



# DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

## ROTULAGEM **FRONTAL**



Desde 2020, com a nova regulamentação de rotulagem frontal, **produtos com alto teor de açúcar, gordura ou sódio passaram a exibir um ícone de alerta no rótulo.** No entanto, a ausência desse alerta nem sempre significa que o produto é, de fato, saudável.

### Mudanças na indústria de bebidas:

Muitas empresas ajustaram suas fórmulas para evitar o ícone de "alto em açúcares adicionados". Um exemplo é uma conhecida marca de refrigerante, que reduziu o teor de açúcar para 7,4g por 100ml – exatamente no limite para escapar do alerta. **Nesta versão, parte do açúcar foi substituída por adoçantes, e o rótulo exibe "menos açúcar".** Já a versão original, com 11g de açúcar por 100ml, continua disponível e traz o ícone de alerta.

### O que observar no rótulo?

- **Teor de açúcares adicionados:** Mesmo sem o ícone de "alto em açúcares", o produto pode conter adoçantes ou outras substâncias que imitam o sabor doce.
- **Atenção à qualidade nutricional:** Produtos sem o alerta ainda podem conter aditivos ou ingredientes processados.
- **Leia a lista de ingredientes:** Isso ajuda a entender se o produto é realmente saudável ou se possui substituições que podem impactar a saúde.

A rotulagem frontal é uma ferramenta útil, **mas não é um indicador absoluto de saúde.** Considere sempre a composição completa do alimento antes de consumir.