

A Rotulagem é fácil de perceber?

Como descodificar um Rótulo

Ingredientes:
edulcorantes
Consumir de preferência antes de

250 g
Proteínas
energético

Vitaminas
kcal E 120 -6°C
02

ÍNDICE

O que encontramos num rótulo?	3
A composição do produto está indicada no rótulo	5
Os aditivos	7
As datas no rótulo	9
Condições de conservação	9
Os códigos	10

O consumidor tem de estar informado para adquirir, com confiança, os alimentos de que precisa.

Muitas vezes, a única fonte de informação disponível que se tem sobre os produtos alimentares é a sua rotulagem.

Mas, quem nunca ficou perplexo perante um rótulo?

A sua leitura nem sempre é tarefa fácil, porque muitas vezes a embalagem de um produto contém informação nem sempre clara para o consumidor.

Uma informação simples e sem equívocos é um direito fundamental do consumidor.

As legislações nacional e comunitária fixaram as indicações de rotulagem que o consumidor tem de conhecer, para comprar os seus alimentos.

Este folheto tem por objectivo apresentar-lhe, de forma breve, essa informação.

Em caso de dúvidas sobre rotulagem contactar as entidades indicadas na contracapa.

||||| O QUE ENCONTRAMOS NUM RÓTULO?

O rótulo deve apresentar um certo número de informações que a lei considera indispensáveis.

Ler antes de comprar é sempre uma excelente ideia.

Mas, nem tudo é facilmente compreensível para o consumidor.

Por vezes faltam informações que, como consumidores, achamos importantes, e que nem sempre estão indicadas, por não serem obrigatórias, como, por exemplo, a origem ou a data de fabrico de um produto.

A rotulagem deve obrigatoriamente conter as seguintes menções:

1 - A denominação de venda do produto

Um pão, é facilmente identificável, não é verdade?

No entanto, existem dezenas de variedades de pão no mercado, sendo de interesse para o consumidor que a rotulagem precise a natureza do pão.

Em casos concretos é a lei que determina a denominação de venda do produto, isto é, qual deve ser o seu nome.

Exemplo: "pão", ou "pão especial".

Quando a designação não é suficientemente esclarecedora, uma descrição deve completar essa designação.

Por exemplo: "pão com nozes".

2 - A composição

A lista de ingredientes descreve a composição de um género alimentício.

Os ingredientes devem ser indicados por ordem decrescente da sua quantidade, no momento da sua incorporação (ver página 5).

3 - A data de durabilidade mínima / data limite de consumo

Data de durabilidade mínima: data até à qual se considera que os géneros alimentícios conservam as suas propriedades específicas nas condições de conservação apropriadas.

Nos géneros alimentícios microbiologicamente muito perecíveis e que, por essa razão, sejam susceptíveis de, após um curto período, apresentar um perigo imediato para a saúde humana, a data de durabilidade mínima deve ser substituída pela data limite de consumo.

Data limite de consumo: data a partir da qual não se possa garantir que os géneros alimentícios facilmente perecíveis, do ponto de vista microbíologico, estejam aptos para consumo.

Para os produtos ultracongelados, para além das condições de conservação, a lei impõe que se mencione na embalagem a expressão «NÃO VOLTE A CONGELAR»

A menção "acondicionado sob atmosfera protectora" significa que, para prolongar a durabilidade de conservação do produto, substituiu-se, na embalagem que o contém, o ar ambiente por um outro gás.

Há certos alimentos, como as especiarias e os condimentos, que podem ser sujeitos a tratamento por radiação ionizante. A irradiação reduz eventuais riscos de degradação do género alimentício, permitindo prolongar a sua conservação.

4 - O nome do responsável pela rotulagem

Os produtos pré-embalados devem mencionar na sua rotulagem o nome e o endereço do responsável pela rotulagem, que pode ser: ou o fabricante ou o embalador, ou um vendedor estabelecido na União Europeia.

5 - A quantidade líquida

A quantidade líquida é a quantidade vendida, não incluindo a embalagem.

A quantidade líquida é expressa, em volume para os produtos líquidos e, em massa, para os outros produtos.

O e estilizado, acompanhando a quantidade líquida anunciada, informa o consumidor que o conteúdo dessa embalagem foi submetido a um controlo metrológico.

6 - O número de lote

A menção do lote indicando a proveniência do produto, é obrigatória. No entanto, quando a data de durabilidade mínima ou data limite de consumo forem compostas pela indicação, clara e por ordem, pelo menos, do dia e do mês, a indicação do lote pode não acompanhar o género alimentício, servindo esta data de código.

Este código é de grande utilidade para as autoridades de controlo e para o próprio industrial, uma vez que lhe permite identificar qualquer acidente no circuito de produção e de comercialização.

A indicação do lote pode não estar no rótulo, mas na própria embalagem.

Clareza e legibilidade

As indicações obrigatórias de rotulagem têm de estar inscritas em língua portuguesa de forma visível e legível.

||||| A COMPOSIÇÃO DE UM PRODUTO ESTÁ INDICADA NO RÓTULO

Lista de ingredientes

O fabricante deve indicar na rotulagem do produto a lista dos ingredientes utilizados na sua composição, por ordem decrescente da importância dos mesmos.



Por exemplo, um frasco contendo um molho agri-doce, se a respectiva lista de ingredientes indicar "cebolas, pimentos, cenouras, aipo, tomate, rebentos de bambu, aromas", isto quer dizer, que o produto tem mais cebolas do que rebentos de bambu.

A lista de ingredientes menciona, muitas vezes "códigos E", que se referem aos aditivos (pág. 7).

Em certos casos também é exigida a indicação da quantidade de determinado ingrediente.

Assim, quando na denominação de venda de um produto figurar determinado ingrediente ou, caso esse ingrediente esteja salientado no rótulo por palavras, imagens ou uma representação gráfica, é obrigatória a indicação da sua quantidade.

Por exemplo, no caso de um iogurte de morango ficaremos a saber a percentagem de morangos que esse iogurte realmente contém.

Se o ingrediente ou o alimento for geneticamente modificado essa indicação deve constar no rótulo da seguinte forma: “produzido a partir de... geneticamente modificado” ou “geneticamente modificado”. Esta informação refere-se ao modo de obtenção de certos ingredientes por técnicas de modificação genética.

Actualmente, as modificações genéticas autorizadas dizem respeito a uma variedade de soja e a uma variedade de milho.

Rotulagem Nutricional

O consumidor de hoje pensa cada vez mais nos reflexos que a alimentação tem sobre a sua saúde.

Nalguns produtos encontramos a indicação do valor nutricional do alimento, ou seja, uma enumeração das quantidades energéticas e nutritivas (proteínas, lípidos, glicídios, etc.) contidas no alimento.

Geralmente esta indicação é facultativa, excepto se os fabricantes realçarem uma vantagem nutricional particular de um produto. Neste caso devem, com exactidão, quantificar essa vantagem.

Não basta escrever “rico em cálcio”, é preciso justificar essa afirmação, expressando-a em valores.

A menção destes valores por 100g (ou 100 ml) de género alimentício tem por finalidade favorecer a comparação entre os produtos. Podendo, além disso, ser indicada por dose ou porção, desde que se indique o n.º de porções contidas na embalagem.

As vitaminas e sais minerais só podem ser declaradas quando existirem numa quantidade significativa, que corresponde a pelo menos 15% da Dose Diária Recomendada (DDR). A DDR é a quantidade de vitaminas ou minerais de que o organismo necessita por dia.

Quando o teor em vitaminas ou minerais é declarado, deverá igualmente ser expresso em percentagem da dose diária recomendada.

||||| OS ADITIVOS

Muitos alimentos contêm pequenas "adições", os chamados aditivos, que são por exemplo, os conservantes, os antioxidantes, os corantes e os edulcorantes.

O uso destes aditivos está estritamente regulamentado no espaço comunitário, existindo uma lista dos aditivos autorizados, que indica em que alimentos, e em que quantidade, a sua presença é aceite.

Esta lista é revista regularmente.

O seu uso só é autorizado se não apresentarem risco para a saúde humana, após avaliação a nível comunitário.

Os aditivos são classificados por função (ver quadro).

São indicados no rótulo pela sua função, sendo a sua identidade dada pelo seu nome específico ou pelo seu número comunitário, precedido da letra E.

Exemplo: O aditivo E-330 assinala na composição do produto a presença de ácido cítrico (uma substância presente naturalmente nos citrinos); este aditivo é utilizado como anti-oxidante.

Os aromas não são considerados aditivos, mas a sua indicação é também obrigatória, bastando a menção «aromas» ou «aromatizantes».

Há aditivos que têm um papel importante na prevenção das intoxicações alimentares.

Os conservantes travam a multiplicação dos microrganismos, permitindo prolongar a duração de vida dos alimentos.

Os aditivos são avaliados cientificamente, sendo que um aditivo alimentar, só pode ser utilizado, quando estiver provado que é tecnologicamente necessário e que a sua utilização não é prejudicial para a saúde.

Aditivos Alimentares

Alguns exemplos

Família	Função	Código
Corantes	Corar os alimentos	E 100 - E 180
Conservantes	Prolongar a durabilidade dos alimentos	E 200 - E 252 E 280 - E 285
Antioxidantes	Proteger da deterioração provocada pelo oxigénio do ar	E 300 - E 321
Emulsionantes	Ligar os líquidos não miscíveis como a água e o óleo	
Gelificantes	Dar textura através da formação de um gel	E 400 - E 495
Espessantes	Aumentar a viscosidade dos géneros alimentícios para, por exemplo, dar uma consistência aveludada	E 322
Estabilizadores	Evitar a separação ou o depósito das substâncias	
Intensificadores de sabor	Reforçar um gosto existente	E 620 - E 640
Acidificantes	Aumentar a acidez, seja para modificar o gosto, seja para melhorar a conservação	E 260 - E 297
Reguladores de acidez	Regular a acidez dos alimentos	E 322 - E 385
Antiaglomerantes	Evitar que os alimentos formem grumos	E 500 - E 585
Edulcorantes	Dar um gosto açucarado, mas de baixo valor energético	E 420 - E 421 E 950 - E 967
Agentes de revestimento	Dar um aspecto brilhante ou formar uma película protectora	E 901 - E 904 E 912 - E 914

||||| AS DATAS NO RÓTULO

Na rotulagem dos géneros alimentícios encontramos duas espécies de datas, que garantem a qualidade do produto até à data nele indicada, desde que este seja mantido num adequado modo de conservação:

- Os alimentos que se conservam, por mais tempo têm uma data de durabilidade mínima, que deve ser indicada, segundo a ordem do dia, mês e ano.

No entanto, é apenas obrigatoria a indicação:

- do dia e mês, quando a durabilidade for inferior a 3 meses;
- do mês e ano, quando a durabilidade for de 3 a 18 meses;
- do ano, quando a durabilidade for superior a 18 meses.



Esta data é indicada por uma das seguintes menções:

- Consumir de preferência antes de... (nos casos em que a data indica o dia)
- Consumir de preferência antes do fim de... (nos restantes casos)

- Nos géneros alimentícios muito perecíveis encontramos a data limite de consumo, com a menção "consumir até..."

Esta data é indicada pela seguinte ordem: dia, mês e, eventualmente, o ano.

Se, após essa data, consumir o produto, será por sua conta e risco.

Tome em atenção que não pode estar à venda um produto, cuja "data limite de consumo" esteja ultrapassada.



No rótulo, não existe nada que faça referência à data de produção. No entanto, em alguns casos, como por exemplo em produtos cozinhados à base de carne, essa indicação é obrigatória.

Em caso de necessidade, o produtor ou as autoridades públicas podem determiná-la através do número de lote.

||||| CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO

As condições especiais de conservação, quando necessárias, têm de ser indicadas.

Conserve sempre os produtos de acordo com os conselhos dados nas respectivas embalagens.

Tenha em atenção as temperaturas de conservação indicadas, porque as bactérias patogénicas gostam do calor.



As bactérias patogénicas multiplicam-se rapidamente a temperaturas entre os 30° e 40°C.

Basta, menos de um dia para que uma única bactéria dê origem a uma colónia de vários milhões.

Se consome alimentos contaminados por esta forma, arrisca-se a ficar doente. Conservando os seus alimentos a baixas temperaturas, impede uma tal proliferação.

Alguns exemplos de alimentos muito perecíveis: o leite do dia, o peixe fresco, a carne crua, a carne picada, os pratos preparados, os legumes pré-cortados.

Estes alimentos devem ser conservados no frio, senão podem causar surpresas muito desagradáveis, devendo-se ter sempre em atenção a data limite de consumo.

||||| OS CÓDIGOS

Num rótulo podem ser indicados diversos códigos.

Que significam todos estes códigos para o consumidor?

O código de barras

O código de barras compõe-se de uma série de linhas verticais colocadas em cima de números.

Estes números classificam-se em quatro grupos.

Os primeiros informam sobre o país de origem do produtor, ou do distribuidor.



Alguns exemplos: Portugal: 560

Espanha: 84

Bélgica e Luxemburgo: 54

Holanda: 87

Alemanha: de 400 a 440

França: 3

Reino Unido: 50

Irlanda: 539

O segundo grupo de números é o código da empresa em questão. Os seguintes, determinados pelo próprio produtor, constituem a referência do artigo. Por fim, o último, é um número de controlo destinado a prevenir erros.

Mesmo não sendo os códigos de barras obrigatórios, apresentam muitas vantagens para o fabricante, vendedor e distribuidor, facilitando a venda e gestão dos seus stocks. Contribuem para a realização de um sistema que dá a conhecer o caminho que o produto percorre desde o seu fabrico até à sua colocação à venda ao consumidor final.

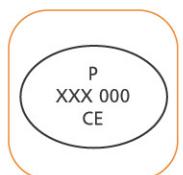
Marca de salubridade

As embalagens dos alimentos que contêm produtos de origem animal apresentam uma cinta oval, com letras e números - a marca de salubridade do produto.

A letra superior refere-se ao País de origem da empresa produtora ou acondicionadora.

A letra e o número centrais dizem respeito à empresa produtora ou acondicionadora e significam que esta foi aprovada pelas respectivas autoridades nacionais.

E, por baixo, a menção "CE" revela que este reconhecimento foi feito segundo normas europeias.



CONCLUINDO, SE LER BEM O RÓTULO PODE FAZER UMA ESCOLHA CONSCIENTE

Ficha Técnica:

Título: A Rotulagem é fácil de perceber? Como descodificar um Rótulo

Coordenação do projecto: DGFCQA

Design Gráfico: Atelier Sofia Lucas

Impressão: Loures Gráfica, Sociedade de Artes Gráficas Lda

Edição: Direcção Geral de Fiscalização e Controlo da Qualidade Alimentar

Av. Conde de Valbom, 98 • 1050-070 Lisboa

Data da Edição: Junho 2002

Tiragem: 15 000 exemplares

Co-financiado pelo: Fundo Social Europeu - Programa Agro



Em caso de dúvidas não hesite em contactar:

O produtor ou o vendedor:

Na rotulagem, encontramos geralmente um número de telefone (gratuito se se trata de um 800).

Os Serviços oficiais:

Direcção-Geral de Fiscalização e Controlo da Qualidade Alimentar (217 983 600); Inspecção-Geral das Actividades Económicas e suas delegações regionais (213 896 200);

Instituto do Consumidor (213 564 600);

Direcções Regionais de Agricultura (linha azul: 213 234 749);

As Associações de consumidores:

DECO - Associação de Defesa do Consumidor (213 710 200);

O Serviço de consumidores da União Europeia:

<http://www.europa.eu.int>



Ministério da
Agricultura,
do Desenvolvimento
Rural e das Pescas

DGFCQA
Direcção-Geral
de Fiscalização e Controlo
da Qualidade Alimentar

Consumir até:

E 330

**Valor
Proteínas**

48

Maior 20