

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# Rotulagem nutricional de alimentos embalados:

ferramenta para garantia dos  
direitos à informação e à saúde.



DISTRIBUIÇÃO  
**VENDA PROIBIDA**  
GRATUITA

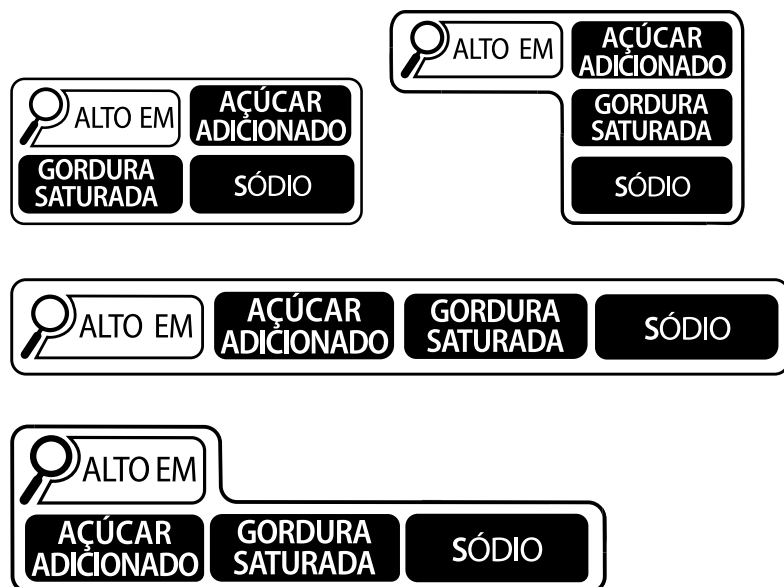


## Você costuma ler os rótulos dos alimentos e bebidas que compra e consome? Você sabia que lá existem informações muito importantes?

Saber o que se come é um direito de todas as pessoas e nos permite fazer **escolhas mais informadas!** Este material vai te ajudar a compreender a rotulagem nutricional de alimentos embalados e usar essas informações para proteção da saúde.

Você já deve ter notado que o rótulo dos alimentos mudou e agora muitos produtos apresentam uma **lupa**, na parte da frente da embalagem, indicando **altas quantidades de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio**. Essa mudança começou em outubro de 2022 e está cada vez mais presente nos rótulos!

**Figura 1 - Modelo brasileiro de rotulagem nutricional frontal**



Fonte: elaboração própria.

## Mas o que isso significa?

Se um produto apresenta essa lupa, significa que ele **atingiu ou ultrapassou** uma determinada quantidade desses nutrientes críticos à saúde, em 100 g ou 100 ml. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)<sup>1,2</sup>, é obrigatório constar a lupa nos produtos que contêm:

### Quadro 1 - Limites de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio para fins da rotulagem nutricional frontal

Nutrientes	Alimentos sólidos ou semissólidos	Alimentos líquidos
<b>Açúcar adicionado</b>	Quantidade maior ou igual a <b>15 g</b> de açúcares adicionados por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a <b>7,5 g</b> de açúcares adicionados por 100 ml do alimento.
<b>Gordura saturada</b>	Quantidade maior ou igual a <b>6 g</b> de gorduras saturadas por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a <b>3 g</b> de gorduras saturadas por 100 ml do alimento.
<b>Sódio</b>	Quantidade maior ou igual a <b>600 mg</b> de sódio por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a <b>300 mg</b> de sódio por 100 ml do alimento.

Fonte: elaboração própria.

Associada à inclusão da lupa, outra atualização recente nos rótulos foi a **padronização da informação nutricional**. Esse dado é apresentado por meio de um quadro, preferencialmente em formato de tabela, que indica a quantidade de calorias e nutrientes específicos que estão presentes no produto.

**Figura 2 - Modelo brasileiro para a declaração da tabela de informação nutricional**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 000			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%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: elaboração própria.

Além da declaração dos nutrientes, que já era obrigatória nos rótulos anteriores, a nova informação nutricional traz algumas especificidades, como:

- > **Padronização** de formato, cor, tipo e tamanho de fonte para **facilitar a leitura.ng**
- > Inclusão da apresentação das quantidades do valor energético e de cada nutriente em **100 g ou 100 ml**, para **facilitar a comparação** entre produtos diferentes.
- > Obrigatoriedade da apresentação das quantidades de **açúcares totais e açúcares adicionados**.
- > Apresentação do **número de porções da embalagem**, além da porção definida do alimento ou bebida em gramas ou mililitros e em medida caseira correspondente.

## Informação nos rótulos

Nem sempre é fácil entender o que, de fato, compõe os alimentos e bebidas embalados, pois, além das informações obrigatórias, existem diferentes estratégias de publicidade nas embalagens.



### Saiba mais

A publicidade de alimentos está presente em todos os meios de comunicação e exerce uma grande influência em nossos hábitos e comportamentos. Além de incentivar o consumismo, essa prática tem sérios impactos em nossa saúde, pois, em geral, promove alimentos não saudáveis, como os produtos alimentícios ultraprocessados.

As estratégias usadas para promover esses produtos são, muitas vezes, desleais, pois dialogam diretamente com crianças, investem em brindes, oferecem recompensas falsas e fazem promessas enganosas, como melhorar a nossa saúde e bem-estar.

Conheça um pouco mais sobre a publicidade ilegal de alimentos e denuncie no website do Observatório de Publicidade de Alimentos (OPA): [publicidadedealimentos.org.br](http://publicidadedealimentos.org.br). O OPA analisa as publicidades com base no Código de Defesa do Consumidor (CDC), na Resolução nº 163 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda) e demais normas vigentes.

Apesar de, muitas vezes, a publicidade receber mais destaque e chamar mais atenção do que as informações sobre a composição dos produtos embalados, além de identificar se um produto contém ou não a lupa, é muito importante se atentar para as letras miúdas da **lista de ingredientes**. Nela é possível identificar o que, de fato, compõe aquele produto e classificá-lo de acordo com o seu **nível de processamento**.

### Você sabia?

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>3</sup>, **os ultraprocessados devem ser evitados** e a sua regra de ouro é: "Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados". Somado a isso, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos<sup>4</sup> recomenda que **os ultraprocessados não sejam oferecidos à criança**.

Para conseguir identificar se você está diante de um ultraprocessado, **leia a lista de ingredientes!** A presença de aditivos alimentares com funções cosméticas, que são adicionados ao produto com o propósito de conferir ou acentuar suas características sensoriais, como cor, sabor, aroma e textura, indica que aquele produto é um ultraprocessado. São exemplos desses aditivos os **aromatizantes**, os **corantes** e os **edulcorantes** (que são popularmente conhecidos como **adoçantes**).

***Para realizar escolhas alimentares com mais informação se atente para a presença da lupa, mas lembre que a ausência dela não significa que aquele produto é saudável. Leia sempre a lista de ingredientes!***

### **Saiba mais**

Para mais informações sobre rotulagem, acesse: [idec.org.br/de-olho-nos-rotulos](https://idec.org.br/de-olho-nos-rotulos) e use o rótulo a seu favor.



### **REFERÊNCIAS**

- 1** AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 429, de 08 de outubro de 2020**. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Brasília, DF: Anvisa, 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: 29 jul. 2025.
- 2** AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Instrução Normativa – IN nº 75, de 08 de outubro de 2020**. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Brasília, DF: Anvisa, 2020. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/IN%2075\\_2020\\_.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/IN%2075_2020_.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.
- 3** BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.
- 4** BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[bvsmms.saude.gov.br](http://bvsmms.saude.gov.br)