

Informação Nutricional

O **Regulamento (UE) nº 1169/2011**, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, tem como objetivo: i) estabelecer a base para garantir um elevado nível de defesa do consumidor; ii) estabelecer os princípios, os requisitos e as responsabilidades gerais que regem a informação sobre os géneros alimentícios e, em particular, a rotulagem dos géneros alimentícios.

Segundo este regulamento, a partir de 13 de dezembro de 2016 será estabelecida uma rotulagem obrigatória sobre a informação nutricional para a maioria dos alimentos transformados.

A declaração tem de ser realizada obrigatoriamente “por 100g ou por 100 ml”, o que permite a comparação entre produtos.

É obrigatório a apresentação da seguinte informação nutricional:

- ◆ **Energia (kJ/Kcal)** -> Energia expressa em Quilojoules e Quilocalorias
- ◆ **Lípidos (g)**
 - Dos quais:
 - **Ácidos gordos saturados (g)**
- ◆ **Hidratos de carbono (g)**
 - Dos quais:
 - **Açúcares (g)**
- ◆ **Proteínas (g)**
- ◆ **Sal (g)**

Para realizar o cálculo energético, os fatores de conversão são:

- Hidratos de carbono: **17 kJ/g – 4 kcal/g (ou seja, 1 grama de hidratos de carbono corresponde a 4Kcal);**
- Proteínas: **17 kJ/g – 4 kcal/g (ou seja, 1 grama de proteína corresponde a 4Kcal);**
- Lípidos: **37 kJ/g – 9 kcal/g (ou seja, 1 grama de gordura corresponde a 9Kcal).**

Para o cálculo destes valores nutricionais, a Gertal utiliza um programa informático, onde são inseridos todos os alimentos utilizados para a preparação e confeção do prato, inclusive temperos, e a sua capitação respetiva, sendo automaticamente realizado o cálculo nutricional por 100g/ml.



Exemplo (1ºCiclo)

Prato: Esparguete à bolonhesa com beterraba ralada

Alimentos e captações utilizadas:

- ◆ 60g de esparguete
- ◆ 110g de carne de vaca picada
- ◆ 25g de cebola
- ◆ 35g de tomate
- ◆ 5ml de azeite
- ◆ 0,2g de sal
- ◆ 30g de beterraba

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.(g)	HC (g)	Prot.(g)	Sal (g)	Açúcar(g)
896	214	9,6	3,2	18,4	13,1	0,2	1,4

Carolina Valle Pereira

Nutricionista