

COMO INTERPRETAR RÓTULOS ALIMENTARES



FICHA TÉCNICA

Título: Como interpretar rótulos alimentares.

Março de 2026

Associação de Proteção à Rapariga e à Família

Faro, Portugal

INTRODUÇÃO

Atualmente, a grande diversidade de produtos disponíveis no mercado pode tornar difícil a realização de escolhas alimentares verdadeiramente saudáveis e conscientes.

Neste contexto, os rótulos alimentares assumem um papel importante, uma vez que fornecem informações sobre a composição e as características nutricionais dos produtos, permitindo compará-los de forma mais informada.

Este guia foi desenvolvido para ajudar a compreender, de forma simples e prática, os principais elementos presentes nos rótulos alimentares. O seu objetivo é fornecer ferramentas que permitam interpretar melhor a informação disponível nas embalagens e realizar escolhas mais informadas e adequadas às necessidades de cada pessoa.

Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%

A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar. Para fazer escolhas alimentares mais informadas, é importante saber interpretar o verdadeiro “**bilhete de identidade**” dos alimentos: o **rótulo alimentar**.

O BILHETE DE IDENTIDADE

O rótulo alimentar corresponde ao conjunto de informações presentes na embalagem que permite identificar o produto e conhecer as suas características.

É uma ferramenta indispensável no dia a dia, pois permite:

- Garantir a segurança alimentar;
- Apoiar escolhas mais saudáveis;
- Prevenir riscos para pessoas com alergias ou doenças;
- Assegurar a correta conservação e utilização dos alimentos.

INFORMAÇÕES ENCONTRADAS NOS RÓTULOS

MARCA

DENOMINAÇÃO DO PRODUTO

AIPAR

IOGURTE AROMATIZADO MORANGO MAGRO

INGREDIENTES:

LEITE pasteurizado desnatado, **LEITE** em pó magro, frutose, aroma morango, edulcorante (aspartame), fermentos lácticos. Contém uma fonte de fenilalanina. País de origem: UE / País de transformação: Portugal.

MODO DE CONSERVAÇÃO: Refrigerado (entre 0 a 6°).

CONSUMIR ATÉ: Ver tampa.

LISTA DE INGREDIENTES

CONDICÕES DE CONSERVAÇÃO

ALERGÉNIOS

PRAZO DE VALIDADE

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR 125g DE PRODUTO	%DR*
ENERGIA	143 Kj/34 Kcal	179 Kj/43 Kcal	2
LÍPIDOS	0,1 g	0,1 g	0
DOS QUAIS SATURADOS	0,1 g	0,1 g	1
HIDRATOS DE CARBONO	4,2 g	5,3 g	2
DOS QUAIS AÇÚCARES	4,2 g	5,3 g	6
PROTEÍNAS	4 g	5,0 g	10
SAL	0,1 g	0,15 g	3

VITAMINAS E MINERAIS	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (125g)	%VRN**
CÁLCIO	0,151 mg (19%VRN**)	118,546 mg	24

*Dose de referência para um adulto médio (8400kj/2000kcal).

**Valor de referência do nutriente.

PRODUTO CONTROLADO POR TESTE EM LABORATÓRIO.

SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR:
xxxx@xxxx.pt

PRODUZIDO EM PORTUGAL

4 x 125 g

PAÍS DE ORIGEM

PESO

DISTRIBUIDO POR:
Nome: xxxxx
Morada: xxxx
xxxx Portugal

NOME E MORADA DA ENTIDADE

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

CÓDIGO DE BARRAS

LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes enumera todos os ingredientes presentes no produto alimentar, incluindo alergénios (substâncias que provocam alergias ou intolerâncias) e aditivos.

Os ingredientes surgem organizados por ordem decrescente de quantidade, ou seja, o primeiro é o que está presente em maior proporção. Por esse motivo, é importante analisar atentamente esta lista e privilegiar produtos com menos ingredientes e com designações familiares.

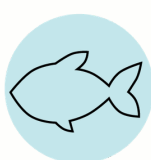
ALERGÉNIOS

Os alergénios surgem, por norma, assinalados a **negrito**, podendo corresponder aos seguintes:

- Cereais que contêm glúten
- Crustáceos
- Ovos
- Peixes
- Amendoins
- Soja
- Leite
- Frutos de casca rija
- Aipo
- Mostarda
- Sementes de sésamo
- Dióxido de enxofre e sulfitos
- Tremoço
- Moluscos



Leite



Peixes



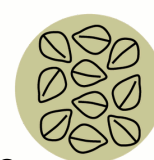
Tremoços



Amendoins



Soja



Sementes de
sésamo



Crustáceos



Frutos de
casca rija



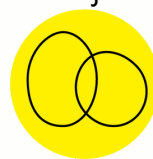
Glúten



Moluscos



Mostarda



Ovo



Sulfitos



Aipo

ADITIVOS

Os aditivos podem ser identificados no rótulo através da indicação da sua categoria funcional, seguida do nome específico ou da letra “E” acompanhada de um número de três algarismos (por exemplo, EXXX).

De forma geral, os aditivos apresentam as seguintes designações:

E-XXX	Classe	Descrição
E100-E199	Corantes	Conferem cor
E200-E299	Conservantes	Prologam o prazo de conservação
E300-E399	Antioxidantes	Prologam o prazo de conservação
E400-E499	Emulsionantes, estabilizadores, espessantes, gelificantes e outros.	Formação e manutenção de uma mistura homogênea de duas fases (por exemplo: óleo e gordura); manutenção do estado do alimento; aumentam viscosidade; conferem textura

Retirado e adaptado do manual PASS para uma Alimentação Saudável e Sustentável. (PASS,2025)

OS "OUTROS NOMES" DO AÇÚCAR

É importante prestar atenção ao açúcar, visto que nem sempre surge na lista de ingredientes com esta designação. Muitas vezes, aparece com outros nomes que podem passar despercebidos, tais como:

- Sacarose (o nome oficial do açúcar de mesa);
- Glicose
- Frutose
- Maltose
- Lactose
- Galactose
- Dextrose;
- Maltodextrina;
- Xarope de glicose;
- Xarope de milho;
- Açúcar invertido;
- Mel;
- Melaço.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

A declaração nutricional fornece informação sobre o valor energético e sobre a quantidade de determinados nutrientes presentes no alimento.

É uma ferramenta essencial do rótulo que permite comparar a composição nutricional de produtos semelhantes e fazer escolhas alimentares mais ajustadas às necessidades dos utentes.

A declaração nutricional obrigatória deve incluir:

- Valor energético (kcal e kJ)
- Lípidos
 - dos quais ácidos gordos saturados
- Hidratos de carbono
 - dos quais açúcares
- Proteínas
- Sal

Os valores apresentados referem-se, obrigatoriamente, a 100 g ou 100 mL de produto, podendo também ser indicados por porção.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR 125g DE PRODUTO	%DR*
ENERGIA	143 Kj/34 Kcal	179 Kj/43 Kcal	2
LÍPIDOS	0,1 g	0,1 g	0
DOS QUAIS SATURADOS	0,1 g	0,1 g	1
HIDRATOS DE CARBONO	4,2 g	5,3 g	2
DOS QUAIS AÇÚCARES	4,2 g	5,3 g	6
PROTEÍNAS	4 g	5,0 g	10
SAL	0,1 g	0,15 g	3
VITAMINAS E MINERAIS	POR 100g DE PRODUTO (%VRN**)	POR PORÇÃO (125g)***	%VRN**
CÁLCIO	0.151 mg (19 %)	118,546 mg	24***

ATENÇÃO AS DATAS DE VALIDADE!

Existem dois tipos de datas que devemos saber distinguir:

Data de limite de consumo CONSUMIR ATÉ	Data de durabilidade mínima CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE /ANTES DO FIM DE
O alimento não deve ser consumido após a data indicada.	Indica a data até à qual o produto mantém as suas propriedades.
Aplica-se a alimentos muito perecíveis (ex.: carne, peixe fresco, leite e derivados).	Aplica-se a alimentos menos perecíveis (ex.: arroz, massa, azeite, conservas, bolachas).

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

O Decodificador de Rótulos é uma ferramenta criada pela Direção-Geral da Saúde que ajuda a interpretar, de forma simples, a **declaração nutricional** dos produtos alimentares.

Através desta ferramenta, é possível perceber rapidamente se um alimento ou bebida apresenta uma quantidade elevada, moderada ou reduzida de açúcar, gordura e sal.

A classificação é feita através de um sistema de cores, facilitando a leitura e a tomada de decisão. De forma prática, devem ser preferidos produtos com maior número de indicadores **verdes**, consumidos com moderação os que apresentam **amarelo** e evitados, sempre que possível, os que têm vários indicadores **vermelhos**.

PASSO A PASSO

1 Verifique se o produto é um alimento ou bebida.

2 Consulte a tabela nutricional do produto

- Olhe sempre para a coluna que indica os valores por 100 g (para sólidos) ou 100 ml (para líquidos).

3 Identifique os seguintes nutrientes:

- Gordura (lípidos)
- Gordura saturada (dos quais saturados)
- Açúcares (dos quais açúcares)
- Sal

4 Compare os valores com a tabela do descodificador

- Para cada nutriente, verifique em que categoria se encaixa:
 - **Baixo** (verde)
 - **Médio** (amarelo)
 - **Alto** (vermelho)

ALIMENTOS
por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Retirado do: Descodificador de Rótulos – alimentos por 100g – (DGS, 2020)

BEBIDAS
por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Retirado do: Descodificador de Rótulos – bebidas por 100g – (DGS, 2020)

GUIA DE APOIO À ESCOLHA DE ALIMENTOS

Esta tabela ajuda a identificar as características nutricionais dos vários grupos de alimentos de acordo com as 3 diferentes categorias. Quando estiver a comprar verifique os rótulos e escolha alimentos com as características dos alimentos “a privilegiar”.

	A PRIVILEGIAR (informação por 100g)	DE VEZ EM QUANDO (informação por 100g)	A EVITAR (informação por 100g)
LEITE	$\leq 2,5$ g gordura $\leq 1,5$ g AG* saturados $\leq 5,5$ g açúcares Sem edulcorantes	$\leq 2,5$ g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 8 g de açúcar	$\geq 2,5$ g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 8 g açúcar
IOGURTES	$\leq 2,5$ g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 10 g açúcares Sem edulcorantes	$\leq 2,5$ g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 12 g de açúcar	$\geq 2,5$ g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 15 g açúcar
QUEIJO	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG saturados $\leq 1,3$ g de sal	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG saturados $\leq 1,8$ g de sal	> 20 g gordura > 13 g AG saturados $> 1,3$ g de sal
ALIMENTOS DO GRUPO DOS CEREAIS (PÃO, CEREAIS, BARRAS DE CEREAIS, BOLACHAS ...)	≤ 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≤ 7 g açúcar ≤ 1 g sal Sem edulcorantes > 3 g fibra	> 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≤ 15 g açúcar > 1 g de sal	> 8 g gordura ≥ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≥ 15 g açúcar > 1 g de sal

Retirado e adaptado do manual Guia para lanches escolares saudáveis - (Gregório et al., 2021)

