

De Olho na lupa!



Fique por dentro das mudanças nos rótulos dos alimentos e bebidas



O que é rotulagem nutricional

Os rótulos de alimentos e bebidas apresentam várias informações importantes para você, como a lista de ingredientes e a data de validade do produto. A parte deles destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento é chamada de rotulagem nutricional.

Por que a rotulagem nutricional está mudando?

O principal objetivo das mudanças é oferecer informações de forma clara para que você possa fazer suas escolhas alimentares com mais autonomia e consciência!

4 coisas que você precisa saber sobre a nova rotulagem nutricional:

A LUPA

1

Essa é a principal novidade das novas normas de rotulagem nutricional de alimentos e bebidas no Brasil. Um painel informativo destacado na parte da frente das embalagens indica, com o desenho de uma lupa e a frase “ALTO EM”, a presença de altos teores de sódio, gorduras saturadas e/ou açúcares adicionados.



2

COMPARE E ESCOLHA

Na tabela nutricional no verso da embalagem, você pode conferir a informação sobre quanto do valor diário de referência do nutriente a porção daquele alimento fornece. As porções dos alimentos geralmente são menores do que **100 gramas** ou **100 mililitros**.

3

NOVA TABELA

Tem novidade também na tabela nutricional, que aparece na parte de trás da embalagem.

Ela ficou mais clara e legível.

Constam sempre na tabela o **valor energético e as quantidades de carboidratos, açúcares totais e adicionados, proteínas, gorduras totais, saturadas e trans, fibra alimentar e sódio, por 100 gramas ou 100 mililitros** e também na porção de referência para o consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

4

QUANDO MUDA?

As novas normas da rotulagem nutricional entram em vigor a partir de 9 de outubro de 2022, mas **as novidades vão aparecer aos poucos nas prateleiras**. Isso porque nesse primeiro momento só os novos (produtos) devem trazer todas as mudanças.

Os produtos que já estavam no mercado têm mais um ano para se adaptarem às novas regras.

Por que é importante ler e entender as informações nutricionais nos rótulos dos alimentos?

Para entender as características de cada produto

Para compreender se e como o produto se adequa às suas necessidades e preferências

Para comparar diversos produtos e fazer suas escolhas com autonomia e consciência

Para obter as informações que você precisa para compor uma alimentação equilibrada



Olho na Lupa!

Para saber mais e aprender a ler de uma vez por todas as informações da rotulagem nutricional, siga o Olho na Lupa nas redes sociais e acompanhe nosso blog!



Apoio

