicamp por ser uma das tabelas mais completas apresentando as referências em porções de 100 gramas. Se baseando na tabela, é preciso ser realizada outra regra de três:

Em 100 gramas de farinha temos 77,7 gramas de carboidratos, então em 12 gramas de farinha teremos 9,324 gramas de carboidratos. Isso também deverá ser feito para todos os ingredientes. Depois, soma-se a quantidade de carboidratos de todos os ingredientes para ter a quantidade total de carboidratos do alimento.

Valor energético e Referências de consumo diário

Valor energético

Para esse valor calcular são usados fatores de conversão para carboidratos, gorduras e proteínas:

Cada grama de carboidrato é equivalente a 4kcal (ou 17 kJ), cada grama de proteína representa 4 kcal (ou 17 kJ) e cada grama de gordura 9 kcal (ou 37 kJ).

Então para a fatia de bolo de 12 gramas com 9,324 gramas de carboidratos temos 37,296 kcal. Já para saber a quantidade total de calorias é preciso ser usado como referência o valor de carboidratos total do bolo.

Referências de consumo diário

Para isso, também é necessário usar uma tabela como referência:

- Valor energético (calorias): 2000
- Proteínas: 75 gramas
- Gorduras totais: 55 gramas
- Gorduras saturadas: 22 gramas
- Carboidratos: 300 gramas
- Fibras: 25 gramas
- Sódio: 2400 miligramas

Esse cálculo é feito por meio de porcentagens. Com a quantidade de carboidratos total do alimento, verifique o quanto esse valor corresponde em % ao total diário (300g) existente na tabela, fazendo isso também para proteínas, gorduras, etc.

Referências

https://goo.gl/Q2tXqN

https://goo.gl/r7qBjm

https://goo.gl/T5pHYE

https://goo.gl/YBA85e

A Elementus Júnior Consultoria é uma empresa júnior formada por alunos de graduação dos cursos de Engenharia Química, Engenharia de Alimentos e Química Industrial da Universidade Federal de Pernambuco.

Desde 2008, a Elementus proporciona aos seus membros vivência empresarial e fomenta a cultura empreendedora. Com o apoio de professores e parceiros, a empresa oferece consultorias nas áreas de elevação da produtividade, previsibilidade da produção, inovação em produtos e qualidade de produtos, além de realizar cursos e eventos em sua área de atuação.


OBRIGADO!
Amount Per Serving
120
Calories
Calories from Fat
Total Fat
Saturated Fat
Trans Fat
Cholesterol
14 g
12.5 g
0 g
0 g
elementusconsultoria.com