



## Guia orientativo para o estabelecimento de porções para a rotulagem nutricional

Roberto Brazão, Sílvia Viegas, M. Graça Dias, Luísa Oliveira

roberto.brazao@insa.min-saude.pt

Unidade de Observação e Vigilância. Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA.

### Introdução

A obrigatoriedade de apresentação da informação nutricional é um passo importante no que diz respeito à disponibilização de informação mais completa e adequada aos consumidores sobre os géneros alimentícios que consomem.

Neste sentido, a definição da informação nutricional por porção constitui mais um instrumento de grande importância na promoção e proteção da saúde pública.

No entanto, a comparação e escolha por parte do consumidor entre produtos alimentares semelhantes é por vezes difícil, dado que são utilizadas diversas metodologias e critérios para expressar a porção de alimento, para a qual é definido o valor nutricional.

### Objetivos

Contribuir para que a expressão da informação nutricional por porção, disponibilizada voluntariamente nos rótulos dos géneros alimentícios, seja facilmente compreensível, consistente e o mais uniformizada possível, por forma a permitir aos consumidores fazerem escolhas mais conscientes e uma utilização segura dos mesmos. Especificamente: a) criar metodologias uniformizadas para a definição de porção e b) definir porção por grupos de alimentos/alimentos.

### Material e métodos

Este trabalho foi realizado no âmbito do Grupo de Trabalho Porções (GTP), do Programa PortFIR - Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar (1).

O GTP, com 42 membros da Indústria, Distribuição, Universidades e Institutos Públicos, desenvolveu, entre abril de 2013 e julho de 2014, um guia onde são definidas um conjunto de orientações com vista a uniformizar a indicação da porção como unidade para a apresentação voluntária da informação nutricional nos rótulos dos géneros alimentícios.

Para tal definiram-se porções para alguns produtos/categorias de produtos em estudo, com base em: dados de Estados-Membros, dados de representantes/associações europeias dos mais diversos setores da indústria alimentar e dados bibliográficos, bem como, informações fornecidas pelos próprios membros do GTP, que resultam do trabalho e experiência adquirida nos seus setores de atividade.

### Resultados e discussão

Foi publicado, em julho de 2014, o *Guia Orientativo para o Estabelecimento de Porções para a Rotulagem Nutricional* (2), onde são apresentadas as porções para determinados grupos de alimentos.

Previamente à definição das referidas porções dos alimentos foi necessário definir alguns termos, princípios e pressupostos, nomeadamente:

1. Porção – quantidade média de alimento ou bebida que é expectável de ser consumida por um indivíduo (adulto médio) de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo.

Unidade de consumo – unidade/quantidade de produto que é expectável ser consumida individualmente (adulto médio).

Medida caseira – peso ou volume correspondente a um utensílio comumente utilizado pelo consumidor para medir os alimentos.

2. Na expressão/uniformização da informação nutricional por porção tem-se por base a dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal);

3. A classificação dos géneros alimentícios em Grupos de Alimentos baseou-se no sistema de classificação e descrição FoodEx2, da *European Food Safety Authority* (EFSA) (3) (Figura 1). Foram efetuadas alterações ao referido sistema, onde se incluí a eliminação de determinados géneros alimentícios, por se ter considerado que tinham uma expressão muito reduzida ou quase inexistente em Portugal.

Figura 1:  EFSA - Resumo do Sistema de Classificação e Descrição de Alimentos – FoodEx2.

Sistema de Classificação e Descrição de Alimentos – FoodEx2	
Grupos de Alimentos	
1. Cereais e produtos à base de cereais	11. Gorduras e óleos animais e vegetais
2. Produtos hortícolas e derivados	12. Sumos e néctares de fruta e vegetais
3. Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas	13. Água e outras bebidas à base de água
4. Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	14. Café, cacau, chá e infusões
5. Fruta e produtos da fruta	15. Bebidas alcoólicas
6. Carne e produtos cárneos	16. Produtos alimentares para população jovem
7. Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados	17. Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes
8. Leite e produtos lácteos	18. Pratos compostos
9. Ovos e ovoprodutos	19. Temperos, molhos e condimentos
10. Açúcar, confeitaria e sobremesas doces à base de água (excluindo os edulcorantes intensivos)	20. Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação

4. A porção deve ser estabelecida tendo por base 3 categorias principais de produtos:

Categoria 1 – géneros alimentícios pré-embalados em embalagens individuais que é expectável serem consumidos por um indivíduo de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo - porção individual (única) = unidade de consumo.

Categoria 2 – géneros alimentícios pré-embalados em embalagens contendo porções múltiplas ou várias unidades, sendo cada porção e/ou unidade de consumo perfeitamente reconhecida - porção pode ser = ou ≠ unidade de consumo.

Categoria 3 – géneros alimentícios pré-embalados em embalagens contendo porções múltiplas (outras situações) - porção ≠ unidade de consumo.

5. De modo a garantir a aplicação uniforme da declaração nutricional por porção é importante que:

i) Para os géneros alimentícios da Categoria 1 a porção correspondente seja a embalagem inteira, mesmo que o seu peso/volume seja maior do que a porção de referência para o produto em causa.

ii) Para os géneros alimentícios da Categoria 2 a porção deve ser, sempre que “admissível”, igual à unidade de consumo individual. Caso não cumpra com esse requisito, então deve ser

adotada a expressão por porção estabelecida da mesma forma que para os géneros alimentícios da Categoria 3.

iii) Para os géneros alimentícios da Categoria 3 a porção deve ser definida por peso ou volume correspondente ao consumo típico/adequado do respetivo produto.

Por decisão do GTP, não foram definidas porções para alguns alimentos, nomeadamente: as especiarias e ervas aromáticas, o açúcar - por estes não serem consumidos como tal, o que torna impossível identificar o seu principal uso, variando muito as correspondentes porções; e a batata processada - devido à enorme diferença existente entre as subcategorias, o que dificultou chegar a acordo sobre uma porção. Nestes casos foi proposto que se considerasse a informação nutricional apenas por 100 g de produto.

De igual modo, não foram definidas porções para os seguintes grupos de alimentos: “Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação”; “Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes”; “Produtos alimentares para população jovem”, “Pratos compostos”; por existir legislação específica ou, no caso dos “Pratos compostos”, devido à enorme diversidade.



## \_Conclusões

A publicação do *Guia Orientativo para o Estabelecimento de Porções para a Rotulagem Nutricional*, contribui para a uniformização da expressão da informação nutricional por porção, matéria que ao longo do tempo tem sido geradora de discussões e onde não existia, até ao momento, um consenso e/ou “um padrão” comum no seu estabelecimento.

A informação nutricional por porção constitui um veículo facilitador da compreensão da rotulagem nutricional pelos consumidores e é um meio eficaz para proporcionar uma base uniforme de comparação entre géneros alimentícios do mesmo tipo, podendo orientar os consumidores a fazer escolhas alimentares mais informadas bem como a realizar um consumo mais adequado e salutar.

As informações contidas no Guia servirão de suporte principalmente ao setor da produção alimentar, mas também à distribuição, saúde e investigação/ensino, sendo que todos os valores apresentados são meramente orientativos, ou seja não têm um carácter obrigatório para os agentes envolvidos; no entanto são estabelecidos, sempre que possível, com base em padrões de consumo nacionais.

## Referências bibliográficas:

- (1) Grupo de Trabalho Porções. Programa PortFIR - Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar [Em linha]. [consult. 18/9/2014]. [LINK](#)
- (2) Guia orientativo para o estabelecimento de porções para a rotulagem nutricional [Em linha]. Lisboa: Instituto Nacional de saúde Doutor Ricardo Jorge, 2014. [LINK](#)
- (3) European Food Safety Authority. Food classification and description system FoodEx 2 [Em linha]. [consult. 18/9/2014]. [LINK](#)