

Plano para a Rotulagem Nutricional

Índice

ENQUADRAMENTO	3
O COMPROMISSO DA INDÚSTRIA	4
PRINCÍPIOS GERAIS	5
ELEMENTOS CHAVE	6
1. <i>Lista de nutrientes</i>	6
2. <i>Informação nutricional por porção/dose</i>	7
3. <i>Valor Diário de Referência</i>	7
4. <i>Declaração de calorias por porção/dose e % VDR para calorias na frente da embalagem</i>	9
IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA DO PLANO	10
EXEMPLO	10
MODELOS PROPOSTOS PELA FIPA PARA O ESQUEMA DE ROTULAGEM NUTRICIONAL	11
MODELO 1	11
MODELO 2	11
ANEXO	12
VALORES DE REFERÊNCIA PARA VDR ACORDADOS NA CIAA	12

Enquadramento

A temática da dieta, actividade física e saúde tem estado no centro das preocupações na Europa. Tendo em vista o estabelecimento de uma política de saúde pública bem definida, as iniciativas de apoio à implementação de alterações efectivas que conduzam a um incrementado estado de saúde dos europeus devem incluir:

- Uma abordagem multidisciplinar e transversal suportada por acções coordenadas e complementares da responsabilidade do governo, profissionais de saúde, associações de consumidores, indústria transformadora, retalhistas e catering;
- O acesso a informações claras sobre nutrição e saúde, por parte dos consumidores;
- O reforço de projectos educacionais que abranjam o espectro das actividades associadas à nutrição/saúde;
- Programas focalizados na promoção da actividade física.

Estas iniciativas devem ter como objectivo central habilitar o consumidor a fazer escolhas informadas sobre dietas e estilos de vida.

O compromisso da Indústria

A indústria alimentar está empenhada na melhoria da informação nutricional que actualmente é disponibilizada, de forma voluntária, aos consumidores. Muitas empresas já incluem informação nutricional no rótulo dos seus produtos de forma muito mais completa do que as regras legais. Ao apoiar na íntegra a posição tomada a nível europeu, no âmbito da Confederação das Indústrias Agro-Alimentares da União Europeia (CIAA), a FIPA considera estar a contribuir para a consolidação das boas práticas já evidenciadas por várias empresas. Além disso é um pilar importante para a promoção de escolhas cada vez mais saudáveis por parte dos consumidores, como tem vindo a fazer no Programa Vitalidade XXI.

Assim, a FIPA aderiu ao “Plano para a Rotulagem Nutricional” aprovado pela CIAA, o qual é suposto ser adoptado de **forma voluntária** pelas empresas do sector.

As associações sectoriais têm um papel determinante na promoção deste Plano junto dos seus membros, sugerindo-se para tal a realização de acções de informação e formação.

A FIPA entende que este Plano representa um passo em frente dado pela Indústria Alimentar na promoção, por parte dos consumidores, da escolha de dietas equilibradas e variadas. Por outro lado, poderá ser um factor na dinamização de uma adopção orientada e generalizada desta informação no sector agro-alimentar.

Este Plano foi desenvolvido de acordo com a legislação actualmente em vigor. Certos aspectos dessa legislação, e.g., os requisitos da lista de ingredientes, deverão ser revistos no âmbito do processo já em curso para revisão da Directiva 90/496/CEE, de 24 de Setembro. No contexto da “melhor regulamentação”, o estabelecimento de uma listagem exaustiva de nutrientes a serem indicados no rótulo poderá não ser a melhor solução nem para os consumidores nem para a indústria.

O Plano para a Rotulagem Nutricional assenta em quatro elementos primários:

Parte de trás da embalagem

- 1. Lista de nutrientes:** Energia (calorias), proteínas, hidratos de carbono, açúcares, gordura, gordura saturada, fibra e sódio.
- 2. Informação nutricional por porção/dose:** Adicionalmente aos requisitos actuais de indicação da informação tendo por base 100g ou 100ml, deverá ser proporcionada informação com base na porção/dose.
- 3. Valor Diário de Referência (VDR) – *Guideline Daily Amounts (GDAs)*¹:** A informação do VDR de energia e dos quatro nutrientes considerada importante na perspectiva da saúde pública: gordura, gordura saturada, açúcares e sódio (sal).

Parte da frente da embalagem

- 4. Energia (calorias) por porção/dose² e % VDR para energia:** Uma representação gráfica, simples e não discriminatória, que forneça ao consumidor uma informação à primeira vista sobre o conteúdo energético e a sua relevância na dieta.

¹ **Valor Diário de Referência:** Níveis de ingestão típicos, de energia e nutrientes, que a maioria das pessoas é aconselhada a fazer diariamente no âmbito de uma dieta saudável. As pessoas variam entre elas de várias formas, tais como a idade, tamanho e nível de actividade física. Como tal, os VDR não estão estabelecidos para o indivíduo, mas fornecem referências sobre a contribuição dos macronutrientes.

² Questão a definir sectorialmente

Princípios gerais

O Plano para a Rotulagem Nutricional é baseado nos princípios gerais assumidos pela indústria europeia no seio da CIAA. Pretende-se que resulte numa rotulagem nutricional que:

- Esteja de acordo com os requisitos estabelecidos na Directiva da Rotulagem Nutricional, tendo no entanto em conta que, em alguns casos, os requisitos actuais representam limitações que devem ser tidas em conta na revisão da directiva;
- Seja aplicada de forma consistente nos vários produtos alimentares, reconhecendo que para alguns desses produtos uma rotulagem nutricional completa pode não ser relevante ou exequível;
- Seja baseada em dados científicos e seja não discriminatória;
- Seja baseada nos VDR definidos pela CIAA;
- Seja clara, significativa e compreensível, proporcionando uma escolha informada;
- Esteja de acordo com os requisitos do Decreto-Lei n.º 560/99, de 18 de Dezembro, sobre rotulagem, apresentação e publicidade dos géneros alimentícios, no que respeita à legibilidade;
- Seja suportada por programas educativos sobre rotulagem nutricional que ajudem a alcançar uma mudança positiva de comportamentos por parte dos consumidores.

Elementos chave

1. Lista de nutrientes

Contexto: as tabelas nutricionais nos produtos alimentares devem fornecer informação sobre energia (calorias), proteínas, hidratos de carbono, açúcares, gordura, gordura saturada, fibra e sódio, sempre que tal for relevante e exequível. A publicação das tabelas de composição dos alimentos do INSA (Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge) veio facilitar a rotulagem nutricional pois nelas encontram-se valores para 962 alimentos crus, processados e cozinhados e para 42 nutrientes.

Orientações:

- A energia (calorias), proteínas, hidratos de carbono, açúcares, gordura, gordura saturada, fibra e sódio (i.e., declaração do grupo 2) devem ser rotuladas de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 167/2004, de 7 de Julho, e/ou outra legislação aplicável.
- Nutrientes adicionais, incluindo aqueles para os quais é feita uma alegação nutricional ou de saúde, podem ser declarados pela descrição do fabricante, desde que cumprindo com os requisitos legais.
- Quando for feita uma declaração equivalente a sal, esta deve aparecer logo a seguir à declaração de sódio e ser calculada como 2,5 x valor de sódio.
- Para alimentos e bebidas que requerem preparação antes do consumo, i.e., produtos desidratados e concentrados, a informação nutricional deve, de preferência, ser baseada no produto já preparado, de acordo com as instruções de rotulagem.
- Nas embalagens pequenas ou de formato pouco usual devem constar, sempre que possível, a informação nutricional para energia (calorias), proteínas, hidratos de carbono e gordura (i.e., declaração do grupo 1).
- Embalagens muito pequenas, que sejam vendidas individualmente, devem, quando possível, conter referência a fontes de informação nutricional alternativas sobre o produto em causa, por exemplo, através da referência a um site de Internet ou a uma linha de atendimento ao consumidor.
- A informação disponibilizada ao consumidor deve ser fácil de encontrar e de ler.
 - Quando exequível, deve ser utilizado um formato tabular para aumentar a facilidade de leitura. Os formatos lineares devem ser utilizados apenas em rótulos pequenos.
 - Deve ser conseguida uma boa legibilidade, conforme apropriado, através da utilização de cores com contraste e fontes de fácil leitura.

2. Informação nutricional por porção/dose

Contexto: Adicionalmente à informação dada por 100g ou 100ml, como requerido no Decreto-Lei n.º 167/2004, de 7 de Julho, as tabelas nutricionais constantes do rótulo devem fornecer informação por porção/dose, como estabelecido pelo fabricante na embalagem.

Orientações:

- É da responsabilidade do fabricante a determinação da porção/dose do produto.
- A quantidade da porção/dose deve reflectir a quantidade de produto que expectavelmente pode ser consumido numa refeição.
- Quando for significativo para o consumidor, a informação sobre a quantidade da porção/dose deve ser disponibilizada em medidas não metrológicas, acompanhada da informação sobre peso ou volume; *e.g.*, 2 biscoitos (60g).
- Produtos que sejam embalados em quantidades que supostamente serão consumidas numa única ocasião, devem fornecer informação nutricional baseada no conteúdo total da embalagem.
- Quando não houver espaço suficiente no rótulo para incluir informação nutricional por porção/dose, essa informação deve ser disponibilizada ao consumidor, por exemplo, através de referência a um site de Internet ou a uma linha de atendimento ao consumidor.

3. Valor Diário de Referência

Contexto: as tabelas nutricionais constantes nos produtos devem indicar os Valores Diários de Referência (VDR), informação sobre a energia (calorias) e os quatro nutrientes reconhecidos como importantes na perspectiva da saúde pública: gordura, gordura saturada, açúcares e sódio (sal).

Orientações:

- Os fabricantes devem disponibilizar informação do VDR para energia (calorias), gordura, gordura saturada, açúcares e sódio (sal).
- A declaração da percentagem do VDR não é necessária quando o valor deste ingrediente, no rótulo, for “0”.
- O fabricante pode disponibilizar voluntariamente informação adicional sobre os VDR.
- Sempre que relevante, pode ser disponibilizada informação do VDR para o sal ou equivalente.

- Os valores individuais do VDR devem ser:
 - Baseados na composição nutricional por porção/dose de produto,
 - Expressos em percentagem do VDR total do nutriente,
- Deve ser disponibilizada no rótulo ou através de materiais educacionais, informação sobre o valor total do VDR por nutriente.
- Para que haja uma consistência transversal na rotulagem, devem ser utilizados os valores para o VDR acordados na CIAA (Anexo).
- Os valores do VDR incluídos no rótulo devem ter como referência o “adulto”³, com uma declaração indicando que as necessidades nutricionais individuais podem ser superiores ou inferiores de acordo com o género, idade, nível de actividade física e outros factores.
- Os valores dos VDR para “adultos” acordados na CIAA são os estabelecidos para “mulheres”:

Energia	2000 kcal (calorias)
Proteínas	50 g
Hidratos de carbono	270 g
Açúcares	90 g
Gordura	70 g
Gorduras saturadas	20 g
Fibra	25 g
Sódio (Sal)	2,4 g (6g)

- Deve ser evitada a utilização das cores verde, âmbar ou vermelho para destacar o valor nutricional do VDR individual. A utilização destas cores é possível quando as mesmas façam parte da cor primária da embalagem.

³ Valores dos VDR para adultos: O Plano utiliza os valores dos VDR para “adulto” apenas como ponto de referência. Estes não deverão ser tomados como recomendações individuais.

4. Declaração de calorias por porção/dose e % VDR para calorias na frente da embalagem

Contexto: os rótulos devem apresentar, na parte da frente, uma representação gráfica (logo) simples e não discriminatória que forneça ao consumidor informação imediata sobre o conteúdo calórico para uma porção/dose de produto e a relevância desta quantidade na dieta diária.

Orientações:

- A informação na frente da embalagem sobre calorias por porção/dose deve ser apresentada apenas quando a tabela nutricional inclui informação sobre o conteúdo nutricional “por porção/dose”.
- A % VDR para calorias deve ser baseada no VDR de energia para “adulto” acordada pela CIAA (Anexo).
- Os fabricantes devem utilizar a representação gráfica acordada na CIAA quando apresentarem o logo com os elemento chave na parte da frente da embalagem: o termo “calorias”, o número de calorias e o valor percentual.
- A representação gráfica acordada na CIAA deve ser igualmente utilizada se forem incluídas na parte frontal da embalagem VDR adicionais.

Implementação prática do Plano

- O fabricante é responsável pela apresentação gráfica da rotulagem nutricional da parte de trás do rótulo, incluindo VDR, com implementação de acordo com a legislação em vigor sobre rotulagem nutricional.
- A informação deve ser apresentada de forma a facilitar a compreensão e utilização por parte do consumidor.
- São possíveis várias abordagens na implementação do plano, dependendo da dimensão e formato da embalagem, bem como da restante informação que será fornecida através do rótulo.
- O exemplo seguinte ilustra uma das possíveis abordagens:

Exemplo

Sopa de vegetais

Parte de trás da embalagem

Informação nutricional	Por 100 ml	Por porção/dose (1 chávena, 250 ml)
Energia	56 kcal 240 kJ	141 kcal 599 kJ
Proteínas	4,5 g	11,3 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	8,8 g 1,2 g	22,0 g 3,0 g
Gorduras das quais saturadas	0,4 g 0,1 g	0,9 g 0,2 g
Fibra	1,9 g	4,7 g
Sódio	0,1 g	0,3 g

Uma porção/dose de 250 ml fornece

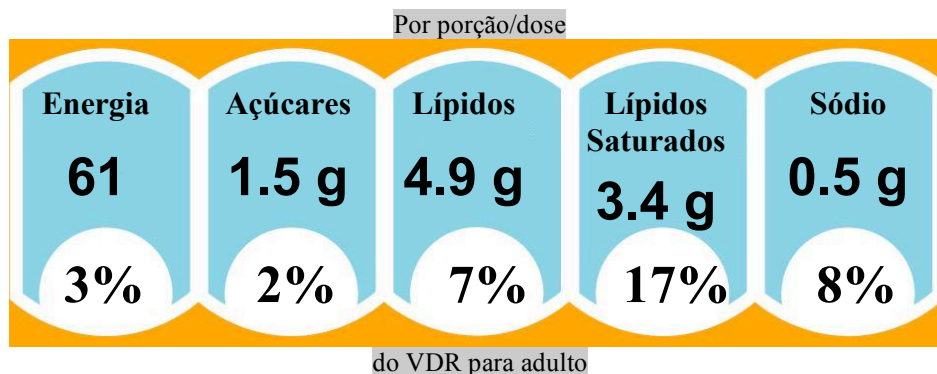
Energia	Açúcares	Gordura	Saturadas	Sódio
141 Calorias	3,0g	0,9g	0,2g	0,3g
7%	3%	1%	1%	12%

do VDR para adulto*

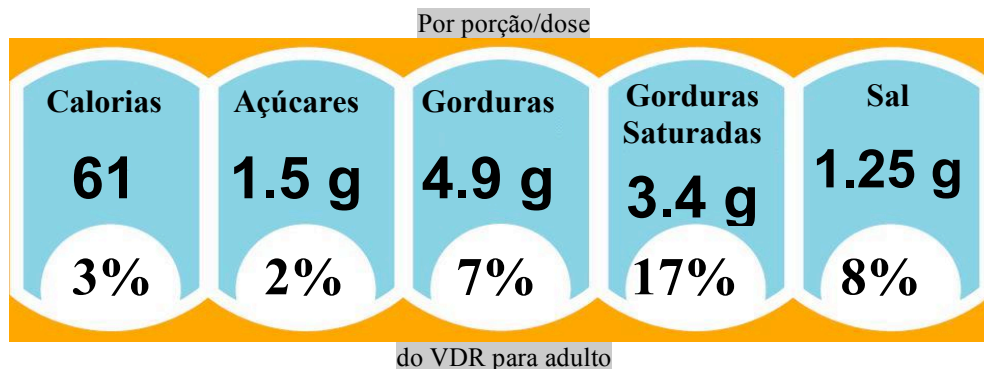
* as necessidades nutricionais individuais podem ser superiores ou inferiores de acordo com o género, idade, nível de actividade física e outros factores.

Modelos Propostos pela FIPA para o esquema de rotulagem nutricional

MODELO 1



MODELO 2



- ⇒ Modelos meramente ilustrativos dando apenas indicação dos termos e do esquema de apresentação a incluir na rotulagem nutricional.
- ⇒ O Modelo 1 apresenta uma maior aproximação do ponto de vista legal, enquanto que os termos apresentados no Modelo 2 revelam maior aproximação do ponto de vista da compreensão do consumidor.

Anexo

VALORES DE REFERÊNCIA PARA VDR ACORDADOS NA CIAA

Nutriente	VDR para mulheres	VDR para homens
Energia	2000kcal	2500kcal
Proteínas	50g	60g
Hidratos de carbono	270g	340g
Gordura	70g	80g
Gordura saturada	20g	30g
Fibra	25g	25g
Sódio (sal)	2,4 g (6g)	2,4g (6g)
Açúcares*	90g	110g

* Valor acordado por maioria no grupo de trabalho da CIAA⁴.

⁴ A indústria do açúcar expressou a sua oposição ao estabelecimento de um valor “oficial” sem consenso científico na necessidade de separação dos açúcares dos restantes hidratos de carbono. No entanto, não se opôs à utilização individual do VDR próprios para açúcares, sob responsabilidade das próprias empresas que assim o desejem.