

## **Padronização para rótulos de alimentos modificados em relação ao produto original (Informações nutricionais complementares)**

De acordo com a legislação brasileira vigente

ESPECIFICAÇÃO	O QUE SIGNIFICA
Reduzido ou "Light"	No mínimo 25% menos que o produto original
Aumentado ou "High"	Pelo menos 25% a mais que o produto original
Baixo em calorias	Máximo de 40 calorias por 100g (sólidos) ou 20 calorias por 100 ml (líquidos)
Não contém calorias	Máximo de 4 calorias por 100g (sólidos) ou por 100 ml (líquidos)
Baixo em gorduras totais	Máximo de 3g de gorduras por 100g
Não contém gorduras totais	Máximo de 0,5g de gorduras por 100g
Baixo em gordura saturada	Máximo de 1,5g de gordura saturada por 100g
Não contém gordura saturada	Máximo de 0,1g de gordura saturada por 100g
Baixo em colesterol	Máximo de 20 mg de colesterol por 100g e máximo de 1,5g de gordura saturada por 100g
Não contém colesterol	Máximo de 5 mg de colesterol por 100g e máximo de 1,5g de gordura saturada por 100g
Baixo em sódio	Máximo de 120 mg de sódio por 100g
Muito baixo em sódio	Máximo de 40 mg de sódio por 100g
Não contém sódio	Máximo de 5 mg de sódio por 100g
Baixo em açúcares	Máximo de 5g de açúcares por 100g

	(sólidos) ou por 100 ml (líquidos)
Não contém açúcares	Máximo de 0,5g de açúcares por 100g (sólidos) ou por 100 ml (líquidos)
Fonte de fibras	Mínimo de 3g de fibras por 100g
Alto teor de fibras	Mínimo de 6g de fibras por 100g

Termos a serem utilizados e termos equivalentes:

Fonte de = "source"

Muito baixo = "very low"

Baixo = pobre, reduzido, leve, "light", "lite", "low".

Não contém = livre, isento, sem, zero, "free", "no", "without".

Alto teor = Alto conteúdo, rico, "high", "rich".

Aumentado = "increased".

Sem adição de = "no...added".

"Diet" ou dietético: A legislação prevê a sua utilização em alimentos com restrição de carboidratos, inclusive açúcar (como os adoçados natural ou artificialmente, para diabéticos), e para os com restrição de gorduras, de sódio, e alimentos para controle de peso. Portanto, apenas os alimentos com restrição de nutrientes e aqueles para controle de peso poderão trazer a inscrição "diet", devendo ainda especificar em quais nutrientes eles são diet.

#### Observações:

a) Os rótulos devem indicar o quanto significa uma porção do produto (baseado em medidas comumente usadas em casa, como xícara, colher das de sopa), e o seu correspondente em gramas, mililitros, etc. Exemplo: "Pipoca de micro-ondas" : uma porção = 3 xícaras e meia = 30 gramas.

Exemplo de comparação por porção (produto original versus produto "light"):

Pipoca de micro-ondas	Pipoca de micro-ondas
-----------------------	-----------------------

"normal"	"light"
170 calorias	110 calorias
11 gramas de gordura	3 gramas de gordura
180 mg de sódio	90 mg de sódio

b) O objetivo principal dos alimentos modificados é a redução de calorias, gorduras totais e saturadas, colesterol, sódio e açúcar, e o aumento das fibras na dieta. O controle destes itens constitui prioridade nas dietas ocidentais.

c) O FDA ("Food and Drug Administration") dos EUA define "light" da seguinte forma: "No mínimo 33% a menos de calorias e 50% ou menos de gordura e sódio que o produto original". Mais restrita, portanto, que a legislação brasileira, onde uma redução de 25% já permite a designação de "light".

d) Gorduras insaturadas do tipo "trans" são computadas no cálculo das gorduras saturadas.