COMISSÃO EUROPEIA

Direcção-Geral
Saúde e Defesa do Consumidor



COMO ler um rótulo

Como ler

1. Quantidade
2. Denominação do produto
3. Lista de ingredientes
4. Durabilidade
5. Fabricante/ Importador



um *rótulo*





6 **Produtos biológicos**

7 **OGM**

8 **Origem**

9 **Informação nutricional**

10 **Alegações nutricionais e de saúde**

Rotulagem dos géneros alimentícios de acordo com a legislação da UE

A União Europeia (UE) estabelece regras em matéria de rotulagem de géneros alimentícios para ajudar todos os consumidores europeus a tomar decisões informadas no momento da compra. As regras têm por objectivo garantir que os consumidores dispõem de informações abrangentes sobre os produtos alimentares que adquirem.

Além das informações legalmente exigidas, os produtores podem acrescentar as informações adicionais que entenderem, desde que estas sejam exactas e não induzam o consumidor em erro. Existem regras de rotulagem comuns a todos os géneros alimentícios, bem como regras específicas para a carne, o álcool e os alimentos perecíveis.



1. Quantidade:

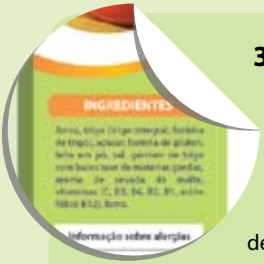
quantidade líquida de produto, em volume para os líquidos (por exemplo, litro, centilitro) e em massa para os demais produtos.

2. Denominação do produto:

tem de incluir informações sobre as condições físicas dos géneros alimentícios ou sobre o tratamento específico a que foram submetidos (reduzidos a pó, congelados, concentrados, fumados, etc.). Caso utilizado, o tratamento por radiação ionizante é sempre de indicação obrigatória.



Como ler



3. Lista de ingredientes:

todos os ingredientes têm de constar da lista por ordem decrescente de peso (exceptuando: misturas de frutos ou produtos hortícolas), incluindo os que se sabe desencadearem reacções em pessoas alérgicas (por exemplo, amendoins, leite, ovos, peixe).

No caso dos ingredientes referidos na denominação do produto (por exemplo, «sopa de tomate»), através de imagens ou palavras (por exemplo, «com morangos»), ou dos ingredientes essenciais para caracterizar o género alimentício (por exemplo, percentagem de carne em «Chili com carne»), é obrigatório indicar a respectiva percentagem.



4. Durabilidade:

as datas constantes em «Consumir até» e «Consumir de preferência antes de» indicam até quando os alimentos se conservarão frescos e em condições de segurança para serem consumidos.

- **«Consumir até»** é utilizado quando os alimentos se deterioram rapidamente (por exemplo, carne, ovos e lacticínios). Todos os produtos frescos embalados têm aposta uma data a seguir a «Consumir até». Os produtos não devem ser consumidos após essa data, uma vez que existe o perigo de intoxicação alimentar.
- **«Consumir de preferência antes de»** é utilizado em alimentos que possuem uma durabilidade maior (por exemplo, cereais, arroz, especiarias). Não é perigoso consumir um produto após esta data, mas o alimento pode ter começado a perder o seu sabor e a sua textura.



5. Fabricante/Importador:

a denominação e o endereço do fabricante, do embalador ou do importador têm de estar claramente inscritos na embalagem, de modo a que o consumidor saiba quem contactar se tiver alguma reclamação a fazer ou desejar informações adicionais sobre o produto.

um *rótulo*

6. Produtos biológicos:

a utilização da menção «biológico» no rótulo do produto é regulada rigorosamente ao abrigo da legislação da UE. Apenas é permitida enquanto referência a métodos específicos de produção de alimentos que respeitam padrões elevados em matéria de protecção do ambiente e bem-estar dos animais. O logótipo europeu «Agricultura Biológica – Sistema de Controlo CE» só pode ser utilizado pelos produtores que cumpram as condições exigidas.



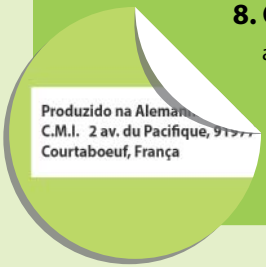
7. Organismos geneticamente modificados (OGM):

a rotulagem é obrigatória no caso dos produtos que tenham um teor de OGM superior a 0,9%. Todas as substâncias com origem em OGM têm de ser mencionadas na lista de ingredientes mediante a menção «geneticamente modificado».



8. Origem:

a indicação do país ou da região de origem é obrigatória no caso de certas categorias de produtos, como a carne, os frutos e os produtos hortícolas. É igualmente obrigatória se a marca ou outros elementos dos rótulos, como fotografias, bandeiras ou referências a locais, puderem induzir o consumidor em erro relativamente à verdadeira origem do produto.





9. Informação nutricional:



descreve o valor energético e os nutrientes de um género alimentício (por exemplo, proteínas, matérias gordas, fibras, sódio, vitaminas e minerais). Esta informação tem de ser fornecida se for feita uma alegação nutricional sobre o produto (ver infra).

10. Alegações nutricionais e de saúde:



existem regras da UE destinadas a garantir que quaisquer alegações relativas aos valores nutricionais e de saúde nas embalagens de alimentos sejam exactas e baseadas em factos científicos.

Alegações como «Baixo teor de matérias gordas» ou «Rico em fibras» têm de ser conformes às definições harmonizadas, para que o seu significado seja igual em todos os países da UE; por exemplo, «Rico em fibras» só pode ser utilizado em produtos que contenham, pelo menos, 6g de fibras por 100g. Os produtos alimentares que contenham grandes quantidades de matérias gordas ou açúcar não podem ser rotulados com alegações como «Contém vitamina C».

Alegações de saúde como «Bom para o seu coração» só são permitidas se puderem ser demonstradas cientificamente. Não é permitida a aposição de uma alegação de saúde positiva num produto que contenha sal, matérias gordas ou açúcar em demasia.
São proibidas as alegações de saúde seguintes:

- Alegações no sentido de prevenir, tratar ou curar doenças humanas.
- Alegações que façam referência ao ritmo ou à quantificação da perda de peso.
- Referência ou aprovação de médicos a título individual.
- Alegações que sugiram que a saúde pode ser afectada pelo facto de não se consumir o alimento.

ND-77-07-268-PT-D

Compreender os números E

Um aditivo alimentar possui um número E quando passa os testes de segurança e é aprovado para utilização em toda a UE. Essa aprovação é monitorizada, revista e alterada à luz de novos dados científicos.

Eis alguns aditivos alimentares comuns:

- **Antioxidantes:** aumentam a longevidade dos alimentos, ajudando a impedir que as matérias gordas, os óleos e certas vitaminas se combinem com o oxigénio do ar. A oxidação provoca o aparecimento de ranço e a perda de cor. *Exemplo:* vitamina C, também designada ácido ascórbico ou E300.
- **Corantes:** são por vezes utilizados para substituir a cor natural, perdida durante a transformação ou o armazenamento dos alimentos, ou para dar uma cor consistente aos produtos. *Exemplo:* caramelo (E150a), utilizado em produtos como molhos e bebidas sem álcool.
- **Emulsionantes, estabilizantes, gelificantes e espessantes:** emulsionantes como as lecitinas (E322) propiciam a mistura de ingredientes que, normalmente, se separariam, como o óleo e a água. Os estabilizantes ajudam a impedir que os ingredientes combinados se voltem a separar. A pectina (E440) é um gelificante comum, utilizado no fabrico de compotas. Os espessantes ajudam a dar mais corpo ao alimento, do mesmo modo que a adição de farinha faz engrossar um molho.
- **Intensificadores de sabor:** salientam o sabor dos alimentos salgados e doces sem acrescentarem um sabor próprio. *Exemplo:* glutamato de monossódio (E621), frequentemente adicionado aos alimentos transformados, em especial sopas, molhos e enchidos.
- **Conservantes:** ajudam a evitar que os alimentos se deteriorem. A maior parte dos alimentos com longa duração de conservação inclui conservantes, a menos que se tenha recorrido a outro método de conservação – como congelação, conserva ou secagem. *Exemplos:* os frutos secos são frequentemente tratados com dióxido de enxofre (E220) para impedir o desenvolvimento de bolor ou bactérias e o bacon, o fiambre, as conservas de carne e outras carnes «salgadas» são frequentemente tratados com nitrito e nitrato (E249 a E252) durante o processo de cura.
- **Edulcorantes:** são frequentemente utilizados em vez de açúcar em produtos como as bebidas gasosas, os iogurtes e as pastilhas elásticas. *Exemplos:* aspartame (E951), sacarina (E954), acessulfamo K (E950) e sorbitol (E420).

Mais informações

Rotulagem de alimentos no sítio Web da DG Saúde e Defesa do Consumidor
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm

Agricultura biológica no sítio Web da DG Agricultura
http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_pt.htm

Perguntas sobre a Europa? Consulte:
http://ec.europa.eu/europedirect/index_pt.htm

Perguntas sobre a Europa? Consulte:
A reprodução é autorizada, excepto para fins comerciais, desde que a fonte venha citada.

Direcção Geral da Saúde e da Defesa do Consumidor
Comissão Europeia, B 1049 Bruxelas
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm

O presente documento foi financiado pela Comissão Europeia a título do contrato com a empresa Qwentes KANTOR. Destina¬ se unicamente a fins de informação, pelo que não constitui uma orientação oficial da Comissão quanto à interpretação da legislação ou das políticas da UE.