



PESQUISA

CONHECIMENTO

FORMAÇÃO

DESROTULANDO A ROTULAGEM NUTRICIONAL

Felipe Ferreira de Sousa Barbosa
Izadora Silva Lindoso
João Vitor Ferreira da Silva
Thâmara Alves Castelo
Erika da Silva Maciel



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS DE PALMAS
CURSO DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS**

Desrotulando a rotulagem nutricional

Autores:

Felipe Ferreira de Sousa Barbosa

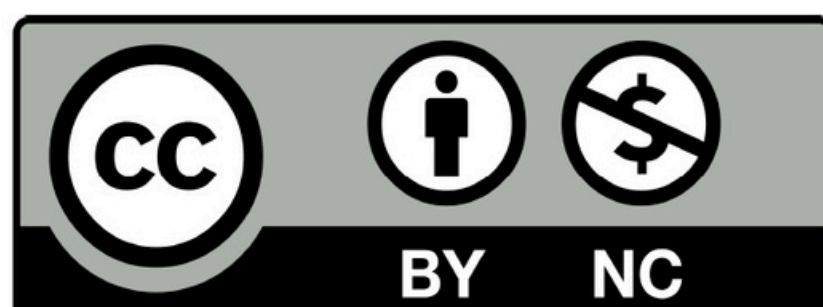
Izadora Silva Lindoso

João Vitor Ferreira da Silva

Thâmara Alves Castelo

Erika da Silva Maciel

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins (SISBIB)

-
- B238d Barbosa, Felipe Ferreira de Sousa.
 Desrotulando a rotulagem nutricional / Felipe Ferreira de Sousa Barbosa, Izadora Silva Lindoso, João Vitor Ferreira da Silva, Thâmara Alves Castelo, Erika da Silva Maciel. – Palmas: UFT Curso de Engenharia de Alimentos, 2026.
 19p.
- Caderno Educativo desenvolvido pelos alunos da disciplina Tópicos Avançados em Engenharia de alimentos.
 ISBN: 978-65-87246-90-1.
1. Rotulagem. 2. Alimentos. 3. Rotulagem nutricional. I. Lindoso, Izadora Silva. II. Silva, João Vitor Ferreira da. III. Castelo, Thâmara Alves. IV. Maciel, Erika da Silva.V. Título.

CDD 664

Introdução

Este Caderno Educativo foi desenvolvido pelos alunos da disciplina Tópicos Avançados em Engenharia de Alimentos, do curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Tocantins (UFT), como parte das atividades acadêmicas voltadas à articulação entre ensino e extensão. O material tem como objetivo auxiliar na compreensão e desmistificação das informações presentes na rotulagem de alimentos, reconhecendo sua importância como instrumento essencial de comunicação entre a indústria alimentícia, os órgãos reguladores e os consumidores.

A rotulagem de alimentos desempenha um papel fundamental na promoção do consumo consciente e na garantia do direito à informação, porém sua interpretação pode ser dificultada pelo uso de termos técnicos e pela complexidade das legislações vigentes. Nesse contexto, esta apostila busca apresentar os principais conceitos relacionados à rotulagem de alimentos de forma clara, objetiva e didática, fundamentada em normas e referências técnicas, contribuindo para a formação crítica dos leitores e para a realização de escolhas alimentares mais informadas, seguras e responsáveis.

Sumário

Introdução.....	3
Sumário	4
O que é rotulagem nutricional	5
Funções da rotulagem de alimentos	5
Importância da rotulagem para o consumidor	6
Elementos Obrigatórios no Rótulo	7
Denominação do alimento	8
Nome legal	8
Nome habitual	8
Nome descritivo	8
Lista de ingredientes	9
Ordem decrescente dos ingredientes	10
Ingredientes compostos	10
Ingredientes-chave (QUANTIDADE)	10
Alergênicos	11
Importância do destaque de alergênicos	11
Principais alergênicos segundo a legislação	12
Quantidade líquida	13
Datas de validade	15
Condições de conservação	16
Modo de utilização	17
Declaração nutricional	19
Referências	20

O que é Rotulagem nutricional?

A rotulagem de alimentos engloba todas as informações presentes na embalagem de um produto alimentar. Estas informações podem ser escritas, impressas, simbólicas ou gráficas. A rotulagem serve para:

- Informar o consumidor sobre a composição do produto;
- Proteger a saúde pública;
- Evitar práticas comerciais enganosas;
- Permitir escolhas alimentares conscientes;
- Garantir transparência na cadeia alimentar.



A rotulagem é uma ferramenta essencial para a segurança e qualidade dos alimentos, constituindo uma ponte entre indústria e consumidor.

Importância da rotulagem para o consumidor

A rotulagem dos alimentos é um elemento essencial para garantir que o consumidor tenha acesso a informações claras, completas e confiáveis sobre os produtos alimentares disponíveis no mercado.

- **Proteção da Saúde Pública:** Informações como alérgenos, instruções de conservação e datas de validade evitam riscos graves ao consumidor.
- **Transparência e Confiança:** Consumidores dependem da veracidade das informações para fazer escolhas adequadas.
- **Escolhas Nutricionais Informadas:** A declaração nutricional permite comparar produtos e escolher opções mais saudáveis.
- **Educação Alimentar:** contribuem para a literacia alimentar da população.
- **Prevenção da Fraude Alimentar:** combater adulterações, falsificações e omissões de informação.

Elementos obrigatórios no rótulo

- Denominação do alimento: Nome legal ou descritivo do produto.
- Lista de ingredientes: Em ordem decrescente de peso.
- Alergénios destacados: Em negrito, sublinhado ou caixa alta.
- Quantidade líquida: g/ml ou kg/L.
- Datas de validade: “Consumir até” ou “Consumir de preferência antes de”.
- Condições de conservação: O local adequando para o armazenamento do produto.
- Identificação do operador: Nome e morada.
- Origem/proveniência: Quando obrigatória.
- Teor alcoólico: Se tiver uma percentagem de álcool de mais 0,6%.
- Declaração nutricional: Por 100 g/ml.

**Ausência de qualquer item pode
constituir infração grave!.**

Elementos obrigatórios no rótulo

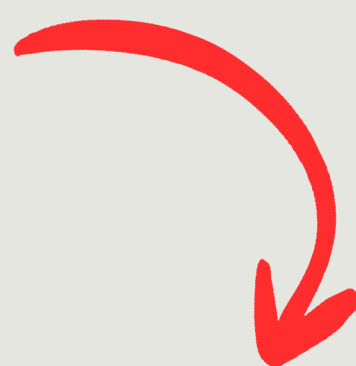
Denominação do alimento A denominação do alimento é o nome oficial que deve aparecer no rótulo para identificar o tipo de produto. Esse nome tem de ser claro, preciso e compreensível para qualquer consumidor, sendo eles:

Nome legal (quando existe)

É o nome definido por lei.

Exemplos:

- Leite UHT
- Iogurte
- Chocolate negro
- Água mineral natural



Nome habitual Usado quando não existe nome legal, mas o produto é conhecido por um nome comum, usado pelo público.

Exemplos:

- Bolacha de chocolate
- Torta de maçã
- Sopa de legumes



Nome descritivo

Usado quando não existe nome legal nem habitual.

É uma descrição clara do que o produto realmente é.

Exemplo:

- Preparado à base de cereais extrudidos com açúcar e aroma de baunilha
- Bebida vegetal feita a partir de arroz fermentado

Elementos obrigatórios no rótulo

Lista de ingredientes; A lista de ingredientes mostra todos os componentes usados no alimento, organizada do ingrediente presente em maior quantidade para o de menor quantidade. É uma das partes mais importantes do rótulo, especialmente para quem busca escolhas mais saudáveis ou evitar certos itens.

- O ingrediente que existe em maior quantidade aparece primeiro.
- O que existe em menor quantidade aparece por último.

Como funciona na prática? Se em um pacote de bolachas a lista de ingredientes for: farinha de trigo, açúcar, óleo vegetal, chocolate, sal, aroma. Isto significa que:

- A farinha de trigo é o ingrediente mais abundante.
- O açúcar é o segundo mais usado.
- O aroma é usado em quantidades muito pequenas.

Elementos obrigatórios no rótulo

**Por que é obrigatório ser em ordem decrescente?
Porque isso permite ao consumidor saber:**

- Quais são os ingredientes principais;
- Se o produto é rico em açúcar ou gordura;
- Se ingredientes caros aparecem em pequenas quantidades;
- Comparar produtos semelhantes.

Ingredientes compostos Se um ingrediente for feito de outros ingredientes, entre esses subingredientes devem aparecer parênteses.

Exemplo:

- Chocolate (açúcar, cacau, leite em pó, manteiga de cacau)

Ingredientes-chave (QUANTIDADE)

Se o nome do alimento destaca um ingrediente (“iogurte de morango”), o percentual (porcentagem) % desse ingrediente deve ser indicada.

Exemplo:

- Polpa de morango (12%)

Elementos obrigatórios no rótulo

Alergênicos destacados Os alergênicos destacados são ingredientes que podem causar reações alérgicas e que, por lei, têm de aparecer com destaque especial na lista de ingredientes. Esse destaque pode ser feito de três formas permitidas:

- 1. Negrito
- Ex.: farinha de TRIGO, LEITE, OVOS
- 2. Sublinhado
- Ex.: farinha de trigo, leite, ovos
- 3. Caixa alta (maiúsculas)
- Ex.: farinha de TRIGO, LEITE, OVOS...

Por que é obrigatório destacar alergênicos?

Porque mesmo uma pequena quantidade pode causar reações graves em pessoas alérgicas. O destaque ajuda o consumidor a identificar rapidamente ingredientes perigosos.

Elementos obrigatórios no rótulo

Alergênicos que devem ser destacados no Brasil A lei brasileira obriga que os rótulos avisem quando o alimento contém ou pode conter alguma dessas substâncias que causam alergia:

- Trigo e glúten.
- Crustáceos (camarão, caranguejo, etc.).
- Ovos.
- Peixes.
- Amendoim.
- Soja.
- Leite.

Castanhas (caju, Pará, nozes, amêndoas, pistache, etc.).
A informação deve aparecer logo após a lista de ingredientes, com frases como:

- ALÉRGICOS: CONTÉM...
- ALÉRGICOS: PODE CONTER...

Elementos obrigatórios no rótulo

Quantidade líquida

A quantidade líquida é a quantidade real de produto que vem dentro da embalagem. É obrigatória na rotulagem e deve ser expressa em unidades de massa (g ou kg) ou unidades de volume (ml ou L), dependendo do tipo de alimento.

Como funciona?

Alimentos sólidos → medidos em peso
g (gramas) kg (quilogramas)

Exemplos:

- Pacote de bolachas: 200 g
- Arroz: 1 kg
- Chocolate: 100 g
- Alimentos líquidos → medidos em volume ml
- (mililitros) ou L (litros)

•

Exemplos:

- Água: 1 L
- Suco: 330 ml
- Leite: 500 ml

Elementos obrigatórios no rótulo

Por que isto é importante? Porque o consumidor precisa saber quanto do produto está a comprar. Duas embalagens podem ter o mesmo tamanho visual, mas diferente quantidade líquida, e isso afeta o preço real do produto por kg/L

Onde deve aparecer?

Localizada na face principal da embalagem;

A quantidade líquida (g ou kg) ou (ml ou L), deve estar bem visível;

Com tamanho legível;

Exemplos práticos:

- Iogurte: 125 g
- Refrigerante: 1,5 L
- Manteiga: 250 g
- Azeite: 750 ml

Elementos obrigatórios no rótulo

Datas de validade

As datas de validade indicam até quando um alimento pode ser consumido com segurança e qualidade.

Existem duas frases diferentes, e cada uma tem um significado importante!

“Consumir até”

Data de validade de segurança alimentar

Usada para alimentos muito perecíveis, onde comer após essa data pode representar risco para a saúde.

Exemplos:

Carne fresca;

Peixe fresco;

Frango;

Produtos refrigerados sensíveis;

Alguns laticínios frescos (ex.: queijo fresco).

Depois desta data, o produto não deve ser consumido.

Elementos obrigatórios no rótulo

Condições de conservação As condições de conservação informam como o alimento deve ser armazenado para manter sua segurança e qualidade até o fim da validade. Elas indicam a temperatura, o local adequado e os cuidados necessários.

O que significa?

São orientações no rótulo que indicam:

Temperatura correta – Ex.: “Conservar entre 0°C e 4°C”.

Local apropriado – Ex.: “Guardar em local fresco e seco”.

Proteção necessária – Ex.: “Manter longe da luz solar direta”.

Cuidados após abrir – Ex.: “Consumir em até 3 dias após aberto”.

Exemplos comuns:

Produtos refrigerados: “Manter entre 1°C e 5°C”.

Produtos secos: “Guardar em local fresco e seco”.

Congelados: “Conservar a -18°C”.

Sensíveis à luz: “Armazenar fora da luz”.

Elementos obrigatórios no rótulo

Modo de utilização O Modo de utilização (ou “instruções de uso”) é uma informação que aparece no rótulo apenas quando é necessário explicar ao consumidor como o produto deve ser usado corretamente, ou seja, só é obrigatório quando o consumidor, sem instruções, não saberia preparar, consumir ou utilizar o alimento de forma segura ou adequada.

Quando o modo de utilização é necessário?

É obrigatório quando:

- O alimento precisa de ser cozinhado de forma específica.
- O alimento não pode ser consumido cru.
- O produto exige preparação especial.
- A forma de uso afeta a segurança ou qualidade.

Elementos obrigatórios no rótulo

Produtos que precisam ser cozidos:

- “Cozinhar até atingir 75°C no centro.”
- “Assar por 20 min a 180°C.”
- “Fritar por 3–5 min.”

Preparações instantâneas:

“Adicionar água quente até a marca.”

“Mexer por 1 minuto e esperar 3 minutos.”

Por que essas instruções são importantes?

Garantem segurança alimentar (ex.: atingir temperatura adequada).

Asseguram melhor sabor e textura.

Evitam erros de preparo que podem causar problemas, como acidentes no micro-ondas.

Elementos obrigatórios no rótulo

O que encontramos nessa tabela?

A declaração nutricional mostra a quantidade de:

- Energia (calorias);
- Gorduras;
- Gorduras saturadas;
- Carboidratos;
- Açúcares;
- Proteínas;
- Fibra alimentar;
- Sódio (sal).

A importância da tabela nos ajuda a:

Entender o que estamos a comer;

Comparar produtos (ex.: qual tem menos açúcar?);

Escolher opções mais saudáveis;

Identificar exageros (como muito sódio ou muita gordura);

É uma ferramenta de educação alimentar para toda a vida.

Referências

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 727, de 1º de julho de 2022. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020.