

**ORGANIZADORES:**

Bruno Martins Dala-Paula & Luiz Felipe de Paiva Lourenção

---

# Nova Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados

RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020  
INSTRUÇÃO NORMATIVA-IN Nº 75, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020  
RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 727, DE 1º DE JULHO DE 2022



## ORGANIZADORES:

Bruno Martins Dala-Paula & Luiz Felipe de Paiva Lourenção

---

# Nova Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados

RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

INSTRUÇÃO NORMATIVA-IN Nº 75, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 727, DE 1º DE JULHO DE 2022



Alfenas-MG



2023

**AUTORES:**

Igor Prudencio Trujillo Granja  
Maria Cecilia Cougo Mesquita  
Ana Carolina Franzoni de Oliveira  
Geovana Gabriele da Silva  
Vitória Cunha Paiva Carneiro  
Luiz Felipe de Paiva Lourenção  
Bruno Martins Dala-Paula

---

# **Nova Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados**

RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

INSTRUÇÃO NORMATIVA-IN Nº 75, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 727, DE 1º DE JULHO DE 2022

**Alfenas-MG  
UNIFAL-MG  
2023**

© 2023 Direito de reprodução do livro de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Título: Nova Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados

Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/fontes-de-informacao/e-books/>



Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG

Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas – Minas

Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira

Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG

Autores: Igor Prudencio Trujillo Granja, Maria Cecília Cougo Mesquita, Ana Carolina Franzoni de Oliveira, Geovana Gabriele da Silva, Vitória Cunha Paiva Carneiro, Luiz Felipe de Paiva Lourenção e Bruno Martins Dala-Paula.

Organizadores: Bruno Martins Dala-Paula & Luiz Felipe de Paiva Lourenção

Editoração: Luiz Felipe de Paiva Lourenção

Capa e contracapa: Daniel Vieira

Revisão Textual: Profa. Dra. Flávia Beatriz Custódio

Órgão de fomento: Fundação Cargill, British Council, Pró Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (PRPPG) e Pró Reitoria de Extensão (PROEX) da UNIFAL-MG.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas

Biblioteca Central – Campus Sede

Nova rotulagem nutricional de alimentos embalados / organizadores: Bruno Martins Dalla-Paula, Luiz Felipe de Paiva Lourenção autores: Igor Prudencio Trujillo Granja ... [et al.]. -- Alfenas-MG: Ed. UNIFAL-MG, 2023. 50f.: il. –

ISBN: 978-65-86489-70-5 (e-book)

Formato do arquivo: PDF

Inclui bibliografia.

Vários autores.

1. Rotulagem de Alimentos. 2. Informação Nutricional. 3. Embalagem de Alimentos. I. Dalla-Paula, Bruno Martins (org.) II. Lourenção, Luiz Felipe de Paiva (org.)

CDD613.2

Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva

Bibliotecário-Docamentalista CRB 6/2 735

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

% VD	Percentual dos Valores Diários
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
DHAA	Direito Humano à Alimentação Adequada
IN	Instrução Normativa
OMS	Organização Mundial da Saúde
PROEX	Pró-Reitoria de Extensão
RDC	Resolução de Diretoria Colegiada
REPASSA	Rede de Promoção da Alimentação Saudável e Segurança Alimentar
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
SBD	Sociedade Brasileira de Diabetes
SBH	Sociedade Brasileira de Hipertensão
UNIFAL-MG	Universidade Federal de Alfenas
VDR	Valores Diários de Referência

# SUMÁRIO

---

---

<b>Apresentação .....</b>	<b>6</b>
<b>1. O que é Rotulagem Nutricional? .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Tabela de Informação Nutricional .....</b>	<b>8</b>
2.1 Principais mudanças na tabela de informação nutricional .....	8
2.1.1 Açúcar e açúcares adicionados .....	8
2.1.2 Quantidade nutricional disposta em 100 g ou 100 mL .....	9
2.1.3 Novos valores de referência para cálculo do % de valores diários (% VD) .....	10
2.2 Apresentação dos novos modelos de tabela nutricional.....	11
2.3 Passo a passo para o cálculo da Informação Nutricional .....	14
<b>3. Conhecendo a Rotulagem Nutricional Frontal .....</b>	<b>23</b>
3.1 Modelo de rotulagem frontal no Brasil.....	29
3.2 O que deve constar na rotulagem frontal, segundo a atualização desta RDC? .....	30
3.3 Em quais quantidades os nutrientes devem ser alertados na rotulagem frontal? Quais as normas e padrões a serem colocados? .....	30
3.4 Você já se perguntou sobre os motivos para o alerta de excesso de açúcares, gorduras saturadas e sódio? .....	31
3.4.1 Açúcares adicionados.....	31
3.4.2 Gorduras saturadas.....	32
3.4.3 Sódio .....	34
3.5 E os nutrientes benéficos à saúde? .....	35
<b>4. O que são as Alegações Nutricionais .....</b>	<b>36</b>
<b>5. RDC nº 727, de 1º de Julho de 2022 .....</b>	<b>38</b>
<b>6. Regulação de alimentos: atos normativos .....</b>	<b>44</b>
<b>7. Considerações finais .....</b>	<b>47</b>
<b>Referências .....</b>	<b>48</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>50</b>

# APRESENTAÇÃO

---

---

O Projeto REPASSA-Sul de Minas: Rede de Promoção da Alimentação Saudável e Segurança Alimentar está registrado na Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). A equipe de ação do Projeto é composta por dois docentes vinculados à Faculdade de Nutrição e discentes do Curso de Nutrição. O projeto tem como objetivo contribuir para a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população, por meio da assessoria aos diferentes equipamentos públicos com potencial contribuição ao acesso à uma alimentação adequada, saudável e sustentável.

Nesse sentido, este material foi desenvolvido visando auxiliar as diversas unidades produtoras de alimentos embalados, a exemplo de: Bancos de Alimentos, cooperativas, agricultores ou empreendedores familiares rurais, empreendimentos econômicos solidários, microempreendedores, agroindústrias de pequeno porte ou artesanal, produtores artesanais de alimentos, assim como os demais interessados na elaboração da rotulagem nutricional, respeitando as novas normas técnicas disponíveis da RDC nº 429/2020 e na Instrução Normativa nº 75/2020.

A RDC nº 429/2020 dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados e se aplica aos alimentos embalados na ausência dos consumidores, incluindo as bebidas, os ingredientes, os aditivos alimentares e os coadjuvantes de tecnologia, inclusive aqueles destinados exclusivamente ao processamento industrial ou aos serviços de alimentação. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a constatação de que a declaração das informações nutricionais dos rótulos dos alimentos dificultava o seu entendimento pelos consumidores foi um dos fatores responsáveis pela revisão dos requisitos para a rotulagem nutricional dos alimentos.

As novas normas técnicas são fruto do trabalho de diferentes atores sociais e apesar da proposta formulada pelo grupo de trabalho não contemplar na integralidade as sugestões de algumas entidades de Nutrição e Alimentação envolvidas no processo, ainda sim, representou um avanço de uma proposta de rotulagem de alimentos mais clara à população. Publicada recentemente, a RDC nº 727/2022 vem esclarecer sobre a rotulagem dos alimentos embalados e aplica-se exatamente às mesmas categorias da RDC nº 429/2020.

As alterações que serão apresentadas neste documento, visam, de um modo geral:

- (i) aperfeiçoar a identificação, visualização e legibilidade das informações nutricionais;
- (ii) diminuir as chances de ocorrência de situações de enganos acerca da composição nutricional de um alimento;
- (iii) contribuir com a comparação nutricional entre rótulos;
- (iv) otimizar a precisão dos valores nutricionais declarados;
- (v) ampliar o número de produtos alimentícios com a rotulagem nutricional.

# 1. O que é Rotulagem Nutricional?

A Rotulagem Nutricional é toda declaração destinada a informar ao consumidor as propriedades nutricionais do alimento, compreendendo a **Tabela de Informação Nutricional**, a **Rotulagem Nutricional Frontal** e as **Alegações Nutricionais**.



Fonte: Senado (2015).

Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/agenciasenado/16947566525>



## 2. Tabela de Informação Nutricional

---

A **Tabela de Informação Nutricional** deve informar ao consumidor o (i) valor energético fornecido por uma porção do alimento, assim como a quantidade dos seguintes nutrientes: (ii) carboidratos; (iii) açúcares totais; (iv) açúcares adicionados; (v) proteínas; (vi) gorduras totais; (vii) gorduras saturadas; (viii) gorduras trans; (ix) fibra alimentar e; (x) sódio.

Ao lado de cada nutriente são dispostas as quantidades por porção e, por padronização, 100 g ou 100 mL (alimentos líquidos) e especificados seus Valores Diários de Referência (VDR), cuja referência é a literatura científica, no que tange às necessidades de ingestão diária para população saudável.

Para tanto, a **RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020 (RDC nº 429/2020)** apresenta todas as informações necessárias para a elaboração e adequação do rótulo nutricional, assim como a **INSTRUÇÃO NORMATIVA-IN Nº 75, de 8 de outubro de 2020 (IN nº 75/2020)**. Este documento é um anexo à RDC nº 429/2020, cuja leitura é imprescindível para o conhecimento de informações específicas sobre cada parte do rótulo, incluindo as características de formatação, como tipo de fonte, tamanho, cor, etc.

### 2.1 Principais mudanças na tabela de informação nutricional

As principais modificações da RDC nº 429/2020 para a disposição da tabela nutricional são em relação:

#### 2.1.1 Açúcar e açúcares adicionados

Inclusão obrigatória da quantidade de açúcares totais e açúcares adicionados, na lista de nutrientes.

O excesso de açúcar adicionado pode ser prejudicial à saúde, até mesmo por isso o nutriente foi considerado nos alertas frontais de alimentos com alto teor deste, como estratégia de informar o consumidor de maneira mais facilitada. Falaremos mais à frente sobre os novos alertas da rotulagem frontal e também como diferenciar os tipos de açúcar e seus malefícios à saúde humana.

## 2.1.2 Quantidade nutricional disposta em 100 g ou 100 mL

A tabela nutricional, além de apresentar as informações nutricionais em porção (indicada para cada tipo de alimento no anexo V da Instrução Normativa 75/2020), deverá apresentar estas informações em 100 g ou 100 mL, segundo artigo 8º da RDC nº 429/2020:

A declaração das quantidades na tabela de informação nutricional deve ser realizada com base no produto tal como exposto à venda por:

I - 100 gramas (g), para sólidos ou semissólidos, ou 100 mililitros (ml), para líquidos; e II - porção do alimento definida no Anexo V da Instrução Normativa - IN nº 75, de 2020 e medida caseira correspondente.

A padronização da porção e em 100 g/100 mL, auxilia o leitor na comparação nutricional entre diferentes produtos, podendo de forma mais rápida e fácil escolher o produto de melhor composição nutricional.

No exemplo a seguir podemos observar que um mesmo produto, no caso manteiga com sal, pode conter diferentes quantidades de nutrientes. Na porção expressa em 10 g, seguindo o modelo da tabela nutricional antiga, pode ser difícil a comparação quantitativa.

<b>IOGURTE 300G</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>PORÇÃO DE 100g (1/2 COPO)</b>		
<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>		<b>%VD*</b>
Valor energético (kcal/kJ)	96=404	5%
Carboidratos (g)	12	4%
Proteínas (g)	4,5	6%
Gorduras Totais (g)	3,3	6%
Gorduras Saturadas (g)	2,0	9%
Sódio (mg)	54	2%
Cálcio	130	13%
<b>NÃO CONTÉM QUANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE GORDURAS TRANS E FIBRA ALIMENTAR</b>		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Porção 170 g (1 unidade)</b>		
<b>Quantidade por porção</b>		<b>%VD(*)</b>
Valor energético	164 kcal = 689 kJ	8
Carboidratos	27 g	9
Proteínas	4,8 g	6
Gorduras totais	4,1 g	7
Gorduras saturadas	2,6 g	12
Gorduras <i>trans</i>	0	**
Fibra alimentar	0	0
Sódio	95 mg	4
Cálcio	180 mg	18

\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 200 g (1 copo)</b>					
<b>Quantidade por porção</b>		<b>%VD(*)</b>	<b>Quantidade por porção</b>		<b>%VD(*)</b>
Valor energético	234kcal = 983kJ	12	Gorduras <i>trans</i>	0	**
Carboidratos	33g	11	Fibra alimentar	0	0
Proteínas	8,4g	11	Sódio	128mg	5
Gorduras totais	7,7g	14	Cálcio	289mg	29
Gorduras saturadas	3,7g	17			

\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

*Diferentes rótulos nutricionais de iogurte, que utilizaram porções de diferentes pesos.*

Porém, quando convertemos o conteúdo nutricional em 100 g poderíamos concluir a presença de diferenças significativas. No exemplo à esquerda teríamos 580 mg de sódio, enquanto o da direita representaria 900 mg, aproximadamente menos 35% de sódio em sua composição.

### 2.1.3 Novos valores de referência para cálculo do % de valores diários (% VD)

Para auxiliar o responsável técnico na construção do VDR, este ebook disponibiliza em [anexo](#) um modelo editável para cálculo automático dos valores de referência diários.

Instruções para visualização de anexos do arquivo:

1. Clique no link em anexo para abertura da planilha em "Planilhas Google";

2. Em seguida disponha da quantidade nutricional na coluna representada por “quantidade na porção” na **coloração verde**.
3. Para cada nutriente cuja inserção da quantidade na porção seja acrescentada, será aparente sua quantidade segundo VDR do Anexo II da IN nº 75/2020, nas células de **coloração laranja**.

Os valores referenciais diários podem ajudar o leitor a entender as quantidades dispostas na porção do alimento oferecido, com base nas suas necessidades diárias para aquele nutriente.

Os alimentos para fins especiais que tenham indicação para grupos populacionais específicos deverão conter VDR específico para cada faixa etária, sendo disposto no anexo VIII da IN nº 75/2020.

## 2.2 Apresentação dos novos modelos de tabela nutricional

Segundo o anexo IX da IN nº 75/2020, os novos modelos para declaração da tabela nutricional seguirão os seguintes formatos:

<b>Modelo vertical</b>	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
	Porções por embalagem: 000 porções			
	Porção: 000 g (medida caseira)			
		100 g	000 g	%VD*
	Valor energético (kcal)			
	Carboidratos totais (g)			
	Açúcares totais (g)			
	Açúcares adicionados (g)			
	Proteínas (g)			
	Gorduras totais (g)			
	Gorduras saturadas (g)			
	Gorduras trans (g)			
	Fibra alimentar (g)			
	Sódio (mg)			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.				

<b>Modelo horizontal</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4"><b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b></th> <th>100 ml</th> <th>000 ml</th> <th>%VD*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valor energético (kcal)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porções por emb.: 000</td> <td>Carboidratos (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porção: 000 ml (medida caseira)</td> <td>Açúcares totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Açúcares adicionados (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Proteínas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Gorduras totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Gorduras saturadas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Gorduras trans (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Fibras alimentares (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sódio (mg)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="7">*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>				100 ml	000 ml	%VD*	Valor energético (kcal)							Porções por emb.: 000	Carboidratos (g)						Porção: 000 ml (medida caseira)	Açúcares totais (g)							Açúcares adicionados (g)							Proteínas (g)							Gorduras totais (g)							Gorduras saturadas (g)							Gorduras trans (g)							Fibras alimentares (g)							Sódio (mg)						*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																						
	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>				100 ml	000 ml	%VD*																																																																																																																																														
Valor energético (kcal)																																																																																																																																																					
Porções por emb.: 000	Carboidratos (g)																																																																																																																																																				
Porção: 000 ml (medida caseira)	Açúcares totais (g)																																																																																																																																																				
	Açúcares adicionados (g)																																																																																																																																																				
	Proteínas (g)																																																																																																																																																				
	Gorduras totais (g)																																																																																																																																																				
	Gorduras saturadas (g)																																																																																																																																																				
	Gorduras trans (g)																																																																																																																																																				
	Fibras alimentares (g)																																																																																																																																																				
	Sódio (mg)																																																																																																																																																				
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																																																																																																					
<b>Modelo vertical quebrado</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="9"><b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b></th> </tr> <tr> <td colspan="9">Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)</td> </tr> <tr> <th></th> <th>100 g</th> <th>000 g</th> <th>%VD*</th> <th></th> <th>100 g</th> <th>000 g</th> <th>%VD*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valor energético (kcal)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Gorduras totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Carboidratos (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Gorduras saturadas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Gorduras trans (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares adicionados (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Fibras alimentares (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Sódio (mg)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="9">*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>									Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)										100 g	000 g	%VD*		100 g	000 g	%VD*		Valor energético (kcal)				Gorduras totais (g)					Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)					Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)					Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)					Proteínas (g)				Sódio (mg)					*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																											
	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>																																																																																																																																																				
Porções por embalagem: 000 porções • Porção: 000 g (medida caseira)																																																																																																																																																					
	100 g	000 g	%VD*		100 g	000 g	%VD*																																																																																																																																														
Valor energético (kcal)				Gorduras totais (g)																																																																																																																																																	
Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)																																																																																																																																																	
Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)																																																																																																																																																	
Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)																																																																																																																																																	
Proteínas (g)				Sódio (mg)																																																																																																																																																	
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																																																																																																					
<b>Modelo horizontal quebrado</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4"><b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b></th> <th>100 ml</th> <th>000 ml</th> <th>%VD*</th> <th>100 ml</th> <th>000 ml</th> <th>%VD*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valor energético (kcal)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Gorduras totais (g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porções por emb.: 000 • Porção: 000 ml (medida caseira)</td> <td>Carboidratos (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Gorduras saturadas (g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Açúcares totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Gorduras trans (g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Açúcares adicionados (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Fibras alimentares (g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Proteínas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Sódio (mg)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="10">*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>				100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*	Valor energético (kcal)							Gorduras totais (g)			Porções por emb.: 000 • Porção: 000 ml (medida caseira)	Carboidratos (g)						Gorduras saturadas (g)				Açúcares totais (g)						Gorduras trans (g)				Açúcares adicionados (g)						Fibras alimentares (g)				Proteínas (g)						Sódio (mg)			*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																																							
	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>				100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*																																																																																																																																											
Valor energético (kcal)							Gorduras totais (g)																																																																																																																																														
Porções por emb.: 000 • Porção: 000 ml (medida caseira)	Carboidratos (g)						Gorduras saturadas (g)																																																																																																																																														
	Açúcares totais (g)						Gorduras trans (g)																																																																																																																																														
	Açúcares adicionados (g)						Fibras alimentares (g)																																																																																																																																														
	Proteínas (g)						Sódio (mg)																																																																																																																																														
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																																																																																																					
<b>Modelo agregado</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3"><b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b></th> <th colspan="3">Produto 1</th> <th colspan="3">Produto 2</th> <th colspan="3">Produto 3</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Porções por emb.: 000</td> <td colspan="3">Porções por emb.: 000</td> <td colspan="3">Porções por emb.: 000</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Porção: 000 ml</td> <td colspan="3">Porção: 000 ml</td> <td colspan="3">Porção: 000 ml</td> </tr> <tr> <th></th> <th>100 ml</th> <th>000 ml</th> <th>%VD*</th> <th>100 ml</th> <th>000 ml</th> <th>%VD*</th> <th>100 ml</th> <th>000 ml</th> <th>%VD*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valor energético (kcal)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Carboidratos (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares adicionados (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gorduras totais (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gorduras saturadas (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gorduras trans (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibras alimentares (g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sódio (mg)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="10">*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Produto 1			Produto 2			Produto 3			Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000			Porção: 000 ml			Porção: 000 ml			Porção: 000 ml				100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*	Valor energético (kcal)										Carboidratos (g)										Açúcares totais (g)										Açúcares adicionados (g)										Proteínas (g)										Gorduras totais (g)										Gorduras saturadas (g)										Gorduras trans (g)										Fibras alimentares (g)										Sódio (mg)										*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.									
	<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		Produto 1			Produto 2			Produto 3																																																																																																																																												
Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000			Porções por emb.: 000																																																																																																																																															
Porção: 000 ml			Porção: 000 ml			Porção: 000 ml																																																																																																																																															
	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*	100 ml	000 ml	%VD*																																																																																																																																												
Valor energético (kcal)																																																																																																																																																					
Carboidratos (g)																																																																																																																																																					
Açúcares totais (g)																																																																																																																																																					
Açúcares adicionados (g)																																																																																																																																																					
Proteínas (g)																																																																																																																																																					
Gorduras totais (g)																																																																																																																																																					
Gorduras saturadas (g)																																																																																																																																																					
Gorduras trans (g)																																																																																																																																																					
Fibras alimentares (g)																																																																																																																																																					
Sódio (mg)																																																																																																																																																					
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.																																																																																																																																																					

Fonte: adaptado de ANVISA, IN nº 75/2020.

Com o objetivo de contribuir com os responsáveis técnicos na elaboração de uma nova tabela de informação nutricional, o presente ebook oferece dois anexos com modelos editáveis, disponibilizado pela Anvisa, segundo a RDC nº 429/2020 e IN nº 75/2020.

## Modelos



**Comparação do modelo antigo (tabela da esquerda) para o novo modelo (tabela da direita) de apresentação da tabela de informações nutricionais**

IOGURTE 300G INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PORÇÃO DE 100g (1/2 COPO)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD*
Valor energético (kcal/kJ)	96=404	5%
Carboidratos (g)	12	4%
Proteínas (g)	4,5	6%
Gorduras Totais (g)	3,3	6%
Gorduras Saturadas (g)	2,0	9%
Sódio (mg)	54	2%
Cálcio	130	13%
NÃO CONTÉM QUANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE GORDURAS TRANS E FIBRA ALIMENTAR		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Fonte: Adaptado de Google Imagens e Anvisa IN nº 75, 2020.

## 2.3 Passo a passo para o cálculo da Informação Nutricional

1. O primeiro passo consiste na descrição detalhada de toda a lista de ingredientes utilizados no desenvolvimento do produto alimentício ao qual se deseja elaborar a tabela de informação nutricional.
2. De posse dessas informações, é necessário consultar uma tabela de composição de alimentos, a fim de obter o conteúdo de cada item presente no novo modelo de tabela de informação nutricional (ex.: valor energético, carboidratos totais, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio).
3. Será necessário realizar uma regra de três para calcular os valores de cada item para o produto alimentício preparado. Veja o exemplo: Considerando que dentre os ingredientes para o preparo de uma **goiabada**, foram utilizados:
  - a. 1000 g (ou 1 kg) de goiabas maduras
  - b. 500 g de açúcar refinado
  - c. 150 mL de água

Assim, segundo a Tabela de Composição Química de Alimentos da Universidade de São Paulo (TBCA - USP, disponível em: <http://www.tbca.net.br>, teremos:

Itens / Ingrediente	Goiaba (100 g)	Açúcar cristal (100 g)
Energia (kcal)	50	400
Carboidratos totais (g)	13,4	99,6
Açúcares totais (g)	-	99,6
Açúcares adicionados (g)	<b>0,00</b>	99,6
Proteínas (g)	0,86	0,32
Gorduras totais (g)	0,53	tr
Gorduras saturadas (g)	0,06	0,00
Gorduras trans (g)	0,00	0,00
Fibra alimentar (g)	5,78	0,00
Sódio (mg)	tr	tr

OBS.: A água não foi contabilizada por não conter calorias e não fornecer nenhum dos nutrientes mencionados na tabela de informações nutricionais, em quantidades significativas. As tabelas de composição química de alimentos brasileiras, usadas como referência não apresentam os teores de açúcares adicionado para a goiaba, estando no exemplo acima, o teor igual a zero, destacado em **vermelho**.

As tabelas TBCA e a de Composição Química de Alimentos (TACO) publicada pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) não possuem especificação sobre os açúcares totais dos alimentos. Isso pode dificultar o processo de desenvolvimento do rótulo nutricional. Para casos em que os ingredientes ou o próprio alimento apresente elevados teores de açúcares totais, pode ser necessário o envio de amostras para um laboratório especializado de "Bromatologia" (Ciência que estuda a composição dos alimentos) a fim de se adicionar essa informação no rótulo nutricional.

Será necessário realizar uma regra de três, a fim de encontrar os valores de cada item acima consultado na TBCA-USP, correspondente a 1000 g de goiabas e 500 g de açúcar cristal.

<b>Itens / Ingrediente</b>	<b>Goiaba (1000 g)</b>	<b>Açúcar Cristal (500 g)</b>
Energia (kcal)	500	2000
Carboidratos totais (g)	134,0	498
Açúcares totais (g)	-	498
Açúcares adicionados (g)	0,00	500
Proteínas (g)	8,60	1,6
Gorduras totais (g)	5,30	tr
Gorduras saturadas (g)	0,60	0,00
Gorduras trans (g)	0,00	0,00
Fibra alimentar (g)	57,8	0,00
Sódio (mg)	tr	tr

Percebam que os itens que estão presentes nos ingredientes em quantidades "traço", continuam desta forma.



4. Agora será necessário calcular o somatório total para cada item da tabela de informações nutricionais, considerando os dois ingredientes utilizados na elaboração da goiabada.

<b>Itens / Ingrediente</b>	<b>Total dos ingredientes utilizados na receita</b>
Energia (kcal)	2500
Carboidratos totais (g)	632
Açúcares totais (g)	498
Açúcares adicionados (g)	500
Proteínas (g)	10,2
Gorduras totais (g)	5,30
Gorduras saturadas (g)	0,60
Gorduras trans (g)	0,00
Fibra alimentar (g)	57,8
Sódio (mg)	tr

OBS.: Caso o produto alimentício em questão envolva etapas com possível formação de gorduras trans, será necessário a realização de análises laboratoriais de uma amostragem do produto, a fim de garantir informações reais e específicas.

5. Percebam que serão obtidos valores bastante elevados para cada item, no entanto, este conteúdo se refere à receita total produzida. Agora, será necessário obter o rendimento em gramas da goiabada. Para tanto, é necessário pesar todo o conteúdo obtido da panela, descontando o peso da panela vazia. Considere que o peso final da preparação foi de 1400 g, considerando a evaporação de parte da água presente nas goiabas, assim como da água adicionada.
6. Nesta etapa será necessário identificar a que grupo o produto alimentício preparado (no exemplo, a goiabada) pertence. Para tanto, é necessária a consulta do Anexo V, que consta na IN nº 75/2020. Os produtos alimentícios são classificados em:

**Grupo 1:** Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados (valor energético médio da porção é 150 kcal)



Fonte: Canva imagens.

**Grupo 2:** Verduras, hortaliças e conservas vegetais (valor energético médio da porção é 30 kcal)



Fonte: Canva imagens.

**Grupo 3:** Sucos, néctares e refrescos de frutas (valor energético médio da porção é 70 kcal)



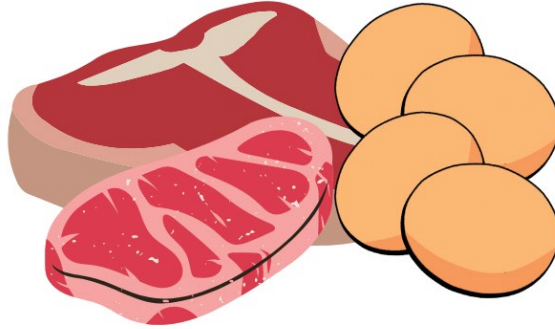
Fonte: Canva imagens.

**Grupo 4:** Leite e derivados (valor energético médio da porção é 125 kcal)



Fonte: Canva imagens.

**Grupo 5:** Carnes e ovos (valor energético médio da porção é 125 kcal)



Fonte: Canva imagens.

**Grupo 6:** Óleos, gorduras e sementes oleaginosas (valor energético médio da porção é 100 kcal)



Fonte: Canva imagens.

**Grupo 7:** Açúcares e produtos com energia proveniente de carboidratos e gorduras (valor energético médio da porção é 100 kcal)



Fonte: Canva imagens.

**Grupo 8:** Molhos, temperos prontos, caldos, sopas, pratos semiprontos ou prontos para consumo e bebidas alcoólicas.



Fonte: Canva imagens.

7. Com base na classificação acima, a goiabada seria classificada no Grupo 7, em que sua porção deve apresentar valor energético médio de 100 kcal. Consultando o anexo V da IN nº 75/2020 é possível encontrar a determinação para uma porção de goiabada, equivalente a **40 g**, assim como a sua medida caseira: **fatia**. Desta forma será necessária a realização de outros cálculos (regra de três) para identificação das calorias e demais nutrientes presentes em cada porção.

1400 g de goiabada (rendimento total)	-	2500 kcal
40 g de goiabada (1 porção)	-	<b>X</b> kcal

$$X = 40 \text{ g} \times 2500 \text{ kcal} = 100.000 \text{ g.kcal} / 1.400 \text{ g}$$

$$X = 71,43 \text{ kcal}$$

Ou seja, uma porção de goiabada possui 71 kcal (aplicando a correção das casas decimais, conforme Anexo III da IN nº 75/2020, que diz que valores maiores ou iguais a 10 devem ser declarados em números inteiros, sendo que a casa decimal superior ou igual a 5 arredonda para cima e abaixo de 5, arredonda para baixo).

8. Deve-se realizar o cálculo dos demais itens presentes na tabela de informações nutricionais, a fim de encontrar o equivalente a 40 g de goiabada.
9. Não deixem de conferir o Anexo III (IN nº 75/2020) para conferir as regras de arredondamento e para expressão das quantidades na tabela de informação nutricional.
10. Da mesma forma, será necessária a conferência do Anexo IV (IN nº 75/2020) para certificar das quantidades não significativas de valor energético e de nutrientes, assim como sua forma de expressão na tabela de informação nutricional.

O anexo XXII da IN nº 75/20, disposta pela Anvisa, contribui para o cálculo da tabela de informação nutricional no que tange ao valor calórico, sendo assim, caso não haja essa informação em outra tabela consultada, é possível encontrar o equivalente energético do produto alimentício ou de um ingrediente, a partir da conversão do peso em grama de cada nutriente pelo valor energético fornecido (confira na tabela a seguir):

<b>Nutrientes</b>	<b>Fator de conversão (Kcal/g)</b>
Carboidratos, exceto poliois	4
Proteínas	4
Gorduras	9
Álcool (etanol)	7
Ácidos orgânicos	3
Lactitol	2
Xilitol	2,4
Maltitol	2,1
Sorbitol	2,6
Manitol	1,6
Eritritol	0
Isomalte	2
Tagatose	3
Fibras alimentares solúveis, exceto polidextrose	2
Polidextrose	1

Fonte: Adaptado do anexo XXII IN nº 75/2020.

# 3. Conhecendo a Rotulagem Nutricional Frontal

---

A RDC nº 429/2020 traz como **Rotulagem Nutricional Frontal**, um símbolo informativo obrigatoriamente situado na frente da embalagem dos produtos embalados, como uma estratégia de alertar os consumidores quanto ao elevado conteúdo de um determinado nutriente. Com isso, a rotulagem mais simples, objetiva e ilustrada permite que os consumidores adquiram seus alimentos com consciência e identifiquem os possíveis nutrientes em excesso e que causam malefícios à saúde, como os açúcares adicionados, as gorduras saturadas e o sódio.

Em outros países, a Rotulagem Nutricional frontal já é preconizada. Por exemplo, a Suécia aprovou em 1989 o seu “Keyhole”. Esse movimento internacional pode ser considerado uma nova etapa na regulamentação da rotulagem nutricional, fruto do conhecimento acumulado durante mais de duas décadas de pesquisas e iniciativas regulatórias.



**Keyhole**

Símbolo de fechadura que identifica opções mais saudáveis dentro de uma categoria.

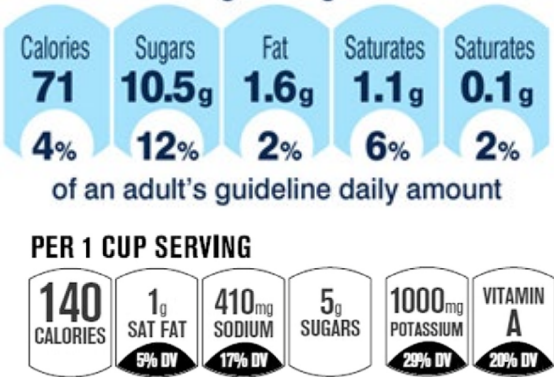
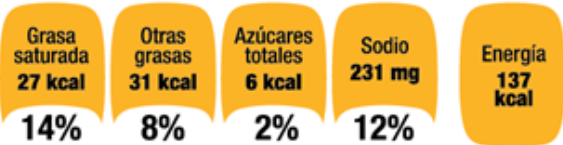





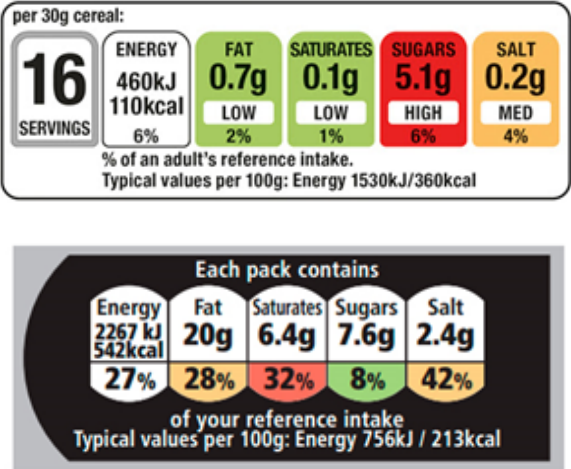
É importante conhecer a categorização dos diferentes modelos de rotulagem nutricional frontal, propostas mundialmente:

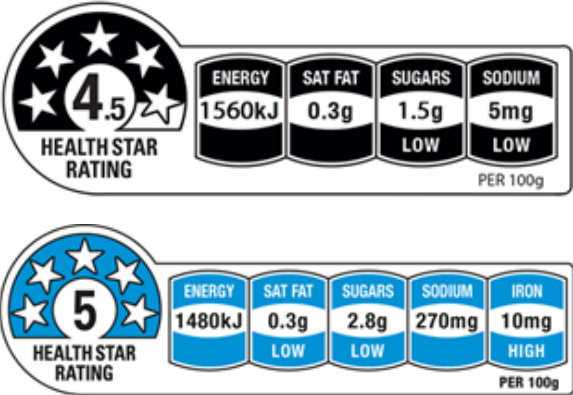

<b>Tipos de modelos</b>	<b>Conceito</b>	<b>Exemplos</b>
<b>Interpretativos</b>	<p>Combinam vários critérios para estabelecer uma indicação sobre a saudabilidade do alimento.</p> <p>Fornece um julgamento, opinião ou orientação sobre o alimento, sem informações específicas sobre nutrientes</p>	<p>Modelos de ranqueamento</p> <p>Selos de saúde</p>
<b>Semi-interpretativos</b>	<p>Fornecem informações sobre um conjunto de nutrientes específicos.</p> <p>Utilizam símbolos, descritores qualitativos ou cores para auxiliar na compreensão do nível de cada nutriente no alimento.</p>	<p>Semáforos nutricionais qualitativos</p> <p>Alertas</p>
<b>Não interpretativos</b>	<p>Apresentam informações sobre um conjunto de nutrientes específicos, sem qualquer tipo de julgamento, opinião ou orientação ou elementos qualitativos para auxiliar na interpretação da informação.</p>	<p>GDA (Guideline Daily Amount)</p>
<b>Modelos híbridos</b>	<p>Combinam atributos de modelos não interpretativos com modelos interpretativos ou semi-interpretativos.</p>	<p>GDA com cores</p> <p>HSR (Health Star Rating)</p>



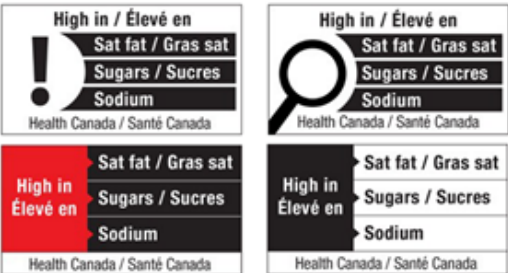
Fonte: adaptado de ANVISA (2018).

Confira abaixo, alguns modelos de rotulagem nutricional frontal que são adotados em outros países e suas distintas características:

Países	Classificação	Nomes e Símbolos dos rótulos
<p>Austrália, Brasil, China, Coréia do Sul, Estados Unidos, Filipinas, Índia, Indonésia, Japão, Polônia, Reino Unido, República Dominicana, Singapura, Taiwan, União Europeia, Vietnã.</p>	<p><b>Não interpretativo</b></p> <p>Ícones com quantidades absolutas e %VD de determinados nutrientes.</p>	<p>GDA (Guideline Daily Amount) Facts Up Front</p> <p>Each 100g serving contains</p>  <p>Example of the Facts Up Front System.</p>
<p>México</p>	<p><b>Não interpretativo</b></p> <p>Ícones com a distribuição energética e %VD de determinados nutrientes.</p>	<p>Etiquetado Frontal Nutricional</p> 
<p>Dinamarca, Islândia, Lituânia, Noruega, Suécia.</p>	<p><b>Interpretativo</b></p> <p>Símbolo de fechadura que identifica opções mais saudáveis dentro de uma categoria.</p>	<p>Keyhole</p> 

<p>Holanda, Bélgica, Polónia, República Tcheca, Argentina, Nigéria.</p>	<p><b>Interpretativo</b> Símbolo com sinal de visto ou coração que identifica opções mais saudáveis dentro de uma categoria.</p>	<p>My Choices Logo (Choices Program) ProDANyS/Heart Logo</p> 
<p>França</p>	<p><b>Interpretativo</b> Sistema de ranqueament o com letras e cores que identifica o nível de saudabilidade do alimento.</p>	<p>Nutri-Score</p> 
<p>Reino Unido</p>	<p><b>Híbrido Semi-interpretativo</b> Semáforo nutricional, contendo ícones com o teor absoluto e %VD, que indica o nível de nutrientes no alimento.</p>	<p>Semáforo Nutricional</p> 

<p>Austrália, Nova Zelândia</p>	<p><b>Híbrido Interpretativo</b>  Sistema de ranqueamento com estrelas que indica o nível de saudabilidade do alimento contendo ícones com teor absoluto e descritores qualitativos dos nutrientes.</p>	<p>HSR (Health Star Rating)</p> 
<p>Equador</p>	<p><b>Semi-interpretativo</b>  Semáforo nutricional com barras horizontais e descritores qualitativos de determinados nutrientes que identifica o seu teor no alimento.</p>	<p>Semáforo Nutricional</p> 

<p>Chile, Uruguai e Peru.</p>	<p><b>Semi-interpretativo</b>        Octógonos pretos com descritores qualitativos que alertam para o alto teor de certos constituintes.</p>	<p>Alertas</p> 
<p>Israel</p>	<p><b>Semi-interpretativo</b>        Símbolos vermelhos com ícones de nutrientes e descritores qualitativos que alertam para o seu alto conteúdo.</p>	 <p>sugar high quantities      salt high quantities      fat high quantities</p>
<p>Canadá</p>	<p><b>Semi-interpretativo</b>        Selos que utilizam barras, descritores qualitativos e cores para alertar sobre o alto conteúdo de certos nutrientes.</p>	

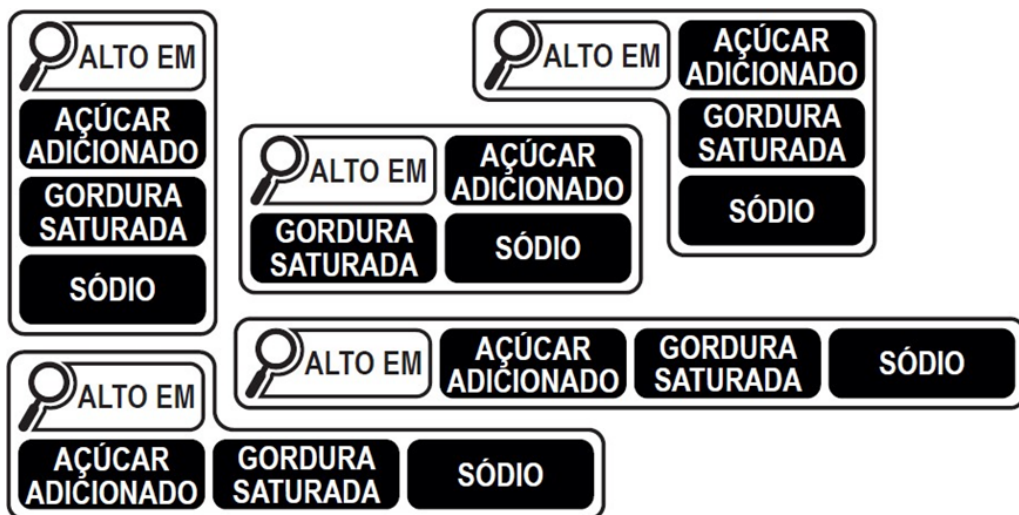
Fonte: adaptado de ANVISA (2018).

Países	Classificação	Nomes e Símbolos dos rótulos
Brasil	<p><b>Semi-interpretativo</b></p> <p>Simbolização em formato de lupa em adição aos nutrientes potencialmente prejudiciais à saúde, quando em excesso.</p>	

Fonte: adaptado de ANVISA, RDC nº 429/2020.

### 3.1 Modelo de rotulagem frontal no Brasil

Anexo XVII - IN nº 75/20



## 3.2 O que deve constar na rotulagem frontal, segundo a atualização desta RDC?

A adição da figura de uma lupa e o alerta de “alto em” é, talvez, uma das mais importantes mudanças da nova rotulagem. Desta forma, as informações ficam mais claras e nítidas para o consumidor, facilitando seu entendimento para o excesso de nutrientes considerados prejudiciais à saúde. **Os alertas, em formato de lupa, são destinados ao açúcar adicionado, à gordura saturada e ao sódio.** Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), esses nutrientes são encontrados em elevada quantidade nos alimentos ultraprocessados, cujo consumo deve ser evitado. Uma alimentação rica nesses alimentos pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, determinados tipos de câncer e obesidade, ocasionando grande impacto na saúde humana.

Portanto, é de extrema importância a descrição da quantidade dos nutrientes na rotulagem dos alimentos, visto que os consumidores possam identificar quais riscos ou benefícios o produto adquirido pode trazer à sua saúde.

## 3.3 Em quais quantidades os nutrientes devem ser alertados na rotulagem frontal? Quais as normas e padrões a serem colocados?

Na rotulagem frontal, conforme anexo XV da Instrução Normativa 75/2020, deverão ser colocados:

- Os **açúcares adicionados** com quantidade maior ou igual a 15 g por 100 g de alimento sólido ou semissólido e para os alimentos líquidos, quantidade maior ou igual a 7,5 g por 100 ml do alimento.

- As **gorduras saturadas** com quantidade maior ou igual a 6 g por 100 g de alimentos sólidos ou semissólidos e quantidade maior ou igual a 3 g por 100 ml de alimentos líquidos.

- O **sódio** em quantidade maior ou igual a 600 mg para cada 100 g de alimento sólido ou semissólido e quantidade maior ou igual a 300 mg de sódio para 100 ml de alimentos líquidos.

Para os alimentos nas quais ultrapassam as quantidades estabelecidas para sódio, gordura saturada e açúcares adicionados, serão dispostos alertas frontais no rótulo, podendo haver alerta para apenas um, dois ou três nutrientes citados, a depender da composição do produto alimentício. Segundo o documento Diálogo sobre ultraprocessados: soluções para sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, o rótulo,

além de ser o primeiro contato do consumidor para com o produto final e embalado, deve servir como informação de fácil compreensão para a população (JAIME et al., 2021; MARTINS; CAMPELLO, 2021).

Como previsto na última versão do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014), o consumo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado, e o alerta frontal, pode ser um aliado para o conhecimento populacional na diferenciação de alimentos ultraprocessados, dos processados, minimamente processados e *in natura*.

### 3.4 Você já se perguntou sobre os motivos para o alerta de excesso de açúcares, gorduras saturadas e sódio?



Fonte: <https://pxhere.com/pt/photo/1456559>

#### 3.4.1 Açúcares adicionados

Antes de falarmos dos prejuízos do açúcar adicionado, você sabe a diferença entre **carboidratos**, **açúcares totais** e **açúcares adicionados**? E quais as relevâncias destas novas modificações?

Segundo a RDC nº 429/2020, os **açúcares adicionados** são representados por todos os monossacarídeos (ex.: glicose, frutose, galactose) e dissacarídeos (sacarose, lactose, maltose) adicionados no processamento do alimento, incluindo as frações destes, provenientes de ingredientes açucarados (mel, melaço, rapadura, caldo de cana, açúcar invertido, maltodextrina entre outros). Os polióis e os açúcares adicionados que são consumidos pela fermentação durante o processo, assim como aqueles naturalmente presentes nas matérias-primas, não são considerados “açúcares adicionados”.

Os **açúcares totais** incluem todos os monossacarídeos e dissacarídeos presentes no produto alimentício (adicionados ou naturalmente presentes) com exceção dos polióis,



que constituem uma classe de aditivos com função “edulcorante”, isto é, de conferir sabor doce aos alimentos.

Já os **carboidratos** representam todos os monossacarídeos (como glicose, frutose, galactose), dissacarídeos (como sacarose, maltose, lactose), oligossacarídeos (como maltodextrose) e polissacarídeos (como amido e glicogênio) presentes no alimento, incluindo os polióis. As fibras não são contabilizadas dentro dos carboidratos.

Como exemplo, o suco integral de uva é uma bebida que não contém açúcares adicionados, mas possui elevado conteúdo de açúcares totais e carboidratos, naturalmente presente em sua principal matéria-prima: as uvas.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 200 ml (1 copo)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)
VALOR CALÓRICO	149 Kcal = 610 KJ	-7%
CARBOIDRATOS	34g	11%
“NÃO CONTÉM QUANTIDADE SIGNIFICATIVA DE PROTEÍNAS, GORDURAS TOTAIS, GORDURAS SATURADAS, GORDURAS trans, FIBRA ALIMENTAR E SÓDIO”.		
* % VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 Kcal ou 8400 KJ, SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES.		

Fonte: Adaptado de Suco de Uva Integral (Tinto) RANDON

Disponível em:

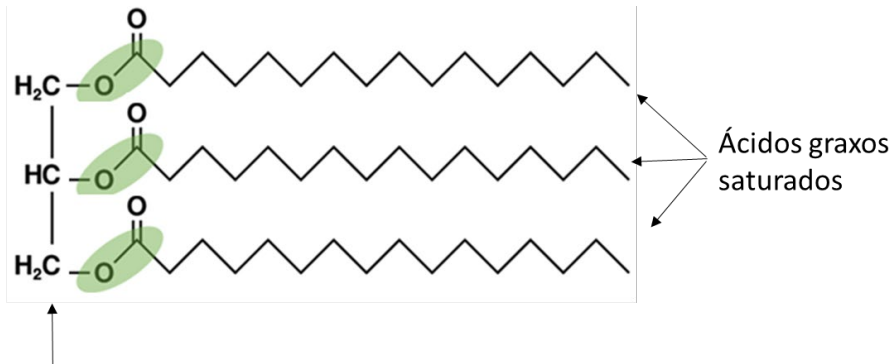
[https://bebidasrandon.com.br/imagens/produtos/17/arquivos/FT\\_Suco\\_500ml\\_Rot.\\_Novo.pdf](https://bebidasrandon.com.br/imagens/produtos/17/arquivos/FT_Suco_500ml_Rot._Novo.pdf)

### 3.4.2 Gorduras saturadas

E em relação aos diferentes tipos de gorduras? Porque somente o alerta para as gorduras saturadas?

Outras diferenças conceituais importantes são aquelas entre **gorduras saturadas**, **gorduras totais** e **gorduras trans**. Vamos deixar isso tudo claro para facilitar o processo da elaboração do rótulo nutricional.

A **gordura saturada** é aquela que geralmente é encontrada no estado sólido à temperatura ambiente (aproximadamente 25 °C). “Tecnicamente” falando, consiste nos triglicerídeos (uma molécula formada por um glicerol ligado a três ácidos graxos), que contenham apenas ácidos graxos sem duplas ligações. São encontrados principalmente em carnes de boi, porco, frango, leite, óleo de coco, gordura de palma entre outros ingredientes e alimentos.



Estrutura derivada de Glicerol

Fonte: Adaptada de Dala-Paula (2021).

As **gorduras trans** podem ser formadas durante o processo de hidrogenação parcial de óleos vegetais. Este processamento consiste na transformação de um óleo vegetal que tem aspecto líquido à temperatura ambiente, em uma gordura hidrogenada, com consistência e textura semelhantes às gorduras. As gorduras trans, apesar de possuírem uma ou mais insaturações (duplas ligações) em sua molécula, continuam a apresentar propriedades físicas semelhantes àquelas das **gorduras saturadas**. Além da gordura hidrogenada, as gorduras trans também estão naturalmente presentes em outros alimentos, a exemplo de carnes, leites e seus derivados, porém, em pequenas quantidades.

### Você sabia?

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, as **gorduras trans** devem ser excluídas da dieta e as **gorduras saturadas** devem ser parcialmente substituídas por ácidos graxos poli-insaturados, para auxiliar no controle dos níveis séricos do LDL colesterol e reduzir os riscos de doenças cardiovasculares. Por este motivo o alerta da quantidade excessiva de gorduras saturadas é importante!

As **gorduras trans** apresentam efeito aterogênico, isto é, contribuem com a formação de placas de ateroma que podem obstruir a passagem de sangue pelos vasos sanguíneos. Isto ocorre devido à sua ação sobre os níveis de colesterol. O consumo de alimentos ricos em **gorduras trans** contribui com o aumento do colesterol total, LDL colesterol e VLDL colesterol e redução do HDL colesterol. Este efeito negativo chega a ser superior ao apresentado pelo consumo de alimentos ricos em **gorduras saturadas** (cujo consumo também deve ser controlado) (IZAR et al., 2021).

Apesar do impacto negativo das gorduras trans sobre as doenças cardiovasculares, no Brasil, cerca de um quinto dos alimentos empacotados ainda são produzidos com essas gorduras (RICARDO, 2019; IZAR et al., 2021).

Visando a relevância de tal impacto na saúde humana, a Anvisa, por meio da RDC nº 332/19 e atualização pela RDC nº 514/21, prevê por diversos processos limitar a utilização de gorduras trans nos alimentos processados até o primeiro dia de 2023, na qual é previsto no artigo 7º que “ficam proibidos a produção, a importação, o uso e a oferta de óleos e gorduras parcialmente hidrogenados para uso em alimentos e de alimentos formulados com estes ingredientes” (Anvisa, RDC nº 332/19). Os produtos fabricados até dia 30 de junho de 2021, contando gordura trans em sua composição, ainda poderão ser comercializados até a data de sua validade, portanto ainda será possível, nos próximos anos, observar a presença destes produtos para os consumidores.



Fonte: Canva imagens.

### 3.4.3 Sódio

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) recomendam o consumo máximo de 5 g de sal de cozinha por dia, o que seria equivalente a aproximadamente 2.000 mg de **sódio** por dia. Este mineral, quando

consumido em excesso, apresenta um fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial (pressão alta) (WHO, 2003; BARROSO et al., 2021). Sendo assim, recomenda-se o seu consumo com cautela.

### **3.5 E os nutrientes benéficos à saúde?**

A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) declara que a ingestão de fibras, apesar de não absorvida, contribui para a diminuição na absorção do colesterol, de gorduras e de açúcares e também possui o poder de regular o trânsito intestinal. Além disso, a SBD também classifica a proteína como uma excelente aliada na busca do controle glicêmico quando combinada com um carboidrato. Isso acontece, pois, a proteína demora mais tempo para ser digerida, o que permite uma subida mais lenta do açúcar no sangue. Em compensação, o excesso desse macronutriente não traz benefícios para o corpo humano devido seu alto custo metabólico (SBD, 2019).

# 4. O que são as Alegações Nutricionais

*“III - alegações nutricionais: qualquer declaração, com exceção da tabela de informação nutricional e da rotulagem nutricional frontal, que indique que um alimento possui propriedades nutricionais positivas relativas ao seu valor energético ou ao conteúdo de nutrientes, contemplando as alegações de conteúdo absoluto e comparativo e de sem adição”.*

Segundo o **Art. 24 da RCD nº 429/2020**, a declaração de alegações nutricionais nos rótulos dos alimentos embalados na ausência do consumidor é voluntária, desde que sejam:

“I - utilizados os termos autorizados para veiculação dos atributos nutricionais estabelecidos no Anexo XIX da Instrução Normativa - IN nº 75, de 2020”

“II - atendidos os critérios de composição e de rotulagem para declaração das alegações nutricionais estabelecidos nesta Resolução e nos Anexos XX e XXI da Instrução Normativa - IN nº 75, de 2020”

## **ANEXO XIX da Instrução Normativa - IN nº 75/2020 TERMOS AUTORIZADOS PARA DECLARAÇÃO DE ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS**

<b>Atributos nutricionais</b>	<b>Termos autorizados para alegações nutricionais</b>
Baixo	baixo em..., pouco..., baixo teor de..., leve em...
Muito baixo	muito baixo em...
Não contém	não contém..., livre de..., zero (0 ou 0%)..., sem..., isento de...
Sem adição de	sem adição de..., zero adição de..., sem ... adicionado
Alto conteúdo	alto conteúdo em..., rico em..., alto teor...
Fonte	Fonte de..., com..., contém...
Reduzido	reduzido em..., menos..., menor teor de..., light em...
Aumentado	aumentado em..., mais...

Fonte: Adaptado da IN nº 75/2020 (Anvisa).

Segundo o **ANEXO XX da Instrução Normativa - IN nº 75/2020**, existem critérios para os atributos nutricionais citados anteriormente, e são especificados para valor energético, açúcares, lactose, gorduras totais, gorduras saturadas, gordura trans, colesterol, sódio, sal, ácidos graxos ômega 3, ácidos graxos ômega 6, 12 ácidos graxos ômega 9, proteínas, fibras alimentares, vitaminas e minerais. Para cada um dos nutrientes existem critérios de composição e critérios de rotulagem que os enquadram nos atributos certos de classificação. Não deixem de conferir o anexo XX da IN nº 75/2020.

# 5. RDC nº 727, de 1º de Julho de 2022

---

A RDC nº 727/2022, que dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados, vem esclarecer sobre o processo de rotulagem junto aos alimentos embalados na ausência dos consumidores, incluindo as bebidas, os ingredientes, os aditivos alimentares e os coadjuvantes de tecnologia, inclusive aqueles destinados exclusivamente ao processamento industrial ou aos serviços de alimentação.

Segundo o Art. 7º desta Resolução, a rotulagem de alimentos embalados deve apresentar, **obrigatoriamente**, a declaração das seguintes informações:

- I - denominação de venda;
- II - lista de ingredientes;
- III - advertências sobre os principais alimentos que causam alergias alimentares;
- IV - advertência sobre lactose;
- V - nova fórmula, nos termos da Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 421, de 1º de setembro de 2020, ou outra que lhe vier a substituir;
- VI - advertências relacionadas ao uso de aditivos alimentares;
- VII - rotulagem nutricional;
- VIII - conteúdo líquido;
- IX - identificação da origem;
- X - identificação do lote;
- XI - prazo de validade;
- XII - instruções de conservação, preparo e uso do alimento, quando necessário; e
- XIII - outras informações exigidas por normas específicas.

Outro importante aspecto abordado é sobre a **Lista de Ingredientes**, que, segundo a RDC nº 727/2022, que deve ser realizada por meio da expressão "ingredientes:" ou "ingr.:" seguida da relação dos ingredientes utilizados na formulação do produto, em ordem decrescente de proporção.

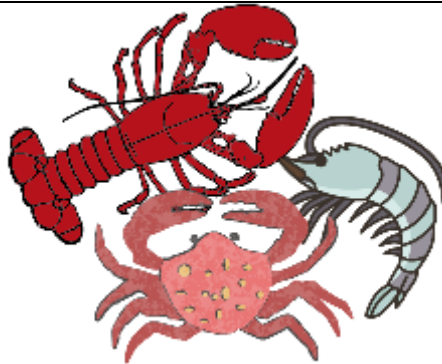
A inserção de advertências sobre os principais alimentos que causam **alergias alimentares** é prevista e sempre devem ser inseridas, aos alimentos que contenham ou sejam derivados dos principais alimentos que causam alergias alimentares:

Trigo, centeio, cevada,  
aveia e suas estirpes  
hibridizadas



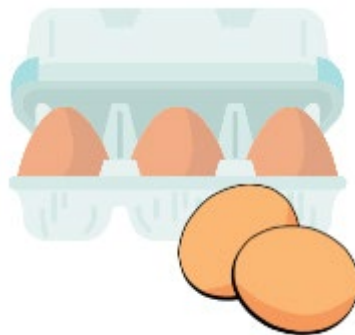
Fonte: Canva imagens.

Crustáceos



Fonte: Canva imagens.

Ovos



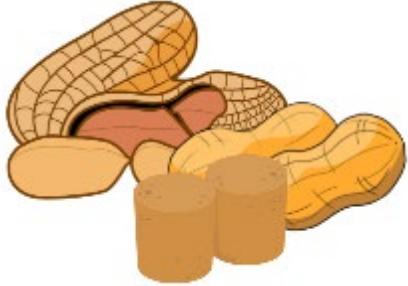



Fonte: Canva imagens.





Peixes



Fonte: Canva imagens.



<p>Amendoim</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>
<p>Soja</p>	 <p>Fonte: Adaptado de Canva imagens.</p>
<p>Leites de todas as espécies de animais mamíferos</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>
<p>Amêndoa (<i>Prunus dulcis</i>, sin.: <i>Prunus amygdalus</i>, <i>Amygdalus communis</i> L.)</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>

<p>Avelãs (<b>Corylus spp.</b>)</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>
<p>Castanha-de-caju (<b>Anacardium occidentale</b>)</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>
<p>Castanha-do-brasil ou castanha-do-pará (<b>Bertholletia excelsa</b>)</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>
<p>Macadâmias (<b>Macadamia spp.</b>)</p>	 <p>Fonte: Adaptado de Canva imagens.</p>

Nozes  
(*Juglans spp.*)



Fonte: Canva imagens.

Pecãs  
(*Carya spp.*)



Fonte: Adaptado de Canva imagens.

Pistaches  
(*Pistacia spp.*)





Fonte: Adaptado Canva imagens.

Pinoli  
(*Pinus spp.*)



Fonte: Adaptado de

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinhao\\_Araucaria\\_Angustifolia.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinhao_Araucaria_Angustifolia.JPG)

<p>Castanhas (<i>Castanea spp.</i>)</p>	 <p>Fonte: Canva imagens.</p>
<p>Látex natural.</p>	 <p>Fonte: <a href="https://pt.depositphotos.com/80829696/stock-photo-milky-latex-extracted-from-natural.html">https://pt.depositphotos.com/80829696/stock-photo-milky-latex-extracted-from-natural.html</a></p>

### Quais os tipos de advertências?



I - "ALÉRGICOS: CONTÉM (NOMES COMUNS DOS ALIMENTOS QUE CAUSAM ALERGIAS ALIMENTARES)"



II - "ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE (NOMES COMUNS DOS ALIMENTOS QUE CAUSAM ALERGIAS ALIMENTARES)"



III - "ALÉRGICOS: CONTÉM (NOMES COMUNS DOS ALIMENTOS QUE CAUSAM ALERGIAS ALIMENTARES) E DERIVADOS"

# 6. Regulação de alimentos: atos normativos

---

---

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa, a fim de revisar e consolidar os atos normativos em relação à regulação de alimentos, publicou em 2022, 18 Resoluções da Diretoria Colegiada (RDC) e 4 Instruções Normativas (IN), com o objetivo aprimorar a redação e a forma dos atos normativos, de modo a imprimir mais clareza, sem alterar o mérito dos conteúdos.

<p><u>RDC 711/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários dos amidos, biscoitos, cereais integrais, cereais processados, farelos, farinhas, farinhas integrais, massas alimentícias e pães. Resultado da revisão da RDC 236/2005.</p>	<p><u>RDC 712/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos de composição e rotulagem dos alimentos contendo cereais e pseudocereais para classificação e identificação como integral e para destaque da presença de ingredientes integrais. Resultado da revisão da RDC 493/2021.</p>
<p><u>RDC 713/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários dos gelados comestíveis e dos preparados para gelados comestíveis. Resultado da revisão da RDC 266/2005.</p>	<p><u>RDC 714/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários para enriquecimento e restauração de alimentos. Resultado da revisão da Portaria SVS/MS 31/1998.</p>
<p><u>RDC 715/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários do sal hipossódico, dos alimentos para controle de peso, dos alimentos para dietas com restrição de nutrientes e dos alimentos para dietas de ingestão controlada de açúcares. Resultado da revisão e consolidação das Portarias SVS/MS 54/1995; SVS/MS 29/1998; SVS/MS 30/1998 e das RCDs 135/2017 e 155/2017.</p>	<p><u>RDC 716/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários do café, cevada, chás, erva-mate, especiarias, temperos e molhos e IN 159/2022, que estabelece as listas das partes de espécies vegetais autorizadas para o preparo de chás e para o uso como especiarias, resultantes da revisão e consolidação das RDCs 267/2005; 276/2005; 277/2005, 219/2006 e arts. 2º e 3º e Anexos I e II da RDC 450/2020.</p>
<p><u>RDC 717/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários das águas envasadas e do gelo para consumo humano. Resultado da revisão e consolidação das RDCs 274/2005 e 316/2019.</p>	<p><u>RDC 719/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários das misturas para o preparo de alimentos e dos alimentos prontos para o consumo. Resultado da revisão da RDC 273/2005.</p>

<p><u>RDC 720/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários dos alimentos nutricionalmente modificados. Resultado da revisão RDC 3/2013.</p>	<p><u>RDC 722/2022</u>: Dispõe sobre os limites máximos tolerados (LMT) de contaminantes em alimentos, os princípios gerais para o seu estabelecimento e os métodos de análise para fins de avaliação de conformidade, como resultado da revisão da RDC 487/2021 e IN 160/2022, que estabelece os limites máximos tolerados (LMT) de contaminantes em alimentos, como resultado da revisão e consolidação das INs 88/2021, 115/2021 e 152/2022.</p>
<p><u>RDC 723/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários do açúcar, açúcar líquido invertido, açúcar de confeitaria, adoçante de mesa, bala, bombom, cacau em pó, cacau solúvel, chocolate, chocolate branco, goma de mascar, manteiga de cacau, massa de cacau, melaço, melado e rapadura. Resultado da revisão e consolidação da Resolução CNNPA 3/1976 e das RDCs 264/2005; 265/2005; 271/2005 e 450/2020.</p>	<p><u>RDC 724/2022</u>: Dispõe sobre os padrões microbiológicos dos alimentos e sua aplicação, como resultado da revisão da RDC 331/2019 e IN 161/2022, que estabelece os padrões microbiológicos dos alimentos, resultante da revisão e consolidação das INs 60/2019; 79/2020 e 110/2021.</p>
<p><u>RDC 725/2022</u>: Dispõe sobre os aditivos alimentares aromatizantes. Resultado da revisão e consolidação da RDC 2/2007 e da IN 15/2017.</p>	<p><u>RDC 726/2022</u>: Dispõe sobre os requisitos sanitários dos cogumelos comestíveis, dos produtos de frutas e dos produtos de vegetais. Resultado da revisão e consolidação das RDCs 17/1999; 91/2000; 268/2005; 272/2005 e 85/2016.</p>
<p><u>RDC 727/2022</u>: Dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados. Resultado da revisão e consolidação das RDCs 259/2002; 123/2004; 340/2002; 35/2009; 26/2015; 136/2017; 459/2020 e IN 67/2020.</p>	<p><u>RDC 728/2022</u>: Dispõe sobre as enzimas e as preparações enzimáticas para uso como coadjuvantes de tecnologia na produção de alimentos destinados ao consumo humano. Resultado da revisão e consolidação das RDCs 53/2014 e 54/2014.</p>
<p><u>RDC 729/2022</u>: Dispõe sobre a melhoria da técnica legislativa e revogação de normas inferiores a decreto editadas pela Anvisa, componentes da quinta etapa de consolidação da pertinência temática de alimentos, em observância ao que prevê a Portaria 488/GADIP-DP/Anvisa, de 23 de setembro de 2021, e o Decreto 10.139/2019.</p>	<p><u>RDC 730/2022</u>: Dispõe sobre a avaliação do risco à saúde humana de medicamentos veterinários, os limites máximos de resíduos (LMR) de medicamentos veterinários em alimentos de origem animal e os métodos de análise para fins de avaliação da conformidade, como resultado da revisão da RDC 328/2019 e IN 162/2022, que estabelece a ingestão diária aceitável (IDA), a dose de referência aguda</p>

	(DRfA) e os limites máximos de resíduos (LMR) para insumos farmacêuticos ativos (IFA) de medicamentos veterinários em alimentos de origem animal, resultante da revisão e consolidação das INs 51/2019; 89/2021 e 117/2022.
--	---

Fonte: Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

## 7. Considerações finais

---

Considerando as atualizações previstas na resolução 429/2020, o objetivo do ebook foi o de facilitar seu entendimento de novas regras do Ministério da Saúde e Anvisa para com a rotulagem nutricional e nova rotulagem frontal. Apesar disso, este documento não substitui a leitura e direcionamento do referencial da RDC nº 429/2020, RDC nº 727/2022, nem mesmo dos comentários técnicos da IN nº 75/2020.



# REFERÊNCIAS

---

---

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20201238>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Gerência-Geral de Alimentos (GGALI). **Relatório preliminar de análise de impacto regulatório sobre rotulagem nutricional**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: [http://antigo.anvisa.gov.br/documents/33880/2977862/An%C3%A1lise+de+Impacto+Regulat%C3%B3rio+sobre+Rotulagem+Nutricional\\_vers%C3%A3o+final+3.pdf/2c094688-aeee-441d-a7f1-218336995337](http://antigo.anvisa.gov.br/documents/33880/2977862/An%C3%A1lise+de+Impacto+Regulat%C3%B3rio+sobre+Rotulagem+Nutricional_vers%C3%A3o+final+3.pdf/2c094688-aeee-441d-a7f1-218336995337)>. Acesso em 19 jan. 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Instrução Normativa - IN nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília/DF, out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>>. Acesso em 21 fev. 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução – RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília/DF, 09 de out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>>. Acesso em 21 fev. 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 514, de 28 de maio de 2021. Altera a Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 332, de 23 de dezembro de 2019, que define os requisitos para uso de gorduras trans industriais em alimentos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Edição 106, Seção 1, pag. 245, Brasília/DF, 09 de jun. 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-514-de-28-de-maio-de-2021-324764739>>. Acesso em 10 fev. 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 332, de 23 de dezembro de 2019. Define os requisitos para uso de gorduras trans industriais em alimentos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Edição 249, Seção 1, pag. 97, Brasília – DF 26 dez. 2019. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-332-de-23-de-dezembro-de-2019-235332281>>. Acesso em 24 fev. 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 727, de 1º de julho de 2022. Dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Edição 126, Seção 1, pag. 213, Brasília – DF 06 jul. 2022. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-727-de-1-de-julho-de-2022-413249279>>. Acesso em 24 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

DALA-PAULA, Bruno Martins. Lipídeos. In: DALA-PAULA, Bruno Martins [org.] et al. **Química & Bioquímica de Alimentos**. Alfenas, MG: Editora Universidade Federal de Alfenas, 2021. 251 p.

IZAR, Maria Cristina de Oliveira et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. **Arq Bras Cardiol.**, v. 116, n. 1, p. 160-212, fev. 2021. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20201340>

JAIME, Patrícia et al. **Diálogo sobre ultraprocessados: soluções para sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis**. Editora da USP: 2021, 45 p. Disponível em: <[https://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Dia%CC%81logo-Ultraprocessados\\_PT.pdf](https://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Dia%CC%81logo-Ultraprocessados_PT.pdf)>. Acesso em 24 fev. 2022.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto; CAMPELLO, Tereza. Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares e Sustentáveis: um novo espaço para reflexão e ação. **Diálogos Socioambientais**, v. 4, n. 10, p. 28-31, 30 abr. 2021.

RICARDO, Camila Zancheta et al. Trans Fat Labeling Information on Brazilian Packaged Foods. **Nutrients**, v. 11, n. 9, e2130, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu11092130>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. São Paulo: Clannad Editora Científica, 2019, 491 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January - 1 February 2002. Geneva: World Health Organization, 2003. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42665>>. Acesso em 10 fev. 2022.

# ANEXOS

---

1. Planilha de cálculo para valores de referência diários.
2. Anexo IX - Modelos para declaração da tabela de informação nutricional - IN nº 75/2020.
3. Anexo XIII - Modelo linear de declaração da tabela de informação nutricional - IN nº 75/2020.

Para acessar os anexos descritos neste ebook, em formato editável, acesse:

[https://drive.google.com/drive/folders/1BKk6frJhVHbXAVb-29roCllvOP35S\\_g8?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1BKk6frJhVHbXAVb-29roCllvOP35S_g8?usp=share_link)





ISBN: 978-65-86489-70-5

CDL



9 786586 489705