



Que informações devem sempre estar presentes nos rótulos dos alimentos ?



LISTA DE INGREDIENTES:

TEM O PAPEL DE INFORMAR QUAIS SÃO OS INGREDIENTES DO PRODUTO QUE VOCÊ ESTÁ CONSUMINDO. SENDO ASSIM, É POSSÍVEL IDENTIFICAR A PRESENÇA DE AÇÚCARES, GORDURAS, SÓDIO, CONSERVANTES, CORANTES, ADOÇANTES E COMPONENTES ALERGÊNICOS, ENTRE OUTROS.

DICA 1

A lista de ingredientes está em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade naquele alimento.

DICA 2

As declarações da presença de alergênicos, de glúten e de lactose também são obrigatórias.

DICA 3

Origem: informação que permite ao consumidor saber onde o produto foi fabricado e quem é o fabricante ou importador, tendo acesso à procedência do alimento para que, se for necessário, possa entrar em contato.

DICA 4

Conteúdo líquido: indica a quantidade total do produto contido na embalagem. Deve ser expresso em massa (quilo) ou volume (litro).

DICA 5

Prazo de validade: nos produtos devem sempre constar, pelo menos, o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses, e o mês e ano quando o prazo for maior.

DICA 6

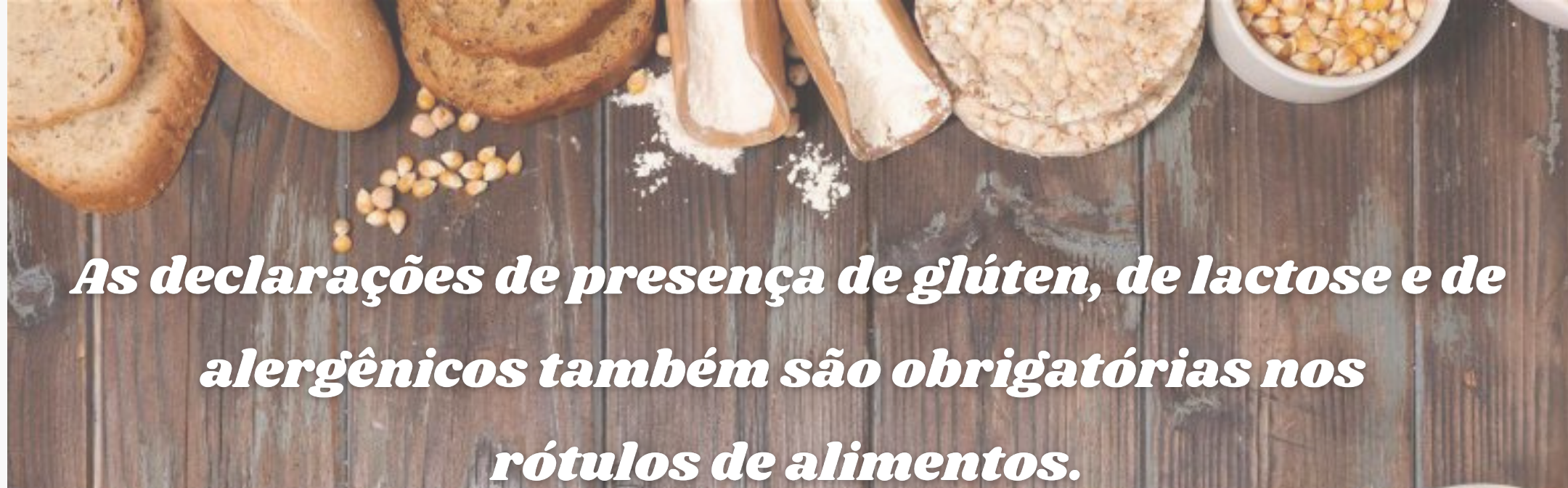
Lote: é o número que faz parte do controle de produção. Caso haja algum problema, consegue-se recolher o produto para análise através do número do lote pertencente.

DICA 7

Instruções para a principal utilização e preparo pelo consumidor: garantem o uso correto do alimento. Quando necessário, o rótulo deve conter as instruções sobre o modo apropriado de utilização, como a reconstituição, o descongelamento ou o tratamento que deve ser dado pelo consumidor.


DICA 8

Informação nutricional obrigatória: é a tabela nutricional com a quantidade de calorias, fibras alimentares e nutrientes.



As declarações de presença de glúten, de lactose e de alergênicos também são obrigatórias nos rótulos de alimentos.

Declaração de glúten



EM PRODUTOS CONTENDO (OU NÃO) ALIMENTOS COMO TRIGO, AVEIA, CENTEIO, MALTE, CEVADA E SEUS DERIVADOS DEVERÁ CONSTAR NO RÓTULO AS INSCRIÇÕES "CONTÉM GLÚTEN" OU "NÃO CONTÉM GLÚTEN", CONFORME A LEI Nº 10.064, DE 16 DE MAIO DE 2003, COMO MEDIDA PREVENTIVA E DE CONTROLE DA DOENÇA CELÍACA.

Declaração de lactose

A Lei nº 13.305, de 4 de julho de 2016, tornou obrigatória a declaração de lactose, conforme dois regulamentos da ANVISA: RDC nº135, de 8 de fevereiro de 2017, e RDC nº136 da mesma data. Essa declaração é obrigatória nos alimentos expostos à venda, incluindo bebidas, ingredientes, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia, que contenham lactose em quantidade maior que 100 miligramas por 100 gramas ou mililitros do alimento, devendo ser declarada a advertência "Contém Lactose".

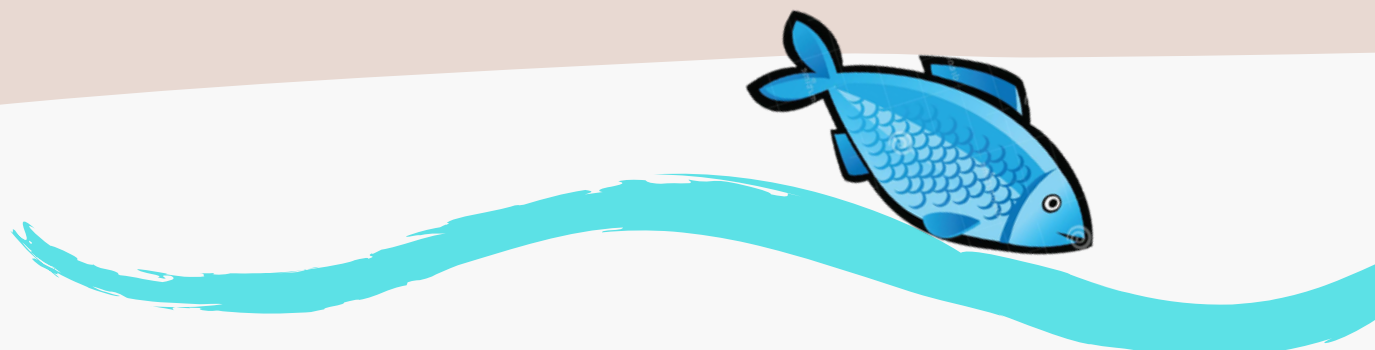


Declaração de alergênicos

(alimentos que causam alergias alimentares)



A resolução RDC nº26, de 2 de julho de 2015, da ANVISA, dispõe sobre a rotulagem obrigatória de alimentos que causam alergias alimentares. Os alimentos, ingredientes, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia que contenham derivados de alimentos devem trazer a declaração:



"Alérgicos: Contém (nomes comuns dos alimentos que causam alergias alimentares)", "Alérgicos: Contém derivados de (nomes comuns dos alimentos que causam alergias alimentares)", "Alérgicos: pode conter (nomes comuns dos alimentos que causam (alergias alimentares))". Conforme o caso, são considerados alergênicos: trigo, centeio, cevada, aveia e seus derivados; crustáceos; ovos; peixes; amendoim; soja; leite de todas as espécies de animais mamíferos; amêndoas; avelãs; castanha-de-caju; castanha-do-Brasil ou castanha-do-Pará; macadâmias; nozes; pecãs; pistaches; pinoli; castanhas; látex natural.



O que são e quais são os Aditivos Alimentares?



ADITIVOS SÃO AQUELES PRODUTOS QUE TÊM A FINALIDADE DE ADICIONAR COR, SABOR, TEXTURA, MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO, ENTRE OUTROS, IMPEDINDO A DETERIORAÇÃO MAIS RÁPIDA DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.

NA MAIORIA DAS VEZES, NÃO POSSUEM RELEVÂNCIA NUTRICIONAL, OU SEJA, SÃO USADOS POR RAZÕES TECNOLÓGICAS OU SENSORIAIS.

ALGUNS DELES SÃO:

ACIDULANTES



São aditivos geralmente presentes em balas, refrigerantes, sucos, cervejas. Exemplo: ácido málico, cítrico, láctico, dentre outros. Seu uso excessivo e prolongado pode levar à descalcificação de ossos e dentes.

ADOÇANTES



São os chamados edulcorantes, presentes geralmente em alimentos/bebidas "diet" e "light": aspartame, ciclamato, sacarina, sucralose, stévia, acessulfame K, xilitol, sorbitol, frutose, entre tantos outros. O consumo muito excessivo de edulcorantes pode ocasionar distúrbios metabólicos e gastrointestinais.

ANTIOXIDANTES



Geralmente presentes em óleos/gorduras, sorvetes, leite em pó, produtos de cacau, etc. Exemplo: ácido ascórbico, lecitinas, tocoferóis. Usados para prevenir a oxidação/apodrecimento do alimento, aumentando o seu tempo de prateleira. Seu uso em excesso pode acarretar distúrbios gastrointestinais ou causar alergias.

CORANTES



Estão presentes em quase todos os produtos ultraprocessados, como massas, bolo, sorvete, gelatina, biscoitos recheados, refrescos em pó, etc. Podem ser classificados como corantes naturais (urucum), artificiais (vermelho, azul brilhante, amarelo crepúsculo, tartrazina) e caramelos (obtidos do aquecimento do açúcar). O uso excessivo pode causar irritações intestinais e alergias.

CONSERVANTES



Presentes em alimentos processados e ultraprocessados. Nitrato, nitrito, ácido benzoico, entre outros. Seu uso excessivo e prolongado pode ser cancerígeno e levar a distúrbios gastrointestinais.

REALÇADOR DE SABOR



Geralmente presente em sopas, sucos, biscoitos, salgadinhos de pacote, sorvetes. No Brasil, é permitido o glutamato monossódico. O excesso deste pode levar a alergias e Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) em crianças.

