

Os rótulos estão cada vez mais elaborados e são um eficiente meio de comunicação entre fabricante e consumidor. Neles, é obrigatória a menção de dados relacionados a peso e volume do produto, lista de ingredientes ou composição, identificação do lote e origem (com endereço do fabricante ou importador), prazo de validade, instruções de uso, forma de conservação e informações nutricionais.

Quanto a estas últimas, muita gente não entende bem o significado de certos termos que são citados no rótulo. Não há nada de tão complicado assim. Preste atenção nas informações principais:

Porção: quantidade média do alimento que deve ser consumida em cada ocasião. A coluna de valores diários, ou %VD, indica o percentual de valor energético ou de nutrientes que a porção do alimento representa em uma dieta de 2.000 Kcal.

Valor Calórico: soma da energia dos carboidratos, proteínas e gorduras.

Carboidratos: presentes nas massas e também no arroz, açúcar de mesa, mel, pães, frutas, farinhas, tubérculos e doces em geral.

Proteínas: encontradas em carnes, ovos, leites e derivados, entre outros alimentos.

Gorduras totais: soma de todos os tipos de gorduras

Gorduras saturadas: tipo de gordura presente em alimentos de origem animal (carnes, bacon, pele de frango, queijos, leites, sorvetes, iogurtes, etc).

Gorduras trans: pode ser encontrada em alguns tipos de margarina, gorduras vegetais hidrogenadas e em produtos preparados com esses ingredientes.

Fibras: tipo de carboidrato presente em muitos alimentos de origem vegetal, como frutas e hortaliças, pães integrais e outros.

Sódio: Trata-se de um sal e deve ser consumido com moderação. Está presente na maior parte dos alimentos.

Além dessas informações mínimas obrigatórias, o fabricante pode ainda acrescentar dados complementares, incluindo por exemplo, outros nutrientes, como vitaminas e minerais. Hoje, é obrigatório também conter nos rótulos a identificação de alérgenos.

A intenção do fabricante é sempre oferecer o máximo de informações para facilitar o conhecimento do produto.

Não entender os dizeres dos rótulos não é, de forma alguma, motivo para ter vergonha!

Se, depois de ler o rótulo do produto, você ainda tiver necessidade de solucionar qualquer dúvida a respeito do uso e da conservação daquele item, consulte o Serviço de Atendimento ao Cliente

(SAC) do fabricante.

Referência bibliográfica:

Texto extraído do livro Boas Práticas na manipulação de alimentos. PEREIRA Luciane; PINHEIRO, Andréa Nunes; SILVA, Glécia Carvalho. 7 reimpr - Rio de Janeiro, Senac Nacional, 2014. 96 p. II. Publicado em parceria com o Senac Ceará.

Quais Informações são Obrigatórias no Rótulo de Alimentos? - www.promtec.com.br