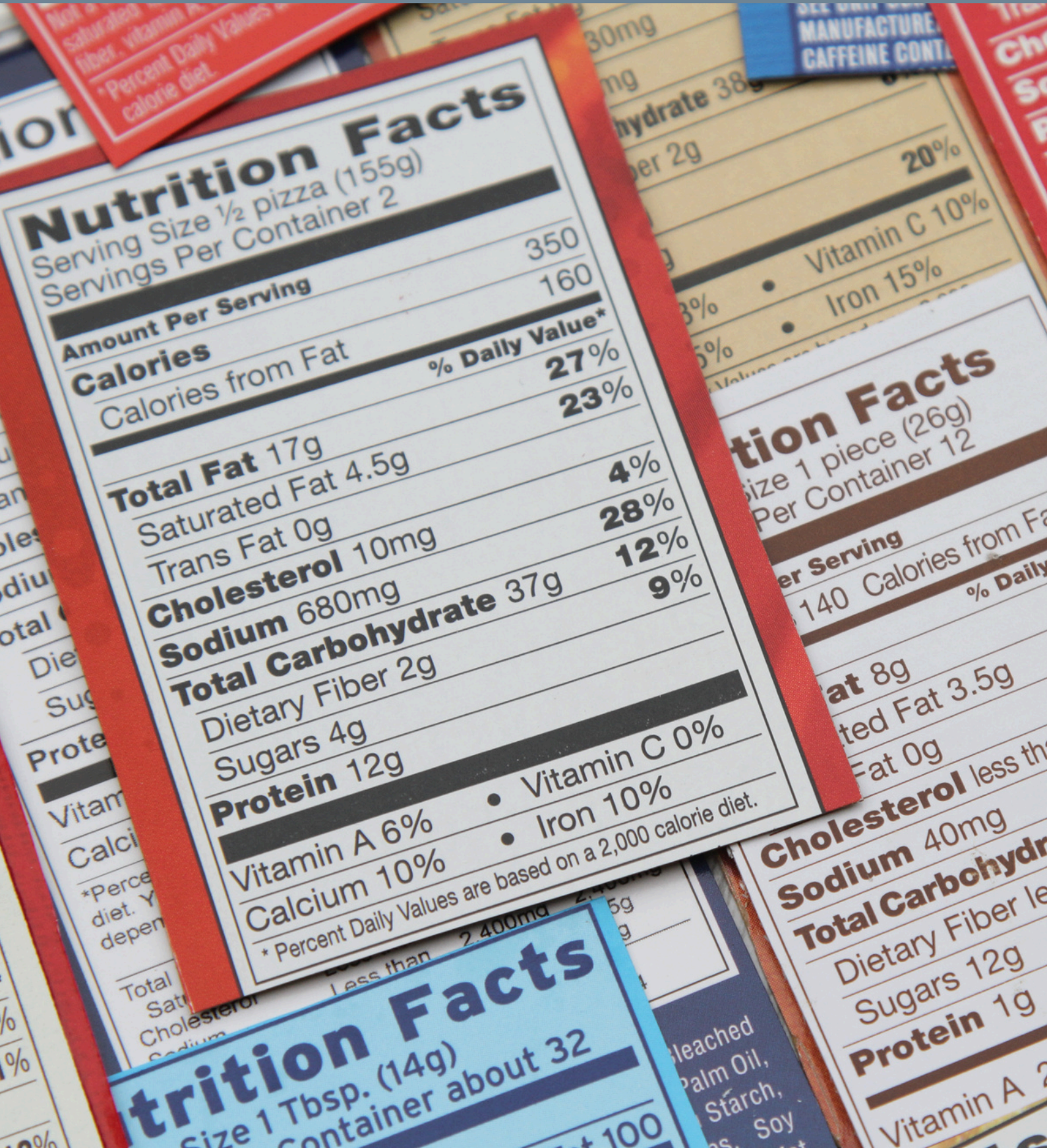


# ROTULAGEM NUTRICIONAL



Com tantos produtos disponíveis no mercado, é comum haver dúvidas na hora de comprar os alimentos. Por isso, ler os rótulos é uma estratégia importante para fazer escolhas mais saudáveis e conscientes.

As informações na embalagem servem para informar ao consumidor as propriedades nutricionais de cada produto.

## **Lista de ingredientes**

A lista de ingredientes é uma parte essencial do rótulo. Ela mostra tudo o que compõe o produto (p. ex., alimentos naturais, componentes alimentares isolados ou aditivos químicos).

## **Atenção aos alérgenos!**

O rótulo também deve informar se o produto contém itens que causam alergias, como:

- amendoim;
- leite de vaca;
- soja;
- ovos;
- frutos do mar; e
- glúten.



## A ordem dos ingredientes

A lista de ingredientes é feita em ordem decrescente. Isso quer dizer que o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade, e o último, em menor.

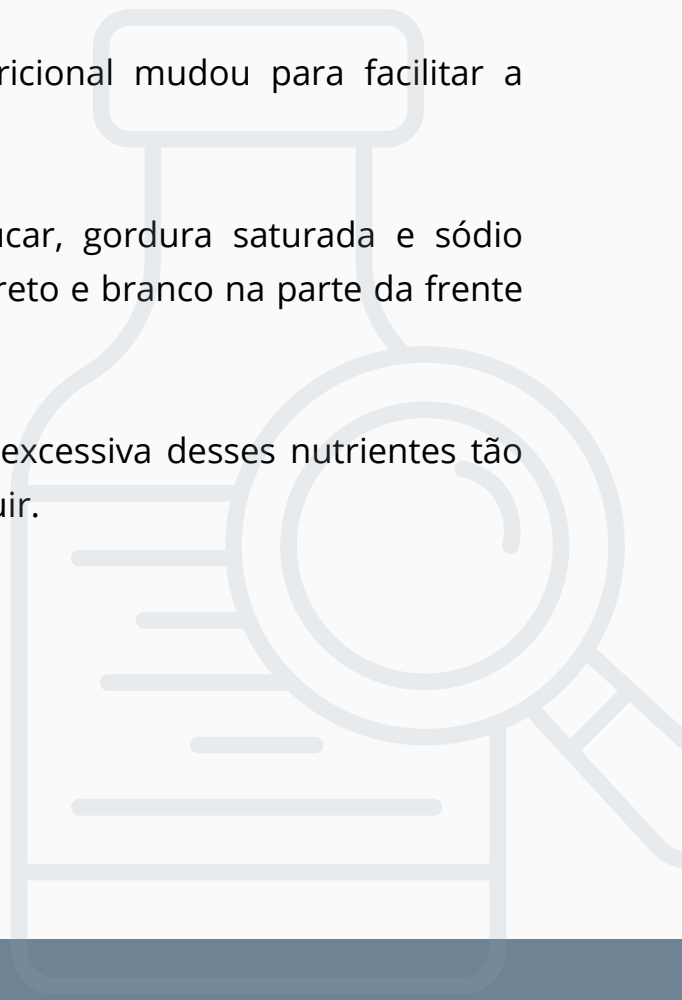
Entender como a lista é organizada ajuda você a avaliar a qualidade do que está comprando. Para facilitar sua escolha no dia a dia, siga estas 3 dicas:

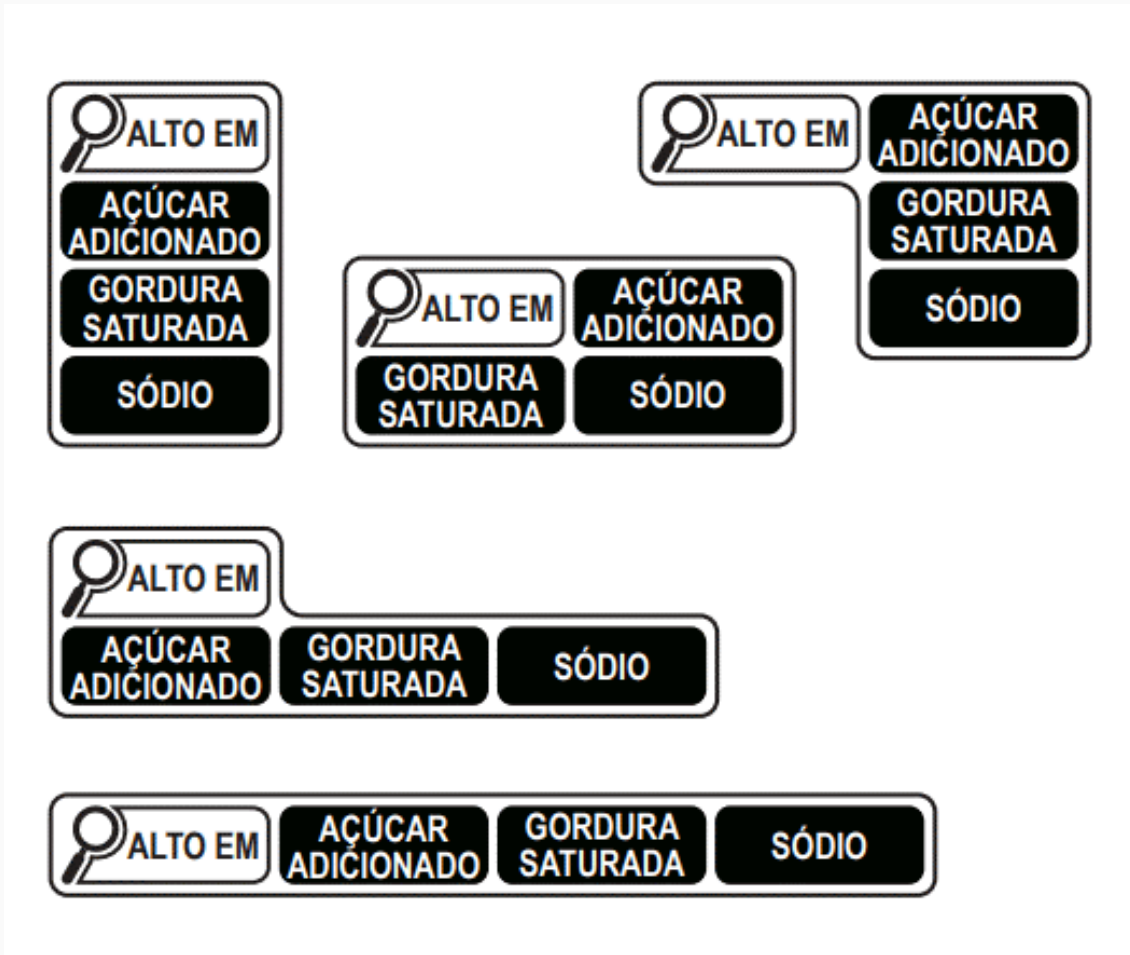
- **Escolha alimentos com poucos ingredientes.** Quanto menos ingredientes, melhor e mais natural é o produto.
- **Evite ingredientes com nomes “difíceis”.** Se no rótulo você encontrar, por exemplo, termos como glutamato monossódico, nitratos ou sulfitos, saiba que o produto é químico. O ideal é evitar alimentos com ingredientes que você não teria na sua cozinha.
- **Confira o primeiro ingrediente.** Se o primeiro item de um chocolate é o açúcar, isso significa que essa é a base dele. Nesse caso, prefira opções em que o primeiro ingrediente seja a massa de cacau.

Desde 2022, a apresentação do rótulo nutricional mudou para facilitar a escolha dos alimentos.

Agora, produtos com alto conteúdo de açúcar, gordura saturada e sódio devem trazer o desenho de uma lupa e em preto e branco na parte da frente da embalagem.

O alerta serve para avisar sobre a presença excessiva desses nutrientes tão prejudiciais. Veja os exemplos de avisos a seguir.





Fonte da imagem: NUTRITOTAL PARA TODOS, 2023.

Tenha mais atenção ao que você come e bebe. Além de ler os rótulos, procure um profissional de saúde da sua confiança para realizar avaliações médicas de rotina e cuidar melhor da sua qualidade de vida. Fazer escolhas mais conscientes hoje contribui para uma vida mais saudável amanhã.

# REFERÊNCIAS

NUTRITOTAL PARA TODOS. **Saiba como ler os rótulos dos alimentos.** 2023. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/publico-geral/material/saiba-como-ler-os-rotulos-dos-alimentos>. Acesso em: 13 jan. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Leitura de rótulos:** informação nutricional obrigatória. São Paulo. Disponível em: <https://diabetes.org.br/leitura-de-rotulos>. Acesso em: 09 jan. 2026.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**