

# REGRAS A QUE DEVE OBEDECER A ROTULAGEM NUTRICIONAL DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS

## 1. *Âmbito*

- 1.1. O presente diploma estabelece as condições a que deve obedecer a rotulagem nutricional dos géneros alimentícios em natureza, sejam ou não pré-embalados, a partir do momento em que se encontram no estado em que irão ser fornecidos ao consumidor final, bem com as regras relativas à sua apresentação;
- 1.2. O presente diploma aplica-se igualmente aos géneros alimentícios referidos no número anterior destinados a serem fornecidos a restaurantes, hotéis, hospitais, cantinas e a outras entidades similares;
- 1.3. Na rotulagem dos produtos abrangidos pelo presente diploma, todas as menções devem ser apresentadas de acordo com as disposições gerais em vigor sobre a matéria;
- 1.4. O presente diploma não se aplica:
  - a) A águas minerais, bem como a outras destinadas ao consumo humano;
  - b) Aos integrados dietéticos e/ou suplementos alimentares

## 2. *Definições:*

Para efeitos do presente diploma, entende-se por:

- a) Rotulagem nutricional qualquer informação constante do rótulo relativa ao valor energético e aos seguintes nutrientes:
  - ◆ Proteínas
  - ◆ Glícidos
  - ◆ Lípidos
  - ◆ Fibras alimentares
  - ◆ Sódio
  - ◆ Vitaminas e sais minerais constantes do Anexo I, quando estejam presentes em quantidades significativas, nos termos do mesmo Anexo;

- b) Declaração nutricional qualquer representação e qualquer mensagem publicitária que anuncie, sugira ou implique que um género alimentício possui propriedades nutricionais especiais, em razão da energia ou do valor calórico que contém ou não fornece, ou dos nutrientes que contém, não constituindo, porém, declaração nutricional a indicação qualitativa ou quantitativa de um nutriente, por força da legislação em vigor;
- c) Valor energético ou Valor Calórico exprime-se em quilocalorias (Kcal) ou quilojoules (Kj) [1 Kcal  $\pm$  4 Kj] e é a soma da energia (calorias) fornecida pelas proteínas, glícidos, lípidos e álcoois;
- d) Proteínas o teor em proteínas é calculado por meio da fórmula:  
$$[\text{Proteína total}] = \text{azoto total} \times 6,25 \quad (\text{Kjeldahl})$$
- e) Glícidos quaisquer glícidos metabolizados pelo homem, incluindo os polióis;
- f) Açúcares todos os monossacarídeos e dissacarídeos presentes nos alimentos, excluindo os polióis;
- g) Lípidos os lípidos totais, incluindo os fosfolípidos;
- h) Ácidos gordos saturados os ácidos gordos sem ligações duplas;
- i) Ácidos gordos monoinsaturados os ácidos com uma ligação dupla *cis*;
- j) Ácidos gordos polinsaturados os ácidos gordos com ligações duplas interrompidas *cis* ou de metileno *cis*;
- k) Valor médio o valor que melhor representa a quantidade do nutriente contido num dado alimento e que tenha em conta as tolerâncias devidas à variabilidade sazonal, aos hábitos de consumo e a outros factores que possam influenciar o valor real.

### 3. **Obrigatoriedade da Rotulagem Nutricional**

É obrigatória a rotulagem sempre que uma declaração nutricional conste do rótulo, da apresentação ou da publicidade, com excepção das campanhas publicitárias colectivas, sendo facultativa em todos os outros casos

#### 4. *Declarações Admitidas*

Apenas são admitidas as declarações nutricionais referentes ao valor energético e aos nutrientes enumerados na alínea a) do nº 2 do presente diploma, bem como às substâncias pertencentes a uma das categorias desses nutrientes ou sejam suas componentes

#### 5. *Elementos Constantes da Rotulagem*

5.1. Na rotulagem nutricional na rotulagem nutricional, as informações a fornecedores serão as do conjunto 1 ou do conjunto 2, respeitando a ordem a seguir indicada:

##### **Conjunto 1:**

- a) O valor energético;
- b) A quantidade de proteínas, glícidos e lípidos

##### **Conjunto 2:**

- a) O valor energético;
- b) A quantidade de proteínas, glícidos, açúcares, lípidos, ácidos gordos saturados, fibras alimentares e sódio

5.2. Se a declaração nutricional disser respeito aos açúcares, ácidos gordos saturados, fibras alimentares ou sódio, as informações a fornecer devem ser as do conjunto 2;

5.3. A rotulagem nutricional pode igualmente incluir as quantidades de um ou mais elementos seguintes:

- ◆ Amido;
- ◆ Polióis;
- ◆ Ácidos gordos monoinsaturados;
- ◆ Ácidos gordos polinsaturados;
- ◆ Colesterol;

- ◆ Todas as vitaminas e sais minerais indicados no Anexo I e presentes em quantidades significativas, tal como especificado nesse anexo.

5.4. É obrigatória a declaração de substâncias pertencentes a uma das categorias de nutrientes referidas nos nºs 1 e 3 ou que sejam suas componentes, quando essas substâncias sejam objecto de uma declaração nutricional, devendo igualmente, caso seja mencionada a quantidade de ácidos gordos monoinsaturados ou polinsaturados e/ou a taxa de colesterol, ser indicada a quantidade de ácidos gordos saturados, não constituindo esta última, nesse caso, uma declaração na acepção do nº2.

## **6. *Indicação do Valor Energético***

- 6.1. O valor energético a indicar deve ser calculado utilizando os factores de conversão constantes do Anexo II;
- 6.2. A declaração do valor energético e do teor de nutrientes devem ser expressas por 100 g ou 100 ml, podendo, além disso, ser identificada a dose quantificada no rótulo de/ou por porção, desde que se indique o número de porções contidas na embalagem;
- 6.3. As quantidades indicadas devem referir-se ao alimento tal como este é posto em venda, podendo, quando for conveniente, ser fornecidas estas informações de pois de preparado o género alimentício, desde que a descrição do método de preparação seja suficientemente pormenorizada e que a informação diga respeito ao alimento pronto para consumo.

## **7. *Vitaminas e Sais Minerais***

As indicações relativas a vitaminas e sais minerais devem ser expressas em percentagem da dose diária recomendada (DDR), nos termos do Anexo I, para as quantidades referidas no nº 3 do número anterior, podendo, de igual modo, ser indicadas sob forma gráfica.

Sempre que forem declarados os açúcares e/ou os polióis e/ou amido, esta declaração deve seguir-se imediatamente à menção do teor de glícidos, na forma seguinte:

**Glúcidos (....) g, dos quais:**

Açúcares (....) g;

Polióis (....) g;

Amido (....) g

**8. Ácidos Gordos e Colesterol**

Sempre que forem declarados a quantidade, o tipo de ácidos gordos e/ou a quantidade de colesterol, esta declaração deve seguir-se imediatamente à declaração da quantidade dos lípidos totais, na forma seguinte:

**Lípidos (....) g, dos quais:**

Saturados (....) g;

Moninsaturados (....) g;

Polinsaturados (....) g;

Colesterol (....) g

**9. Valores Declarados**

Os valores declarados devem ser valores médios correctamente estabelecidos a partir da análise do alimento efectuada pelo fabricante ou do cálculo efectuado a partir dos valores médios conhecidos ou reais relativos aos ingredientes utilizados ou ainda do cálculo efectuado a partir de dados geralmente estabelecidos e aceites pela prática corrente.

**10. Modo de Apresentação**

As indicações referidas no presente Diploma devem ser agrupadas num só local e, se o espaço o permitir, sob a forma de quadro, com alinhamento vertical das mesmas como no Anexo III; caso contrário, as indicações devem ser fornecidas segundo disposição linear.

## ANEXO I

### Vitaminas e sais minerais que podem ser declarados e respectiva dose diária recomendada (DDR)

	Miligramas		Miligramas
Vitamina A .....	800	Vitamina B12.....	1
Vitamina D .....	5	Biotina .....	0,15
Vitamina E .....	10	Ác. Pantoténico ..	6
Vitamina C .....	60	Cálcio .....	800
Tiamina .....	1,4	Fósforo .....	800
Riboflavina .....	1,6	Ferro .....	14
Niacina .....	18	Magnésio .....	300
Vitamina B6 .....	2	Zinco .....	15
Ácido Fólico .....	200	Iodo .....	150

## ANEXO II

### Factores de conversão relativos ao valor energético a indicar na rotulagem nutricional

	K cal/g	Kj/g
Proteínas	4	17
Glícidos (excepto polóis)	4	17
Polióis	2,4	10
Lípidos	9	37
Álcool (etanol)	7	29
Ácidos orgânicos	3	13

## ANEXO III

### Declaração do valor energético e do teor de nutrientes (Forma mais completa)

Valor energético .....	Kj / Kcal
Proteínas .....	g
Glícidos .....	g
dos quais:	
açúcares .....	g
polióis .....	g
amido .....	g
Lípidos .....	g
dos quais:	
saturados .....	g
moninsaturados .....	g
polinsaturados .....	g
colesterol .....	mg
Fibras alimentares .....	g
Sódio .....	g
Vitaminas e Sais Minerais	Unidades do Anexo I