

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



ROTULAGEM ALIMENTAR

A rotulagem é uma ferramenta essencial para os consumidores obterem informação fidedigna sobre os géneros alimentícios.

Os rótulos permitem ...

O uso mais seguro e adequado dos produtos através do correto armazenamento, preparação e consumo dos alimentos.

Escolhas mais conscientes e adequadas às suas necessidades e preferências.

Pontos importantes a estar atento:

1. Lista de ingredientes

Enumera todos os ingredientes, **por ordem decrescente** de sua presença na composição do produto.

2. Ingredientes que provoquem alergias ou intolerâncias alimentares

Indicados na lista de ingredientes realçados por uma grafia que os distinga dos restantes, como a **negrito** ou MAIÚSCULAS ou **cor diferente do fundo**.

Nestes incluem-se:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| - Cereais que contêm glúten; | - Frutos de casca rijas; |
| - Crustáceos; | - Aipo; |
| - Ovos; | - Mostarda; |
| - Peixes; | - Sementes de sésamo; |
| - Amendoim; | - Dióxido de enxofre e sulfitos; |
| - Soja; | - Tremço; |
| - Leite; | - Moluscos. |

3. Data limite de consumo e data de durabilidade mínima

Data limite de consumo - "Consumir até":

- Indica a data limite de consumo, após a qual o alimento não é seguro;
- Utiliza-se em produtos muito sensíveis como carne, peixe, leite (pasteurizado) e derivados.

Data de durabilidade mínima - "Consumir de preferência antes de..." (indicação de dia e mês) ou **"consumir de preferência antes do fim de ..."** (indicação do mês e/ou ano):

- Indica o prazo máximo de garantia de qualidade. Após este prazo as características sofrem deterioração, sendo essencial ter atenção à textura, à cor, ao sabor e ao cheiro;
- Aplica-se nos bens alimentares mais resistentes, como conservas, congelados, cereais e massa.

4. Condições de conservação e/ou de utilização

No caso dos géneros alimentícios que necessitam de condições especiais de conservação e/ou de utilização, o rótulo fornece as instruções, como são exemplos:

- Temperatura a conservar;
- O prazo máximo de consumo após abertura.

Desta forma, garante a utilização dos produtos de forma correta e segura.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

Fontes:

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf
<https://www.deco.proteste.pt/sustentabilidade/artigo/as-diferencas-no-prazo-de-validade-dos-alimentos>

Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/pt>

Porto.

