



SOMOS O QUE COMEMOS... ...PORQUE NÃO DEVEMOS COMER COM OS OLHOS

Newsletter | Edição outubro 2021



A Comissão Europeia procura assegurar um elevado nível de segurança alimentar através de medidas coerentes e monitorização adequada, garantindo simultaneamente um mercado interno eficaz.

Todos os cidadãos têm o direito de saber como os alimentos que consomem são produzidos, processados, embalados, rotulados e vendidos para que façam escolhas informadas em relação aos géneros alimentícios que consomem e para prevenir todas as práticas que possam induzir o consumidor em erro. Deste modo, a rotulagem assume um papel essencial.

ROTULAGEM ALIMENTAR. O QUE É?

“Rotulagem compreende todas as indicações, menções, marcas de fabrico ou comerciais, imagens ou símbolos referentes a um género alimentício que figurem em qualquer embalagem, documento, aviso, rótulo, anel ou gargantilha que acompanhem ou se refiram a esse género alimentício.”

A prestação de informação sobre os géneros alimentícios tem como objetivo obter um elevado nível de proteção da saúde e dos interesses dos consumidores.

ROTULAGEM ALIMENTAR/ RÓTULO. MENÇÕES OBRIGATÓRIAS?

- 1 Denominação do Género Alimentício;
- 2 Lista de Ingredientes;
- 3 Ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias | Alergénios [Ver figura ao lado];
- 4 Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes;
- 5 Quantidade líquida do género alimentício;
- 6 Condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização;
- 7 Nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar;



Glúten



Crustáceos



Ovos



Peixes



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremeços



SOMOS O QUE COMEMOS... ...PORQUE NÃO DEVEMOS COMER COM OS OLHOS

Newsletter | Edição outubro 2021

- 8 Data de durabilidade mínima ou a 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 recomendadas no rótulo. Precedida da menção: *Consumir de preferência antes de...* ou *Consumir de preferência antes do fim de...*

- **Data-Limite de Consumo:** data a partir da qual não se pode garantir que os géneros alimentícios perecíveis [em termos microbiológicos] estejam em condições de consumo seguro. Antecedida da menção: *Consumir até...*

- 9 País de origem ou o local de proveniência;
- 10 Modo de emprego;
- 11 Título alcoométrico;
- 12 Declaração nutricional.

VALOR ENERGÉTICO	kJ E kcal
Lípidos e ácidos gordos saturados	g
Hidratos de carbono e açúcares	g
Proteínas	g
Sal*	g



ROTULAGEM ALIMENTAR APRESENTAÇÃO

A informação sobre os géneros alimentícios não deve induzir em erro, devendo estar disponível e facilmente acessível ao consumidor.

Informação obrigatória sobre os géneros alimentícios:

- Inscrita num local em evidência, facilmente visível, legível e indelével;
- Caracteres utilizados >1,2mm, à exceção de embalagens com uma superfície <80cm², em que a altura dos caracteres deve ser >0,9mm;
- Menções de denominação, quantidade líquida e título alcoométrico do mesmo, devem estar no mesmo campo visual;
- Informação deve ser redigida na língua do estado-membro

em que o género alimentício é comercializado;

- Quando a compra de géneros alimentícios é efetuada à distância [internet, telefone, entre outro], a informação obrigatória deve estar disponível antes da conclusão da compra e no momento da entrega, sendo fornecida ao consumidor sem quaisquer custos adicionais.

Omissão de menções obrigatórias:

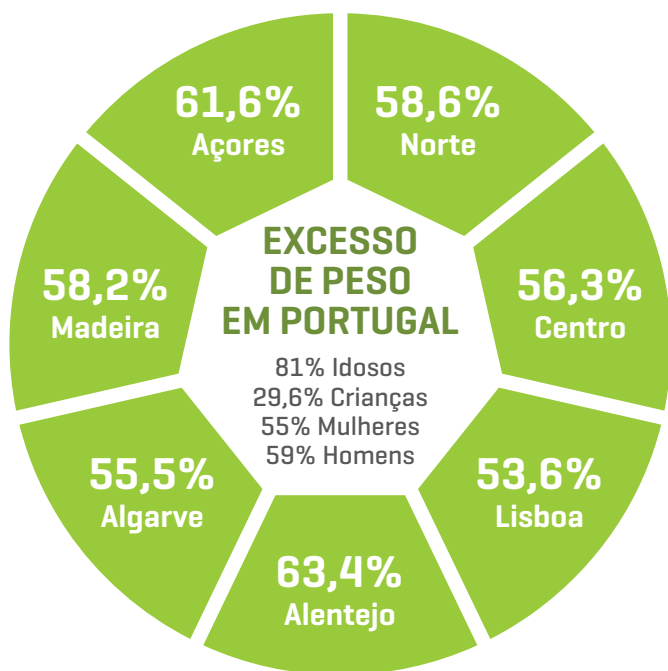
- Nas garrafas de vidro destinadas a ser reutilizadas, que estejam marcadas de modo indelével e que, por esse facto, não exibam rótulo, apenas são obrigatórias as menções: denominação, alergénios, quantidade líquida, data de durabilidade mínima ou data-limite de consumo e declaração nutricional.
- Em embalagens cuja face maior tenha uma superfície <10cm², as menções obrigatórias são: denominação, alergénios, quantidade líquida e declaração nutricional. Neste caso, a lista de ingredientes deve ser fornecida por outros meios, ou disponibilizada a pedido do consumidor.
- Lista de ingredientes e declaração nutricional não são obrigatórias para as bebidas com teor de álcool >1,2%.
- Declaração Nutricional não é obrigatória para os seguintes alimentos:
 - Águas destinadas ao consumo humano;
 - Ervas aromáticas e especiarias;
 - Sal e substitutos do sal;
 - Edulcorantes de mesa;
 - Infusões de ervas, chás e café;
 - Entre outros.



SOMOS O QUE COMEMOS... ...PORQUE NÃO DEVEMOS COMER COM OS OLHOS

Newsletter | Edição outubro 2021

SITUAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM PORTUGAL



Atualmente, os hábitos alimentares inadequados são determinantes na perda de 9,5% dos anos de vida saudável pelos portugueses.

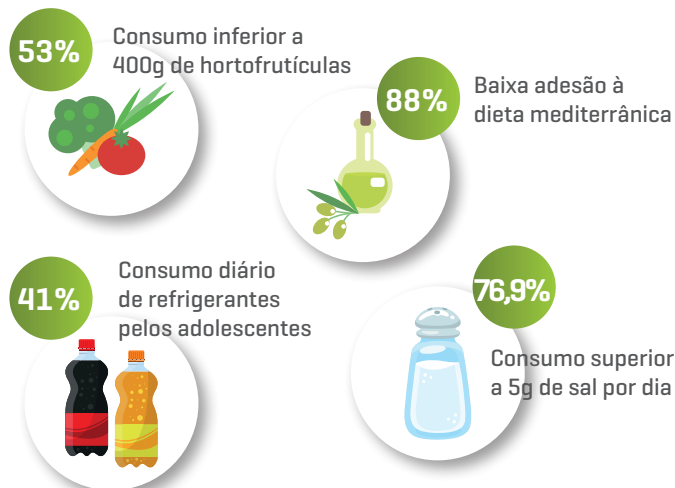
Os hábitos alimentares inadequados são o fator de risco modificável que mais contribui para a mortalidade em Portugal. Estima-se que cerca de 14% das mortes em Portugal sejam resultantes de riscos alimentares.

A escolha dos alimentos poderá dever-se ao facto de muitos portugueses terem a dificuldade em interpretar a informação nutricional disponibilizada nos rótulos. Assim, o PNAPAS [Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável] cria um **Descodificador de Rótulos - alimentos por 100g** [ver imagem abaixo].

O seu objetivo é permitir que os consumidores o consultem no momento das suas compras e, após a comparação dos ingredientes nos rótulos com este, optem por alimentos maioritariamente na categoria verde.

A rotulagem alimentar é de extrema importância uma vez que permite aos consumidores o acesso à informação sobre os géneros alimentícios, permitindo-lhes deste modo fazer escolhas alimentares mais adequadas às suas necessidades e preferências.

Estado nutricional dos idosos em Portugal



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
		GORDURA (Lípidios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	17,5g	5g	22,5g	1,5g
MÉDIO	entre	3-17,5g	1,5-5g	5-22,5g	0,3-1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
		GORDURA (Lípidios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	8,75g	2,5g	11,25g	0,75g
MÉDIO	entre	1,5-8,75g	0,75-2,5g	2,5-11,25g	0,3-0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS).



SOMOS O QUE COMEMOS... ...PORQUE NÃO DEVEMOS COMER COM OS OLHOS

Newsletter | Edição outubro 2021

CURIOSIDADES

De um modo geral, a utilização dos aditivos é bem aceite sendo associada a uma prévia avaliação que determina as condições de utilização.

Contudo, cada vez mais têm gerado alguma preocupação e o debate tem surgido já que existe diferenciação nas permissões de utilização em diferentes países. Por exemplo, o conservante E 219 [metil-p-hidroxibenzoato de sódio], o edulcorante E 952 [ciclamatos] e corantes E 122 [carmosina], E 123 [amarante], E 131 [azul patente V], E 142 [verde S], E 151 [negro brilhante BN] são autorizados na Europa e proibidos nos EUA.

Na União Europeia, de acordo os estudos de toxicidade elaborados, é definido para cada substância, pelo Scientific Committee on Food (SCF) e pela European Food Safety Authority (EFSA), um valor de substância que pode ser ingerida diariamente, ao longo de toda a vida da pessoa, sem qualquer risco significativo para a saúde IDA (Ingestão Diária Admissível). Assim, o teor de utilização dos corantes e aditivos alimentares é fixado no nível mais baixo necessário à obtenção do efeito desejado, tendo em conta a IDA previamente estabelecida para o aditivo, bem como o seu consumo diário provável a partir de todas as fontes.

Lista dos corantes alimentares acerca dos quais deve ser incluída informação adicional na rotulagem dos géneros alimentícios

CORANTE	INFORMAÇÃO ADICIONAL
Amarelo-sol [E 110] (*)	Pode causar efeitos negativos na atividade e na atenção das crianças
Amarelo de quinoleína [E 104] (*)	
Carmosina [E 122] (*)	
Vermelho allura [E129] (*)	
Tartarazina [E 102] (*)	
Ponceau 4R [E 124] (*)	

(*) À exceção dos géneros alimentícios em que os corantes foram utilizados para fins de marcações de saúde ou outras, no âmbito dos produtos à base de carne, ou de carimbagem ou decoração nas cascas de ovos.

CORANTE	GÉNEROS ALIMENTÍCIOS EM QUE SÃO UTILIZADOS	CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DOS CONSUMIDORES
Corante Caramelo [E 150 a-d]	Produz tonalidade castanha nas bebidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cancerígenos • Imunotóxicos
Tartarazina [E 102]	Produz tonalidade amarela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidade • Alergias graves • Perturbações do sono • Cancerígena • Síndrome de hiperactividade
Azul-brilhante [E 133]	Produz tom azul. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neurotóxico
Carminas [E 120]	Corante natural que confere tonalidade vermelha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alergia grave • Urticária • Crises de asma • Rinite

Dióxido de Titânio - TiO2 (E171) - como corante alimentar usado com o intuito de tornar os alimentos mais apelativos, conferindo-lhes cores que sem este não teriam. Em março de 2020 a EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar) atualizou a avaliação da segurança deste aditivo e concluiu que não se pode excluir a preocupação com a genotoxicidade das suas partículas. Com base nesta preocupação, o aditivo já não é considerado seguro quando utilizado como aditivo alimentar. Uma vez que o E171 é utilizado em toda a UE, será necessário definir uma abordagem a essa escala. Prevê-se base legal sobre a temática ainda este ano.

Fontes:

- Rocha, A. (2015). A presença de corantes na alimentação de crianças e adolescentes e implicações na saúde pública. Dissertação Mestrado, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra.
- Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.
- Regulamento (UE) n.º 1333/2008 do Parlamento Europeu e do Conselho de 16 de Dezembro de 2008.
- Site da ASAE e DGAV.