



Assistência Técnica  
de Apoio a Angola sobre  
Normas de Segurança & Qualidade

# Guia de Rastreabilidade Alimentar

Volume 4 | Rotulagem



Financiado pela  
União Europeia



GOVERNO DE  
**ANGOLA**

**Assistência Técnica de Apoio a Angola sobre Normas de Segurança e  
Qualidade**

Rumo a um Crescimento Económico Nacional Sustentável e Inclusivo

**Guia de Rastreabilidade Alimentar**

Volume IV | Rotulagem

Outubro de 2024

## Conteúdos

I Introdução.....	5
II. Rotulagem interna .....	7
<b>1. Informações que a rotulagem interna deve conter .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1. Nome do alimento .....</b>	<b>7</b>
<b>1.2. Identificação do lote.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Indicação da data e das condições de conservação .....</b>	<b>8</b>
III. Rotulagem entre operadores .....	11
<b>2. Informações obrigatórias entre operadores .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Alguns casos especiais .....</b>	<b>12</b>
IV. Rotulagem destinada ao consumidor final .....	13
<b>4. Menções obrigatórias nos rótulos destinados ao consumidor final .....</b>	<b>14</b>
<b>4.1 Data de validade .....</b>	<b>14</b>
<b>4.2 Instruções de utilização .....</b>	<b>16</b>
<b>4.3 Lista de ingredientes.....</b>	<b>16</b>
<b>4.4 Conteúdo líquido e peso escorrido.....</b>	<b>18</b>
<b>4.5 Nome e endereço.....</b>	<b>19</b>
<b>4.6 País de origem .....</b>	<b>19</b>
<b>4.7 Declaração quantitativa de ingredientes.....</b>	<b>19</b>
<b>4.8 Alimentos irradiados .....</b>	<b>20</b>
<b>4.9 Declaração nutricional .....</b>	<b>20</b>
<b>4.10 Rotulagem de alergénios.....</b>	<b>21</b>
<b>5. Excepções relativas aos requisitos obrigatórios de rotulagem .....</b>	<b>23</b>
<b>6. Rotulagem facultativa.....</b>	<b>23</b>
<b>7. Apresentação da informação .....</b>	<b>24</b>
V. Informação relativa a géneros alimentícios não pré-embalados.....	25
VI. Géneros alimentícios com disposições específicas de rotulagem .....	27
Anexo 1 Denominação de ingredientes em classes.....	29

Anexo 2 Resumo das menções que devem integrar a rotulagem .....	31
Anexo 3 Recomendações para a elaboração de rótulos alimentares .....	32

**Documento produzido por:**

Leadership Business Consulting (LBC) e Sociedade Geral de Superintendência (SGS)  
Portugal.



**Financiamento:**

União Europeia, Contrato FED/2022/438-133 - Assistência Técnica de Apoio a Angola sobre  
Normas de Segurança e Qualidade

**Referência do Entregável (em inglês):**

*Report on "Farm-to-Fork" Traceability System*

**Fotografia de Capa:** © [Prostooleh](#)

## I Introdução

A rotulagem é um elemento essencial nos sistemas de rastreabilidade, na medida em que os rótulos identificam fisicamente os alimentos, sendo muitas vezes o único que garante a identidade de determinado produto, como uma impressão digital do mesmo, que quando introduzida num sistema de informação nos permite conhecer o produto e os processos a que foi sujeito, ou seja, a sua história ou o seu cadastro.

A rastreabilidade só é garantida quando os produtos se encontram identificados durante toda a cadeia de produção, distribuição e comércio, até à disponibilização dos alimentos ao consumidor final.

Podemos considerar três tipos de rotulagem, em função do destinatário da informação transmitida:

- **Rotulagem interna:** permite que um operador identifique os seus alimentos, que poderão ser matérias-primas, produtos intermédios ou produtos finais, e que irá suportar o sistema de rastreabilidade interna. O destinatário da informação é o próprio operador que rotula os alimentos;
- **Rotulagem entre operadores:** contém informação sobre os produtos que são fornecidos ao operador seguinte da cadeia alimentar;
- **Rotulagem destinada ao consumidor final:** contém informação cujo destinatário é o consumidor final.

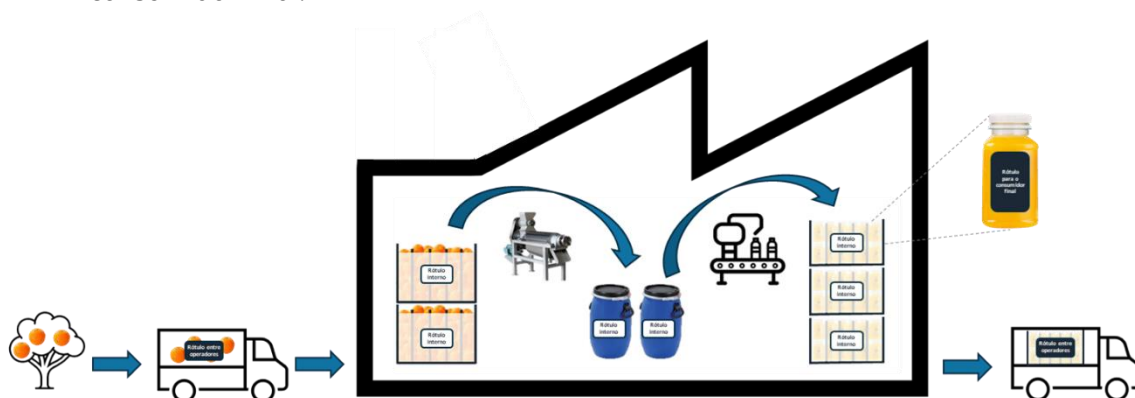


Figura 1: Ilustração dos 3 tipos de rotulagem ao longo da cadeia alimentar.

As regras aplicadas a cada tipo de rotulagem diferem. Em especial, os requisitos de informação relativos à rotulagem entre operadores podem ser cumpridos por outros meios que não um rótulo.

Sem prejuízo da forma de transmissão, as informações no rótulo e as informações nos documentos de acompanhamento ou fornecidas por outros meios devem ser rastreáveis até ao alimento e devem conter os elementos que permitam a rotulagem do alimento destinado à venda ao consumidor.

O **quadro legal em Angola** contém algumas normas gerais que são relevantes em matéria de rotulagem, nomeadamente:

- O **Artigo 9.º da Lei n.º 15/03, de 22 de Julho (Lei de Defesa do Consumidor)** estabelece que o fornecedor tem a obrigação de informar de forma clara e adequada o consumidor sobre os diferentes bens e serviços com especificação correcta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como sobre os riscos que apresentem;
- O **Artigo 37.º da Lei n.º 1/07, de 14 de Maio (Lei das Actividades Comerciais)** que determina que constitui infracção muito grave não rotular em português os bens e serviços a comercializar e não respeitar a data de durabilidade mínima, data-limite de consumo, composição, qualidade, condições especiais de conservação ou modo de emprego, origem e demais características que permitam a escolha do consumidor.

Os seguintes standards do **Codex Alimentarius** são relevantes em matéria de rotulagem dos géneros alimentícios, tendo servido de orientação para a elaboração deste guia:

<b>Código</b>	<b>Conteúdo</b>
CXS 1-1985	Norma geral para a rotulagem de alimentos pré-embalados
CXS 346-2021	Norma geral para a rotulagem de alimentos não destinados ao consumidor final
CXG 2-1985	Orientações sobre rotulagem nutricional

## II. Rotulagem interna

A rotulagem interna refere-se ao processo de etiquetar ou marcar produtos, materiais, componentes ou subprodutos **DENTRO DE UMA ORGANIZAÇÃO**, durante as várias etapas do seu ciclo de produção.

Este processo é fundamental para a gestão eficiente da rastreabilidade interna<sup>1</sup>, garantindo que cada item seja identificável e rastreável desde a entrada na fábrica até ao produto final.

### 1. Informações que a rotulagem interna deve conter

#### 1.1. Nome do alimento

O nome deve indicar a natureza do alimento e ser o mais específico possível.

Quando tiver sido prescrita uma denominação pela legislação ou estabelecido um nome ou nomes para um alimento numa norma, deverá ser utilizada essa denominação.

Na ausência de um nome estabelecido, deverá ser usado um nome comum ou usual que descreva apropriadamente o alimento e que não seja enganoso ou confuso.

Os operadores devem poder usar nomes “de marca” desde que este seja acompanhado de um nome estabelecido conforme os parágrafos anteriores.

Quando a embalagem contiver vários tipos de alimentos, os nomes de todos os alimentos nela contidos e/ou um descritor comumente entendido que melhor explique os alimentos presentes juntos na embalagem deverão constar do rótulo.

#### 1.2. Identificação do lote

O lote consiste numa indicação que permite identificar um conjunto de unidades de venda do género alimentício produzido, fabricado ou acondicionado em circunstâncias praticamente idênticas.

Na ausência de normas e legislação que indiquem às empresas a metodologia de concepção dos lotes, cabe ao operador a definição dos mesmos, com base em critérios definidos pelo tipo de processo, natureza dos produtos ou outros requisitos<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> O tema da rastreabilidade interna é detalhadamente desenvolvido no Guia 2 Rastreabilidade interna.

<sup>2</sup> O tema da atribuição de lotes é desenvolvido no Guia 2 Rastreabilidade interna.

### 1.3. Indicação da data e das condições de conservação

A indicação da data e das condições de conservação devem constar quando essas informações são necessárias para a segurança ou integridade dos produtos.

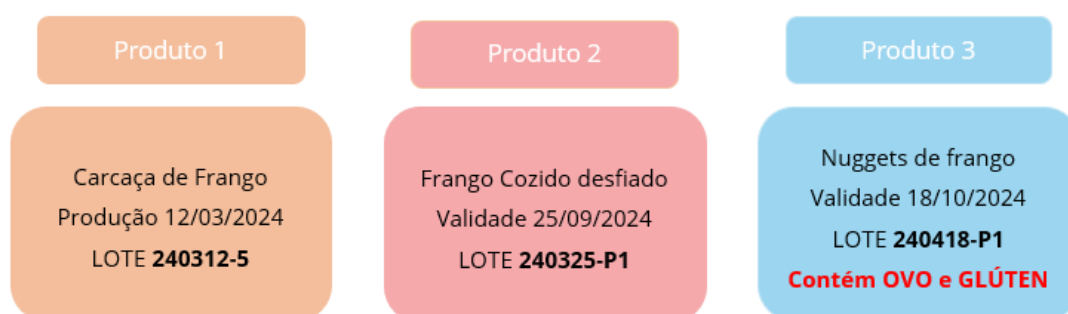
Relativamente às indicações da data, podem ser usadas várias referências:

- **Data de fabrico:** data em que o alimento se torna o produto, tal como é descrito;
- **Data de embalagem:** data em que o alimento é colocado no recipiente em que será vendido;
- **Data de durabilidade mínima:** data até à qual se considera que o alimento conserva as suas propriedades específicas nas condições de conservação recomendadas no rótulo. Após a data, o alimento pode ainda ser aceitável para consumo. Deve ser precedida das seguintes menções:
  - **Consumir de preferência antes de...** Quando a data indica o dia
  - **Consumir de preferência antes do fim de...** Nos outros casos
- **Data-limite de consumo:** data a partir da qual não se pode garantir que os alimentos perecíveis estejam em condições de consumo seguro. Deve ser antecedida da menção **"Consumir até"**. Depois desta data, o alimento é considerado não seguro e não pode ser comercializado.

Dependendo do tipo de produto que o operador comercializa, poderá ser vantajoso ter mais alguma informação disponível na rotulagem interna.

Por exemplo, uma empresa que se dedique à produção e comercialização de carcaças de frango, frango cozido desfiado e *nuggets* de frango, deverá na sua rotulagem interna conter os 3 elementos nomeados anteriormente e ainda a presença de alérgenos nos produtos intermédios, dado que poderá ocorrer a presença de ovos e glúten e deverá essa informação ser bem visível, de forma a evitar contaminações cruzadas.

São apresentados de seguida um exemplo para cada rótulo interno destes 3 produtos:



Quando integrado num sistema de informação mais complexo poderá ainda a etiqueta conter um código de barras ou QR code com toda a informação disponível do produto.

Existem ainda sistemas que integram a tecnologia de identificação por radiofrequência (RFID) que poderá integrar a localização do alimento.



### III. Rotulagem entre operadores

A rotulagem entre operadores refere-se ao processo de etiquetar ou marcar produtos de modo a **FORNECER A INFORMAÇÃO RELEVANTE AO PRÓXIMO OPERADOR** da cadeia de fornecimento dos géneros alimentícios.

Este processo é fundamental para o funcionamento da rastreabilidade desde a produção primária até ao consumidor, garantindo que cada produto seja identificável e rastreável durante toda a cadeia de valor.

#### 2. Informações obrigatórias entre operadores

As menções que devem constar dos rótulos de embalagens de alimentos não destinados ao consumidor final devem incluir as já anteriormente referidas neste guia:

1. O nome do alimento;
2. A identificação do lote;
3. A identificação da data e das condições de conservação.

São também menções obrigatórias:

- Se não for claramente perceptível, a indicação de que se trata de uma embalagem não destinada ao consumidor final, através de uma menção como “Embalagem/recipiente/contentor não destinado ao consumidor final”;
- O nome e a morada do operador que coloca o alimento no mercado (fabricante, embalador, distribuidor, importador, exportador ou quem comercializa o alimento).

As seguintes informações devem ser fornecidas nos documentos de acompanhamento ou por outros meios:

- As informações referidas nos pontos 1 a 3;
- A informação suficiente para permitir uma preparação segura e cumprir os requisitos de rotulagem dos alimentos pré-embalados destinados ao consumidor final;
- O conteúdo líquido da embalagem não destinada ao consumidor final.

Se todas estas informações estiverem disponíveis no rótulo, não há necessidade de fornecer estas informações por outros meios.

### **3. Alguns casos especiais**

#### **Impossibilidade de rotular as unidades de transporte dos alimentos**

No caso de não ser possível rotular as unidades de transporte de alimentos (alimentos transportados a granel em cisternas ou contentores), as informações devem ser fornecidas em documentos ou através de outros meios apropriados (por exemplo, electronicamente entre empresas do sector alimentar).

#### **Embalagem com vários tipos de alimentos**

Quando uma embalagem contém vários tipos de alimentos, as informações obrigatórias devem ser fornecidas para todos os tipos de alimentos nelas contidos.

## IV. Rotulagem destinada ao consumidor final

A rotulagem destinada ao consumidor final tem como objectivo **ASSEGURAR A PROTECÇÃO DA SAÚDE DO CONSUMIDOR E A SUA INFORMAÇÃO SOBRE OS ALIMENTOS QUE CONSOME.**

A rotulagem destinada ao consumidor final é importante para que o consumo do alimento ocorra de forma segura. É ainda um veículo para a transparência, pois garante que as partes envolvidas (do fabricante ao consumidor final) podem ser informadas e protegidas. A rotulagem pode igualmente ser um veículo de transmissão de informação integrada em estratégias de marketing e diferenciação de produtos.

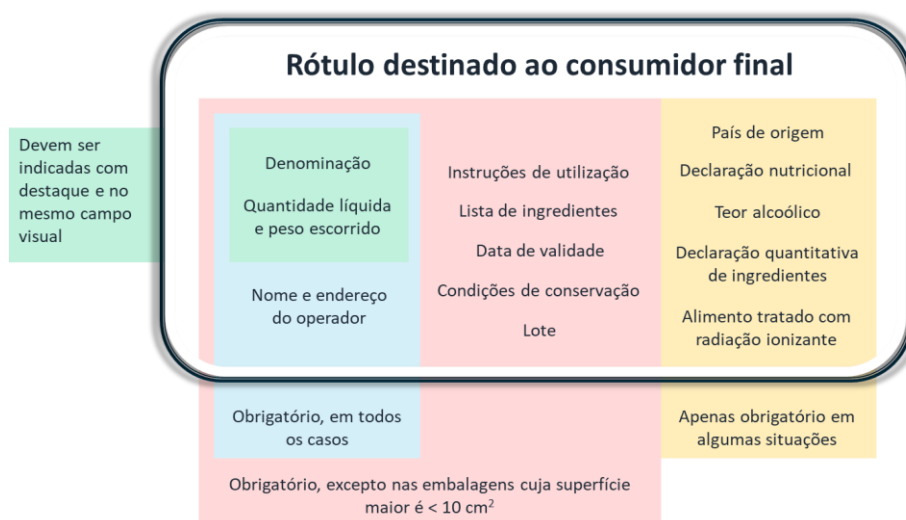
Apenas os alimentos pré-embalados podem ser rotulados, pelo que grande parte das regras se aplica exclusivamente aos alimentos pré-embalados. Contudo, devem ser asseguradas formas alternativas de informação do consumidor, relativamente aos aspetos mais importantes dos alimentos não pré-embalados.

### **PRINCÍPIOS GERAIS**

Os alimentos pré-embalados não devem ser descritos ou apresentados em qualquer rótulo ou rotulagem de uma forma que seja falso, enganoso ou enganador ou que possa criar uma impressão errónea sobre o seu carácter em qualquer respeito.

Os alimentos pré-embalados não devem ser descritos ou apresentados em qualquer rótulo através de palavras, imagens ou outros dispositivos que se refiram ou sugiram, direta ou indiretamente, qualquer outro produto com o qual tais alimentos possam ser confundidos ou de modo a levar o consumidor a supor que o alimento está ligado a esse outro produto.

## 4. Menções obrigatórias nos rótulos destinados ao consumidor final



**Figura 2:** Ilustração das menções obrigatórias nos rótulos destinados ao consumidor final.

As menções que devem constar dos rótulos de embalagens de alimentos destinados ao consumidor final devem incluir as já anteriormente referidas no n.º 1, ou seja:

1. O nome ou denominação do alimento;
2. A identificação do lote;
3. A identificação da data e das condições de conservação.

Relativamente ao nome do alimento, devem constar no rótulo, em conjunto ou próximo do nome do alimento, as palavras ou frases adicionais, de acordo com o necessário, para evitar induzir em erro ou confundir o consumidor em relação à natureza e condição física dos alimentos, incluindo, por exemplo, o tipo de tratamento a que foi sujeito (seco, concentrado, reconstituído, fumado, etc.).

### 4.1 Data de validade

A menos que exista uma determinação específica num manual do *Codex Alimentarius*, os princípios aplicáveis à indicação da data de validade, nos rótulos destinados ao consumidor final, são os seguintes:

<b>Tipo de data</b>	<b>Quando se usa</b>	<b>Expressões</b>
Data-limite de consumo	Quando um alimento deve ser consumido antes de uma determinada data para garantir a sua segurança e qualidade	<i>"Consumir até..."<sup>3</sup></i>
Data de durabilidade mínima	Quando não for necessário declarar a data-limite de consumo	<i>"Consumir de preferência antes de..."<sup>3</sup></i> (quando a data indica o dia <i>"Consumir de preferência antes do fim de..."</i> (nos outros casos)

A data de validade deve ser indicada do seguinte modo:

- **Produtos com durabilidade não superior a três meses:** o dia e o mês serão declarados e, além disso, o ano, se as autoridades competentes considerarem que os consumidores poderão ser enganados.
- **Produtos com durabilidade superior a três meses:** pelo menos o mês e o ano devem ser declarados.

Desde que a segurança alimentar não seja comprometida, a indicação da data de validade não é necessária, se se aplicar um ou mais dos seguintes critérios:

- Quando a segurança não for comprometida e a qualidade não se deteriorar porque a natureza do alimento não permite que haja crescimento microbiano (por exemplo, devido ao teor álcool, de sal, à acidez, à baixa actividade de água nas condições de armazenamento pretendidas ou declaradas);
- Quando a deterioração for claramente evidente pelo exame físico no ponto de compra, como produtos crus frescos que não tenham sido sujeitos a transformação e apresentados numa forma visível para o consumidor.
- Quando os aspectos chave/de qualidade organoléptica dos alimentos não se perdem;
- Quando o alimento, pela sua natureza, for normalmente consumido nas 24 horas seguintes ao seu fabrico, como alguns produtos de padaria ou pastelaria.

Nestes casos, a "Data de Fabrico" ou a "Data de Embalagem" poderão ser fornecidas<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> A seguir às menções referidas deve ser indicada a data ou uma indicação do local onde a data pode ser lida.

<sup>4</sup> Estas datas podem constar do rótulo, adicionalmente à data de validade.



Figura 3: Exemplos de alimentos em que não é necessária a indicação da data de validade.

## 4.2 Instruções de utilização

As instruções de utilização, incluindo a reconstituição, quando aplicável, devem ser incluídas no rótulo, conforme necessário, para garantir a correcta utilização dos alimentos.

## 4.3 Lista de ingredientes

A lista de ingredientes deve ser declarada no rótulo, excepto no caso dos alimentos com um único ingrediente.

A lista de ingredientes deverá ser encabeçada ou precedida de um título apropriado que consista ou inclua o termo “ingrediente”.

Todos os ingredientes devem ser listados por ordem decrescente de peso no momento da fabricação do alimento.

Quando um ingrediente é ele próprio o produto de dois ou mais ingredientes, tal **ingrediente composto** pode ser declarado, como tal, na lista de ingredientes, desde que imediatamente acompanhado de uma lista, entre parêntesis, dos seus ingredientes por ordem decrescente de proporção. Quando um ingrediente composto (para o qual um nome foi estabelecido numa norma do *Codex Alimentarius* ou na legislação nacional) constitui menos de 5% do alimento, os ingredientes, exceto os aditivos alimentares que desempenhem uma função tecnológica, não necessitam de ser declarados.

### INGREDIENTES QUE DEVEM SER SEMPRE DECLARADOS

Os seguintes alimentos e ingredientes podem causar hipersensibilidade nos consumidores, pelo que devem ser sempre declarados:

- Cereais contendo glúten, nomeadamente, trigo, centeio, cevada, aveia, espelta;
- Crustáceos e produtos destes;
- Ovos e ovoprodutos;
- Peixe e produtos da pesca;
- Amendoim, soja e produtos destes;
- Leite e derivados (incluindo lactose);
- Frutos secos e produtos derivados de frutos secos;
- Sulfitos em concentrações de 10 mg/kg ou mais.

A **água adicionada** deve ser declarada na lista de ingredientes, excepto quando a água faz parte de um ingrediente como salmoura, xarope ou caldo utilizado num alimento composto e declarado como tal na lista de ingredientes. Água ou outros ingredientes voláteis evaporados durante o fabrico não necessitam de ser declarados.

Em alternativa às regras acima descritas relativas à lista de ingredientes, no caso dos **alimentos desidratados ou condensados** que sejam destinados a ser reconstituídos apenas pela adição de água, os ingredientes podem ser listados por ordem de proporção no produto reconstituído, desde que uma declaração como “ingredientes do produto quando preparado de acordo com as instruções do rótulo” está incluído.

A presença de um alergénio transferido de qualquer dos produtos listados na caixa de texto acima, em qualquer alimento ou ingrediente alimentar obtido através da biotecnologia deverá ser declarado.

Quando não for possível fornecer informações adequadas sobre a presença de um alergénio através da rotulagem, os alimentos que contêm o alergénio não devem ser comercializados.

Os ingredientes devem ser designados pelo seu **nome específico** (conforme referido na alínea a) deste guia), com exceção:

- Dos alimentos constantes da tabela 1 do Anexo 1, que podem ser designados pela denominação da categoria e não do seu nome específico;
- Dos aditivos alimentares autorizados, que devem ser designados pelas classes funcionais indicadas na tabela 2 do Anexo 1, juntamente com o nome específico ou número de identificação reconhecido<sup>5</sup>;

---

<sup>5</sup> CXG 36-1989

- Os aditivos pertencentes às seguintes classes podem ser designados pelo nome da classe:
  - Aroma(s) e aromatizante(s)<sup>6</sup>
  - Amidos modificados.

Um aditivo alimentar transportado para um alimento em quantidade significativa ou em quantidade suficiente para desempenhar uma função tecnológica nesse alimento, em resultado da utilização de matérias-primas ou outros ingredientes nos quais o aditivo foi utilizado deve ser incluído na lista de ingredientes.

Os aditivos alimentares transportados para os alimentos a um nível inferior ao necessário para atingir uma função tecnológica, bem como os auxiliares tecnológicos, estão isentos de declaração na lista de ingredientes<sup>7</sup>.

#### 4.4 Conteúdo líquido e peso escorrido

O conteúdo líquido deve ser declarado no sistema métrico internacional<sup>8</sup>.

O conteúdo líquido deve ser declarado da seguinte forma:



**Figura 4:** Formas de indicação do conteúdo líquido em função do tipo de alimentos, quanto ao seu estado.

Além da declaração do conteúdo líquido, os alimentos embalados em meio líquido<sup>9</sup> deverão conter uma declaração, no sistema métrico, do **peso escorrido do alimento**<sup>10</sup>.

<sup>6</sup> A expressão “aroma(s)” pode ser qualificada por “natural”, “idêntico a natural”, “artificial” ou uma combinação destes termos, se apropriado.

<sup>7</sup> Esta isenção não se aplica aos ingredientes que podem causar hipersensibilidade aos consumidores, constantes da caixa de texto da página anterior e que devem ser sempre declarados.

<sup>8</sup> A declaração do conteúdo líquido representa a quantidade no momento da embalagem e deve ser determinada com base numa média estabelecida num sistema de controlo de quantidades.

<sup>9</sup> Meio líquido significa água, soluções aquosas de açúcar e sal, sumos de frutas e legumes apenas em frutas e legumes enlatados, ou vinagre, isoladamente ou em combinação.

<sup>10</sup> A declaração do peso escorrido deve corresponder a um valor médio obtido num sistema de controlo de quantidades.

#### 4.5 Nome e endereço

O rótulo deve conter a indicação do nome e do endereço do fabricante, embalador, distribuidor, importador, exportador ou vendedor do alimento.

#### 4.6 País de origem

O país de origem do alimento deve ser declarado, se a sua omissão puder induzir em erro ou enganar o consumidor.

Quando um alimento é sujeito, num segundo país, a um processamento que altera a sua natureza, o país em que o alimento é processado deve ser considerado o país de origem, para efeitos de rotulagem.

#### 4.7 Declaração quantitativa de ingredientes

A percentagem de incorporação de um ingrediente, no momento de fabrico, em peso ou em volume conforme apropriado, deve ser indicada nos alimentos vendidos como misturas ou combinações, sempre que:

- A presença do ingrediente seja enfatizada no rótulo, por palavras, imagens ou gráficos<sup>11</sup>;
- O ingrediente não faz parte da denominação do alimento, sendo essa indicação essencial para caracterizar o alimento, sendo esperada a sua presença no alimento pelos consumidores do país em que o alimento é comercializado e sendo que a omissão da declaração relativa à quantidade do ingrediente pode induzir em erro ou enganar o consumidor.

A declaração quantitativa de ingredientes não é obrigatória quando o ingrediente é usado em pequenas quantidades para efeito aromatizante ou quando normas específicas do *Codex Alimentarius* entrarem em conflito com este requisito.

Quando aplicável, a declaração quantitativa de ingredientes deve constar do rótulo do produto em percentagem numérica.

A percentagem de incorporação, em peso ou em volume, conforme o caso, de cada ingrediente deverá ser indicada no rótulo junto das palavras, imagens ou gráficos que enfatizam o ingrediente específico, ou junto ao nome do alimento, ou adjacente a cada ingrediente apropriado listado na lista de ingredientes.

A percentagem de incorporação deve ser indicada, como **valor mínimo**, se a ênfase está na presença do ingrediente e como **valor máximo** se a ênfase está no baixo nível do ingrediente.

---

<sup>11</sup> A referência, no nome do alimento, a um ingrediente ou categoria de ingredientes não deve, por si só, exigir declaração quantitativa dos ingredientes se: a) essa referência não induzir em erro nem enganar ou não é susceptível de criar uma impressão errada no consumidor sobre o carácter do alimento no país de comercialização, uma vez que a variação da quantidade do ingrediente, entre produtos, não é necessária para caracterizar o alimento ou distingui-lo de alimentos semelhantes.

Para os géneros alimentícios que perderam humidade após tratamento térmico ou outro tratamento, a percentagem (em peso ou em volume) deverá corresponder à quantidade do(s) ingrediente(s) utilizado(s), referente ao produto acabado.

#### 4.8 Alimentos irradiados



O rótulo dos alimentos que tenham sido tratados com radiação ionizante deverá conter uma declaração escrita indicando este tratamento, próximo do nome do alimento. A utilização do símbolo internacional de irradiação alimentar é opcional, mas quando é utilizado deve estar próximo do nome do alimento.

Quando um produto irradiado for utilizado como ingrediente de outro alimento, tal deverá ser declarado na lista de ingredientes.

Quando um produto de um único ingrediente é preparado a partir de uma matéria-prima que foi irradiada, o rótulo do produto deverá conter uma declaração indicando o tratamento.

#### 4.9 Declaração nutricional

A declaração nutricional consiste numa declaração ou numa listagem padronizada relativa ao conteúdo nutricional de um alimento.

A declaração nutricional deve ser obrigatória para todos os alimentos pré-embalados para os quais são feitas **alegações nutricionais**<sup>12</sup> ou **de saúde**<sup>13</sup>.

A obrigatoriedade de incluir a declaração nutricional no rótulo dos alimentos pré-embalados destinados ao consumidor final pode ser estendida a outros alimentos.

Certos alimentos podem ser isentos, por exemplo, com base na insignificância nutricional ou dietética ou em embalagens pequenas.

Quando for aplicada, a declaração nutricional deve incluir a seguinte informação:

- Valor energético;
- As quantidades de proteínas, hidratos de carbono disponíveis, gordura, gordura saturada, sódio e açúcares totais;
- A quantidade de qualquer outro nutriente para o qual é feita uma alegação nutricional ou de saúde;
- A quantidade de qualquer outro nutriente considerado relevante para a manutenção de um bom estado nutricional, conforme exigido pela legislação nacional ou pelas orientações alimentares nacionais.

---

<sup>12</sup> Alegação nutricional significa qualquer representação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais específicas, incluindo, entre outras, o valor energético e o conteúdo de proteínas, gorduras e hidratos de carbono, bem como o conteúdo de vitaminas e minerais.

<sup>13</sup> Alegação de saúde significa qualquer declaração que declare, sugira ou implique que existe uma relação entre um alimento ou um constituinte desse alimento e a saúde.

Adicionalmente, poderão ser indicadas, **voluntariamente**, as quantidades de lípidos monoinsaturados e/ou polinsaturados, polióis, amido, fibra, vitaminas e minerais. A informação voluntária deverá ser apresentada juntamente e na mesma forma da obrigatória. A inclusão de informação nutricional suplementar nunca poderá prejudicar a legibilidade da informação obrigatória.

Toda a informação deverá ser expressa por **100g ou por 100ml de produto**, podendo adicionalmente ser indicada por porção ou unidade do produto.

A declaração nutricional deverá ser apresentada, preferencialmente, em formato de tabela, simples e legível. Caso o espaço disponível não permita a apresentação da informação dessa forma, a mesma poderá ser apresentada de forma linear.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
VALORES MÉDIOS	POR 100G	POR PORÇÃO (88G)
Energia – kJ/kcal	1136kJ/271kcal	1030kJ/246kcal
Lípidos	13,0g	12,0g
dos quais saturados	1,8g	1,6g
Hidratos de carbono	25,0g	22,0g
dos quais açúcares	0,6g	0,5g
Fibra	1,1g	1,0g
Proteínas	13,0g	12,0g
Sal	1,0g	0,9g

Esta embalagem contém aproximadamente 2 doses

#### 4.10 Rotulagem de alergénios

A **alergia alimentar** é uma reacção de saúde adversa<sup>14</sup> que ocorre quando o sistema imunitário reconhece um alimento como uma entidade agressora ao organismo.

A fracção do alimento responsável pela reacção alérgica denomina-se **alergénio**. Pensa-se que pelo menos 5 em cada 100 crianças sofram de alergia alimentar. Nos adultos, a prevalência é mais baixa, entre 3 a 4%.

Qualquer alimento pode causar alergia<sup>15</sup>. No entanto, alguns alimentos têm uma maior capacidade de provocar alergia, o que justifica a necessidade de lhes serem aplicadas algumas regras especiais.

<sup>14</sup> Afecta principalmente o aparelho digestivo, embora possa causar reacções generalizadas.

<sup>15</sup> Ao contrário da alergia alimentar, a **intolerância alimentar** caracteriza-se por uma reacção adversa, após exposição a um alimento, que não envolve o sistema imunológico. A intolerância à lactose é um exemplo desta condição, que se caracteriza pela incapacidade do organismo de digerir a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite.

A Norma geral para a rotulagem de alimentos pré-embalados do *Codex Alimentarius* CXS 1-1985 não incluiu regras específicas para a informação de alergénios, além do facto de terem de ser obrigatoriamente declarados na lista de ingredientes.

Não obstante, em vários países existem regras específicas sobre a informação a prestar ao consumidor, nesta matéria.

Na União Europeia, as normas em vigor, em matéria de rotulagem de alergénios aplicam-se aos seguintes 14 alimentos:



**Figura 5:** Alergénios abrangidos pelas normas em vigor, na UE (ASAE, Riscos e alimentos n.º 13; 2017)

Essas regras determinam que os géneros alimentícios pré-embalados destinados ao consumidor final:

- Devem mencionar directamente que o produto contém determinado alergénio;
- Na lista de ingredientes, os alergénios devem ser destacados, utilizando um tipo de letra diferente (**negrito**, por exemplo);
- Devem incluir uma declaração como **“Pode conter vestígios de...”** para indicar a possível presença de alergénios devida a contaminação cruzada durante o processo de fabrico.

### **Cereais de chocolate recheados com chocolate (40%) e avelã (4%)**

#### **Ingredientes:**

Farinha de arroz, farinha de **trigo** integral, farinha de **trigo**, farinha de **aveia**, recheio de chocolate e **avelã** (40%) (açúcar, gordura vegetal (girassol), cacau magro em pó, pasta de **avelã** (4%), pasta de cacau, emulsionante (lecitina de **soja**) e aroma), chocolate em pó (açúcar e cacau em pó), açúcar, **leite** em pó magro, óleo de girassol, sal, carbonato de cálcio, tiamina (B1), riboflavina (B2), ácido pantoténico (B5), vitamina B6, folacina (B9), vitamina B12, hiotina (H), niacina (PP), vitamina C, vitamina D e ferro.

**ALERGÉNIOS: Contém cereais com glúten, soja, leite e avelã. Pode conter vestígios de outros frutos secos de casca rija e amendoim.**

## **5. Exceções relativas aos requisitos obrigatórios de rotulagem**



Com exceção das especiarias e ervas aromáticas, as unidades pequenas, cuja maior superfície seja inferior a 10 cm<sup>2</sup>, podem ficar isentos dos seguintes requisitos de rotulagem:

- Lista de ingredientes;
- Lote;
- Data de validade e instruções de armazenamento;
- Instruções de uso.

## **6. Rotulagem facultativa**

Qualquer informação ou pictograma escrito, impresso ou gráfico pode ser apresentado no rótulo, desde que não esteja em conflito com os requisitos obrigatórios e com os princípios gerais relativos à rotulagem.

Se forem utilizadas designações de grau, estas deverão ser facilmente compreensíveis e não ser enganosas, de qualquer forma.

## 7. Apresentação da informação

Os rótulos dos alimentos pré-embalados devem ser aplicados de forma a não se separarem do recipiente.

As declarações que devam constar do rótulo deverão ser claras, proeminentes, indeléveis e facilmente legíveis<sup>16</sup> pelo consumidor em condições normais de compra e utilização.

Quando a embalagem estiver coberta por um invólucro, este deverá conter a informação necessária ou o rótulo na embalagem deve ser facilmente legível através do invólucro exterior ou não ser obscurecido por este.

O nome e o conteúdo líquido do alimento devem aparecer em posição de destaque e no mesmo campo de visão.

Se a língua do rótulo original não for aceitável para o consumidor a quem se destina, pode ser aposto um rótulo complementar contendo as informações obrigatórias na língua exigida, em vez de se proceder à nova rotulagem do alimento.

No caso de nova rotulagem ou de aposição de rótulo suplementar, as informações obrigatórias fornecidas devem reflectir de modo completo e preciso o rótulo original.

### **CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS PARA ROTULAGEM DE ALIMENTOS E BEBIDAS NA UE**

Existem vários factores que podem influenciar a legibilidade de um rótulo, como o tipo, o tamanho e a cor da letra utilizados, os espaçamentos entre letras e entre linhas, o material e forma da embalagem e o contraste entre a impressão e o fundo.

O **Anexo 3** contém um conjunto de recomendações e boas práticas, relativas à elaboração de um rótulo alimentar, a partir do Código de Boas Práticas para Rotulagem de Alimentos e Bebidas na UE, redigido pela associação de empresas do sector alimentar (FoodDrink Europe), disponível na página

<https://www.fooddrinkeurope.eu/resource/guidelines-on-the-legibility-of-labelling/>.

---

<sup>16</sup> Um rótulo é considerado legível se for facilmente lido por uma pessoa com uma normal acuidade visual sob condições normais de luminosidade (intensidade e cor).

## V. Informação relativa a géneros alimentícios não pré-embalados

A informação sobre os alimentos não pré-embalados não pode ser prestada através de rótulos, pelo que é importante assegurar que a mesma seja disponibilizada por outros meios, de modo a **PROTEGER E INFORMAR O CONSUMIDOR**.

Há alimentos que são fornecidos ao consumidor final sem estarem embalados, tais como:

- Os alimentos fornecidos por estabelecimentos de **restauração colectiva**;
- Os alimentos **embalados no ponto de venda** a pedido do comprador;
- Os alimentos **pré-embalados para venda directa**<sup>17</sup>;
- Os alimentos não pré-embalados **vendidos à distância**.

Nestes casos, a seguinte informação deve ser disponibilizada da seguinte forma:

<b>Informação</b>	<b>Restauração colectiva</b>	<b>Embalados no ponto de venda</b>	<b>Pré-embalados para venda directa</b>	<b>Venda à distância</b>
Denominação do género alimentício	<b>IND</b>	<b>IND</b>	<b>ROT</b>	<b>DOC</b>
Indicação das substâncias ou produtos susceptíveis de provocarem alergias ou intolerâncias	<b>VIS</b>	<b>VIS</b>	<b>ROT</b>	<b>DOC</b>
Condições de conservação e/ou de utilização, se necessário		<b>IND</b>	<b>ROT</b>	<b>DOC</b>
Quantidade líquida <sup>18</sup>			<b>ROT</b>	
Data de embalamento			<b>ROT</b>	
Nome, denominação ou firma e endereço do operador responsável pelo embalamento			<b>ROT</b>	

<sup>17</sup> São os alimentos que foram acondicionados no estabelecimento onde são apresentados para venda ao consumidor final.

<sup>18</sup> Podem ser excepcionados da necessidade de indicação da quantidade líquida os alimentos: a) sujeitos a perdas consideráveis de volume ou de massa e que sejam vendidos à unidade ou pesados na presença do comprador; b) cuja quantidade líquida seja inferior a 5 g ou 5 ml (excepto especiarias e plantas aromáticas; c) normalmente vendidos à unidade, desde que o número de unidades possa ser claramente visto e facilmente contado do exterior ou, se tal não for possível, que este seja indicado na rotulagem.

**IND** - A informação pode não estar imediatamente disponível, mas, nesse caso, deve ser indicada, de modo bem visível, a forma como essa informação pode ser obtida.

**VIS** - A informação deve estar disponível, junto do género alimentício, num suporte que permita a sua fácil apreensão pelo consumidor.

**ROT** - A informação deve constar de um rótulo ou etiqueta.

**DOC** - A informação deve ser fornecida antes da conclusão da compra, no suporte de venda à distância ou através da indicação da forma como a informação pode ser obtida em local destacado desse suporte, bem como deve constar, no momento da entrega, nos documentos de acompanhamento ou em etiqueta.

## VI. Géneros alimentícios com disposições específicas de rotulagem

Em complemento das regras gerais relativas à rotulagem dos géneros alimentícios, podem ser implementadas **REGRAS DE ROTULAGEM COMPLEMENTARES PARA GÉNEROS ALIMENTÍCIOS ESPECÍFICOS**.

A informação contante da tabela abaixo refere-se ao quadro legislativo em vigor em Portugal, à data de publicação deste guia.

---

### **Açúcar**

Denominações legais (16 diferentes tipos de açúcares).  
Condições para a utilização dos qualitativos “Extra”, “Branco” e “Cristalizado”.  
Dispensa da indicação da quantidade líquida em produtos pré-embalados com menos de 20 g

---

### **Água mineral natural**

Denominações legais (6 diferentes tipos de águas minerais naturais).  
Menções obrigatórias adicionais: composição analítica, nome da captação, local da exploração e informação sobre os tratamentos.  
Proíbe determinadas menções.

---

### **Azeite**

Denominações de venda e categorias (4 categorias).  
Obrigação da indicação de origem, em algumas categorias.  
Regras para menções facultativas.

---

### **Batata**

Denominações (3 tipos).  
Define menções obrigatórias e facultativas.

---

### **Bebidas espirituosas de origem não vínica**

Define 44 categorias de bebidas espirituosas.  
Define menções obrigatórias e facultativas.  
Define regras quanto à apresentação, tamanho de letra e língua usadas no rótulo.

---

### **Cacau e chocolate**

Define as denominações de venda (13 denominações).  
Define 4 expressões complementares da denominação legal.  
Menções obrigatórias adicionais: teor de matéria seca total de cacau e teor de manteiga de cacau.

---

### **Café**

Denominações de venda (10 tipos).  
Regras para a menção “descafeinado”.

---

### **Cerveja**

Denominações legais (8 tipos).  
Regras para as menções “valor energético reduzido”, “fraco/light”.

---

### **Doces e geleias de frutos, citrinadas e creme de castanha**

Denominações de venda (6 tipos).  
Menções obrigatórias adicionais: teor de frutos e teor total de açúcares.

---

### **Leite e lacticínios**

Menções obrigatórias adicionais: origem do leite.

---

### **Matérias gordas para barrar de origem vegetal**

Denominações de venda (4 tipos).

Regras para a utilização dos termos “vegetal”, “tradicional”, “teor reduzido de matérias gordas”, “meio-gordo”, “magro” e “light”.

---

### **Mel**

Denominações legais quanto à origem (4 tipos), ao modo de produção e/ou apresentação (7 tipos).

Menções obrigatórias adicionais.

Regras para menções facultativas.

---

### **Pão**

Define os tipos de pão (8 tipos).

Proibição da menção “caseiro”.

---

### **Refrigerantes**

Denominações de venda (7 tipos).

Menções obrigatórias adicionais.

---

### **Sal**

Define os tipos de sal.

Regras para o uso do qualitativo “artesanal”.

---

### **Sumos e néctares**

Denominações de venda (6 tipos).

Regras para as menções obrigatórias de rotulagem.

---

### **Vinagre**

Denominações legais (9 tipos).

Regras para algumas menções de rotulagem.

## Anexo 1 Denominação de ingredientes em classes

**Tabela 1 Ingredientes designados por indicação da categoria**

<b>Categoria de género alimentício</b>	<b>Designação na lista de ingredientes</b>
Óleos refinados que não o azeite	"Óleo" juntamente com o termo "vegetal" ou "animal", qualificado pelo termo "hidrogenado" ou "parcialmente hidrogenado", conforme o caso
Gorduras refinadas <sup>a</sup>	"Gordura" juntamente com o termo "vegetal" ou "animal", conforme o caso
Amidos, excepto amidos quimicamente modificados	"Amido"
Todas as espécies de peixes em que o peixe constitui um ingrediente de outro alimento e desde que a rotulagem e a apresentação do alimento não refiram uma espécie específica de peixe	"Peixe"
Todos os tipos de carne de aves em que esta carne constitui um ingrediente de outro alimento e desde que a rotulagem e a apresentação do alimento não referiam um tipo específico de carne de aves	"Carne de aves"
Todos os tipos de queijo em que o queijo ou mistura de queijos constitui um ingrediente de outro alimento e desde que a rotulagem e a apresentação do alimento não refiram um tipo específico de queijo	"Queijo"
Todas as especiarias e extractos de especiarias não excedendo 2% em peso, do alimento	"Especiarias" ou "Misturas de especiarias"
Todas as plantas aromáticas ou partes de plantas aromáticas que não excedam 2% em peso, do alimento	"Plantas aromáticas" ou "Mistura de plantas aromáticas"
Todas as preparações de goma utilizadas no fabrico de goma-base para as pastilhas elásticas	"Goma-base"
Todos os tipos de sacarose	"Açúcar"
Dextrose anidra ou mono-hidratada	"Dextrose" ou "Glucose"
Todos os tipos de caseinatos	"Caseinatos"
Os produtos lácteos contendo um mínimo de 50% de proteína do leite (m/m) na matéria seca <sup>b</sup>	"Proteínas do leite"
Manteiga de cacau de pressão, de extrusão ou refinada	"Manteiga de cacau"
Todas as frutas cristalizadas que não excedam 10% do peso do alimento	"Fruta cristalizada"

a) A gordura de porco, a banha e a gordura de bovino devem ser sempre declaradas pelos seus nomes específicos

b) Cálculo do conteúdo proteico pelo método Kjeldahl azoto X 6.38

**Tabela 2 Aditivos que devem ser designados pela denominação da categoria, seguida da sua denominação específica ou do seu número E.**

Agente branqueador	Edulcorante
Agente carbonatante	Emulsionante

Agente de endurecimento
Agente de retenção de cor
Agente de revestimento
Agente de tratamento da farinha
Agente de volume
Agente espumante
Antiaglomerante
Antiespuma
Antioxidante
Conservante
Corante

Espessante
Estabilizador
Gás propulsor
Gelificante
Humidificante
Intensificador de sabor
Levedante
Regulador de acidez
Sais de fusão
Sequestrante

## Anexo 2 Resumo das menções que devem integrar a rotulagem

	Interna	Entre operadores	Consumidor final	Observações
Nome do alimento	X	X	X	
Lote	X	X	X	
Data e condições de armazenamento	X	X		
Indicação de que se trata de uma embalagem não destinada ao consumidor final		X		Se não for claramente perceptível
Nome e morada do operador		X	X	
Data de validade			X	
Instruções de utilização			X	
Lista de ingredientes			X	
Conteúdo líquido e peso escorrido			X	
País de origem			X	Apenas em alguns casos (ver n.º 9).
Declaração quantitativa de ingredientes			X	Apenas em alguns casos (ver n.º 10)
Alimentos irradiados			X	Apenas em alguns casos (ver n.º 11)
Declaração nutricional			X	Apenas em alguns casos (ver n.º 12)
Alergénios			X	

## Anexo 3 Recomendações para a elaboração de rótulos alimentares

Vários factores podem influenciar a legibilidade de um rótulo, como o tipo, o tamanho e a cor da letra utilizados, os espaçamentos entre letras e entre linhas, o material e forma da embalagem e o contraste entre a impressão e o fundo.

As recomendações do Código de Boas Práticas para Rotulagem de Alimentos e Bebidas na UE, redigido pela associação de empresas do sector, agrupam-se em quatro categorias.

### 1. Localização da informação no rótulo

#### Itens no mesmo campo de visão



- ✓ Denominação, quantidade líquida e teor alcoólico em bebidas com mais de 1,2% de álcool.
- ✓ No caso de etiquetas destacáveis, na primeira folha (a que está sempre visível) deve estar disponível a denominação, quantidade líquida, condições de conservação, data de validade, alérgenos e indicação de onde poderá ser consultada a restante informação.

#### Referenciação

O princípio geral é agrupar a informação que está relacionada entre si. No entanto, por falta de espaço ou por razões técnicas, a informação específica ou de detalhe pode ter de ser colocada noutro local da embalagem. Nesses casos, deverá ser utilizado um sistema de referenciação, como asteriscos, símbolos ou números, que permita encontrar o complemento que foi impresso separado da informação principal.

Caso seja feita uma referência a um local na embalagem, este deverá ser específico, evitando expressões como “ver embalagem”, e usando em alternativa “ver tampa”, “ver fundo” ou “ver informação nutricional”.

#### Data de validade

A impressão da data-limite de consumo, de durabilidade mínima, ou ainda de produção deverá ser claramente legível, facilmente visível e indelével.

## Etiquetas destacáveis

Quando a área de rotulagem é muito limitada e não é possível colocar toda a informação obrigatória poderá ser utilizado uma etiqueta destacável (*peel-off label*), que pode ser facilmente levantada, consultada e novamente colada no mesmo sítio.



## 2. Disposição

A forma como a informação aparece disposta no rótulo influencia muito a sua legibilidade. Os factores mais importantes a ter em conta são:

### Títulos e cabeçalhos

Os textos dos títulos e cabeçalhos devem ser curtos e claros. O texto deve ser destacado usando **Negrito** ou MAIÚSCULAS.

#### **Na fritadeira:**

Sem descongelar, frite em óleo previamente aquecido a 170°C durante 4 minutos.

#### **Na frigideira:**

Sem descongelar, frite em óleo bem quente (170°C) em ambos os lados durante 6 a 8 minutos, em lume brando.



O uso abusivo de maiúsculas e sublinhados pode tornar o rótulo confuso.

### Blocos de informação

Idealmente, a informação deve ser agrupada e separada em blocos, com molduras ou caixas.

O nome do produto inclui uma indicação adicional relativa à condição física do alimento

Informação organizada em blocos

Data de validade claramente legível e facilmente visível

Títulos destacados a negrito

**Polenta ultracongelada**

**Prdduz Polenta**

**Modo de preparação**

1. Após ferver a água com o sal, coloque aos poucos a farinha mexendo sempre para não criar bolotas e deixe 40 minutos cozinhando.
2. O ponto certo é quando a polenta começa a se soltar da panela.
3. Retire da panela, coloque num recipiente e sirva.

**Ingredientes**

Água, fuba de milho e condimento preparado sabor a sítio e cebola e sal. Adesivos: pode conter soja.

**Informações nutricionais**

Quantidade por unidade	%RDI*	
Energia	1000 kJ	20%
Carboidratos	100 g	20%
Proteínas	10 g	20%
Gorduras saturadas	0,5 g	10%
Gorduras totais	0,5 g	10%
Fibra alimentar	0,5 g	10%
Sódio	0,5 g	10%

**Fabricado por**

Gerifoods, SA  
Parque Industrial de Saviors de São José  
325-4-879 Bldg. 4º A/Cantaria  
Tel. 2654 9082 2  
www.gerifoods.com

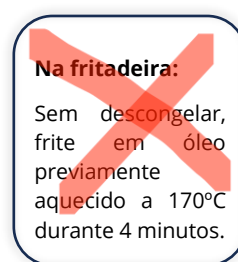
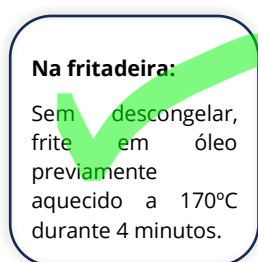
**Conservação -18°C**

**Validade**  
Consumir até 06/2025  
Lote: 34/B/2024

Peso líquido  
**0,5 Kg**

## Alinhamento do texto

O texto deve estar alinhado à esquerda, evitando linhas com apenas uma ou duas palavras.

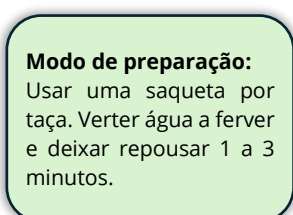


## Símbolos

Símbolos simples, reconhecíveis e funcionais podem ajudar a organizar a informação no rótulo e a atrair a atenção do consumidor para a informação.

O uso de símbolos e pictogramas deve ser apenas um meio adicional de comunicação, não podendo substituir qualquer texto obrigatório.

Os símbolos devem ser óbvios e colocados perto da informação a que dizem respeito.



Muitos símbolos ou símbolos complexos podem falhar. É importante encontrar o equilíbrio.

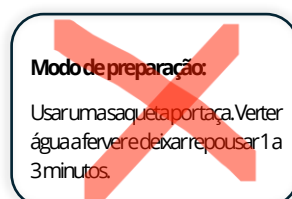
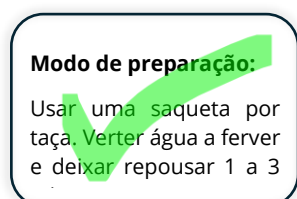
## **3. Fonte, cor e contraste**

O aspeto visual da fonte utilizada no rótulo irá ter um grande impacto na sua legibilidade. Os seguintes factores devem ser tidos em conta:

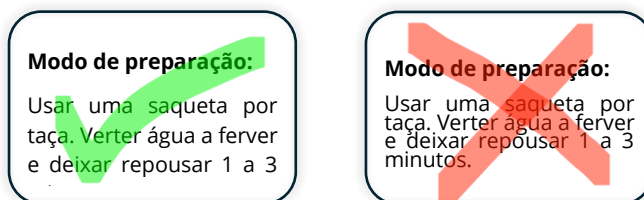
### **Fonte**

**Altura** - deverá ser utilizada a maior altura de letra que o espaço de rotulagem permitir. Para embalagens com 80 cm<sup>2</sup> ou mais, a altura da letra "x" deverá ser 1,2 mm, no mínimo. Para embalagens menores, o mínimo deve ser 0,9 mm.

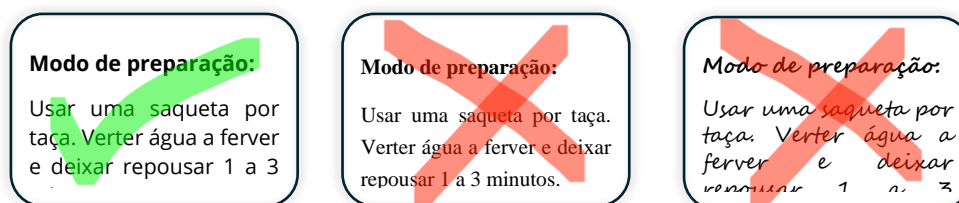
**Espaçamento entre letras** - a distância entre caracteres não deverá ser inferior a 1pt (0,376mm).



**Espaçamento entre linhas** - deverá ser 120% do tamanho da letra, ou seja, uma letra de 6pt (2,25mm) deverá ter um espaçamento de 7,2pt (2,70mm). Quando não é possível, o mínimo recomendado é de 0,5pt (0,188mm) a mais que o tamanho da letra.



**Tipo de letra** - Tipos de letras sem serifa<sup>19</sup> (ex. Arial, Helvetica, Univers) são preferíveis, sendo também importante assegurar que os números são facilmente distinguíveis entre si (como o 6, 8 e 9). Tipos de letra estilizados, ornamentais e decorativos devem ser evitados.



### **Cor, contraste e fundos**

A cor utilizada na impressão do rótulo depende frequentemente da marca em questão, mas é essencial que o contraste entre o texto e o fundo seja o maior possível.

Contrastes baixos, sombras no texto e efeitos 3D podem reduzir a legibilidade, pelo que devem ser evitados.

Imagens, padrões e marcas de água podem criar um ruído de fundo no rótulo, pelo que é desaconselhado o seu uso.

Se a embalagem for transparente, o contraste a ter em conta será com o alimento que esta irá conter.

---

<sup>19</sup> Letras sem serifa ou não serifadas são fontes retas, sem detalhes nas extremidades. Esses tipos de letras são muito usados em textos mais curtos, promovendo uma leitura mais direta e limpa.

**Ingredientes: Açúcar, leite em pó, manteiga, óleo vegetal, antioxidante ácido ascórbico, aromas.**

**Ingredientes: Açúcar, leite em pó, manteiga, óleo vegetal, antioxidante ácido ascórbico, aromas.**

**Ingredientes: Açúcar, leite em pó, manteiga, óleo vegetal, antioxidante ácido ascórbico, aromas.**

## 4. Embalagens e impressão

A informação obrigatória não deverá ser impressa numa área da embalagem de difícil acesso, devendo ser evitadas áreas deformadas por dobras ou com superfícies 3D, áreas seladas pelo calor, entre outras.

Preferencialmente, deverá ser usada uma superfície sem brilho e se tal não for possível (como é o caso das latas de metal) deverá ser dado especial cuidado ao contraste e técnicas de impressão.

Na maioria dos casos, os rótulos e embalagens são impressos em série e apostos nos produtos quando estes são produzidos, sendo apenas necessário imprimir o lote e a data de validade no mesmo. Para esta impressão podem ser usadas várias técnicas como a impressão a tinta, a laser e ainda gravados em profundidade ou relevo, sendo que todas as recomendações anteriores se aplicam também a estas impressões.

### Resumo das recomendações para a elaboração de rótulos alimentares

	<b>Recomendado</b>	<b>Usar com precaução</b>	<b>Evitar</b>
<b>Disposição</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Títulos claros, curtos e consistentes</li><li>• Títulos a negrito ou em maiúsculas</li><li>• Agrupar a informação</li><li>• Separar grupos de informação com molduras ou caixas</li><li>• Texto alinhado à esquerda</li><li>• Símbolos para ajudar a reduzir a quantidade de texto e direccionar o leitor à informação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso excessivo de maiúsculas e sublinhado</li><li>• Texto em formato diferente de blocos</li><li>• Quebra automática de texto</li><li>• Texto alinhado ao centro ou à direita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blocos de textos sem títulos, títulos ou qualquer separação</li><li>• Colocar uma grande quantidade de texto com apenas uma ou duas palavras cada linha</li><li>• Disposição da informação em círculos</li><li>• Uso de muitos símbolos ou de símbolos complexos</li></ul>
<b>Fonte, cor e contraste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assegurar o tamanho mínimo da letra</li><li>• Espaçamento adequado entre caracteres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espaçamento entre linhas inferior a 120% do tamanho da letra</li><li>• Itálico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espaçamento de caracteres condensado em mais de 1 ponto</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaçamento interlinear de 120% o tamanho da letra</li> <li>• Tipos de letra fáceis de ler (sem serifa)</li> <li>• Fonte adequada para um tamanho de letra pequeno</li> <li>• Cores contrastantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fontes serifadas</li> <li>• Fontes decorativas estilizadas e ornamentadas</li> <li>• Contrastes subtis, sombreado, efeitos 3D, marca de água ou fundo não uniforme</li> <li>• Se a embalagem for transparente, assegurar bom contraste com o alimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaçamento entre linhas inferior a 0,5pt a mais do que o tamanho da letra</li> <li>• Cores com tonalidades semelhantes: letra clara em fundo claro ou letra escura em fundo escuro</li> </ul>
<b>Embalagem e impressão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impressão de alta qualidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impressão em zonas de deformação;</li> <li>• Áreas termicamente seladas;</li> <li>• Filme plástico retrátil;</li> <li>• Impressão em superfícies metálicas e/ou brilhantes</li> <li>• Etiquetas impressas em superfícies curvas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonas da embalagem que não são diretamente acessíveis;</li> <li>• Áreas onde a destruição da embalagem é necessária para ler o texto.</li> </ul>

