



# Rotulagem Alimentar



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

Direção Regional da Cidadania e dos Assuntos Sociais



## “Consumir de preferência até”

Quando um produto contém a expressão “**Consumir de preferência até**” significa que pode ser consumido findo o prazo, sem risco de intoxicação alimentar. A expressão é utilizada em alimentos que possuem uma durabilidade maior (por exemplo, cereais, arroz, especiarias). Esta data não está relacionada com a segurança alimentar.

## Ingredientes

Os ingredientes fazem parte das menções obrigatórias de rotulagem e devem estar em português, inscritas num local em evidência, visível, de forma a ser claramente legível e indelével.

## Obrigatório conter:

- Lista de ingredientes;
- Quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes;
- Lista de alergénios identificados

## Quantidade líquida

A quantidade líquida deve ser expressa em:

**Unidade de volume** (o litro, o centilitro, o mililitro) para os produtos líquidos;

**Unidade de massa** (o quilograma ou o grama) para os outros produtos.

Caso um género alimentício sólido seja apresentado dentro de um líquido de cobertura, deve ser igualmente indicado o peso **líquido escorrido desse género alimentício**. Se o género alimentício tiver sido congelado, o peso líquido declarado deve excluir o peso da camada de gelo.





## Curiosidade

**Sabia que o tamanho da letra das menções colocadas no rótulo tem regras?**

A apresentação das menções obrigatórias para embalagens com superfície maior  $<10\text{cm}^2$ : informação obrigatória (denominação, alergénios, quantidade líquida e data de durabilidade mínima ou data limite de consumo) em caracteres cuja 'altura de x'  $\geq 0,9\text{mm}$ .

## Descodificador de rótulos

Atualmente temos que fazer muitas escolhas de alimentos num curto espaço de tempo e, nesse sentido, saber **ler os rótulos nutricionais dos alimentos, é importante** para tomar as **melhores decisões**. Desta forma, o descodificador de rótulos, que pode ser facilmente transportado e consultado no momento de ir às compras, facilita o consumidor a tomar decisões mais acertadas.



## Informações obrigatórias no rótulo

- Durabilidade
- Lista e quantidade de ingredientes
- Quantidade líquida (imagem rótulo)
- Condições especiais de conservação e de utilização
- Nome e morada da entidade
- País de origem ou de proveniência
- Instruções de utilização

## Data de durabilidade mínima e data limite de consumo

Quando um produto contém a expressão “**Consumir até**”, isto significa que é um produto que se deteriora rapidamente (por exemplo, carne, ovos e laticínios). Os produtos não devem ser consumidos após essa data, uma vez que existe o perigo de intoxicação alimentar.

## Descodificador de rótulos

Alimentos por 100g ● ● ●

	Gordura (Lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
<b>ALTO</b>	Mais de 17,5g	Mais de 5g	Mais de 22,5g	Mais de 1,5g
<b>MÉDIO</b>	Entre 3 e 17,5g	Entre 1,5 e 5g	Entre 5 e 22,5g	Entre 0,3 e 1,5g
<b>BAIXO</b>	Menos de 3g	Menos de 1,5g	Menos de 5g	Menos de 0,3g

## Descodificador de rótulos

Bebidas por 100ml ● ● ●

	Gordura (Lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
<b>ALTO</b>	Mais de 8,75g	Mais de 2,5g	Mais de 11,25g	Mais de 0,75g
<b>MÉDIO</b>	Entre 1,5 e 8,75g	Entre 0,75 e 2,5g	Entre 2,5 e 11,25g	Entre 0,3 e 0,75g
<b>BAIXO</b>	Menos de 1,5g	Menos de 0,75g	Menos de 2,5g	Menos de 0,3g

- Para mais informações pode consultar O Regulamento (UE) n.º1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.
- O consumidor caso detete alguma não conformidade relativamente à rotulagem pode dirigir à Autoridade Regional das Atividades Económicas, para obter mais informações ou formalizar alguma reclamação.

# Rotulagem **Alimentar**



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
**de Inclusão Social e Cidadania**  
Direção Regional da Cidadania e dos Assuntos Sociais