

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

GUIA DE UTILIZAÇÃO



Ministério da Agricultura,
Mar, Ambiente e
Ordenamento do Território

GPP
Gabinete de Planeamento
e Políticas

INTRODUÇÃO

Em Setembro de 1990, quando foi publicada a [Directiva 90/496/CE](#) relativa à rotulagem nutricional dos géneros alimentícios, admitia-se já a existência de declarações nutricionais complementando a informação relativa à composição nutricional dos géneros alimentícios.

Entretanto, com o desenvolvimento de novos produtos, a indústria iniciou a utilização de alegações nutricionais e de saúde numa vasta gama de produtos, como por exemplo, em produtos adicionados ou contendo vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos essenciais, fibras, diversas plantas e extractos vegetais com efeito nutricional ou fisiológico.

A proliferação de alegações, nem sempre adequadamente fundamentadas, tornou necessária a harmonização, no espaço comunitário europeu, de regras de utilização das alegações nutricionais e de saúde. Ficou clara a necessidade de se estabelecerem princípios gerais aplicáveis a todas as alegações feitas acerca dos alimentos, protegendo os consumidores e fornecendo as informações necessárias para estes escolherem os seus alimentos com conhecimento de causa, permitindo ainda uma concorrência equitativa no sector da indústria alimentar.

Em 20 de Dezembro de 2006 é publicado o [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#) (entrando em vigor em 19 de Janeiro de 2007) relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos.

ÍNDICE

[Requisitos a cumprir na utilização de uma alegação](#)

- [Alegações Nutricionais](#)
- [Alegações de Saúde](#)

[Utilização de uma Alegação de Saúde](#)

- [População-Alvo](#)
- [Alegações usadas noutros suportes para além da rotulagem](#)
- [Alegações de saúde gerais, não específicas do nutriente ou do alimento](#)
- [Alegações medicinais](#)
- [Alegações de saúde no contexto de um regime alimentar equilibrado](#)
- [Cuidados a ter com informação adicional](#)
- [O alimento que ostenta a alegação de saúde pode limitar o seu uso](#)
- [Alegações de saúde referentes a produtos em particular](#)
- [Flexibilidade do texto das alegações relativas à redução do risco de uma doença](#)
- [Quantificação dos efeitos benéficos na alegação de saúde](#)

[Outra informação a incluir](#)

- [Informação nutricional no rótulo](#)
- [Informação adicional que deve acompanhar a alegação de saúde](#)

[Outras fontes de informação](#)

REQUISITOS A CUMPRIR NA UTILIZAÇÃO DE UMA ALEGAÇÃO

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS

O Regulamento define “Alegação nutricional”, como sendo qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido:

- a) À energia (valor calórico) que:
 - i) fornece,
 - ii) fornece com um valor reduzido ou aumentado, ou
 - iii) não fornece, e/ou
- b) Aos nutrientes ou outras substâncias que:
 - i) contém,
 - ii) contém em proporção reduzida ou aumentada, ou
 - iii) não contém;

Sempre que se faça uma alegação nutricional, deverão ser cumpridas as obrigações e as regras previstas no [Decreto-Lei n.º 167/2004](#), republicado pelo [Decreto-Lei n.º 54/2010](#).

As alegações nutricionais autorizadas encontram-se publicadas no anexo do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#), alterado pelo [Regulamento \(CE\) n.º 116/2010](#).

Requisitos das alegações nutricionais

A informação deve ser expressa por 100 g ou 100 ml, podendo também ser indicadas por dose quantificada no rótulo ou por porção, desde que indique o número de porções contidas na embalagem.

As quantidades indicadas devem referir-se ao género alimentício tal como este é posto à venda mas estas informações também podem ser fornecidas depois de o mesmo se encontrar preparado, desde que a descrição do método de preparação seja suficientemente pormenorizada e que a informação diga respeito ao género alimentício pronto para consumo.

As informações constantes da rotulagem nutricional devem ser agrupadas num único local sob a forma de quadro e, se o espaço o permitir, com alinhamento vertical dos números mas, se o espaço não for suficiente, as informações devem ser dispostas linearmente.

As informações que constituem a rotulagem nutricional devem ser inscritas em local bem visível, em caracteres legíveis e indeléveis.

As informações que constituem a rotulagem nutricional devem apresentar-se de acordo com um dos seguintes grupos:

Grupo 1:

- a) O valor energético;
- b) A quantidade de proteínas, hidratos de carbono e lípidos;

Grupo 2:

- a) O valor energético;
- b) A quantidade de proteínas, hidratos de carbono, açúcares, lípidos, ácidos gordos saturados, fibra e sódio.

Quando a alegação nutricional disser respeito aos açúcares, ácidos gordos saturados, fibra ou sódio, devem ser fornecidas as informações que constam do grupo 2.

A rotulagem nutricional pode igualmente incluir as quantidades de um ou mais dos elementos seguintes:

- a) Amido;
- b) Polióis;
- c) Ácidos gordos monoinsaturados;
- d) Ácidos gordos polinsaturados;
- e) Colesterol;
- f) Todas as vitaminas ou minerais indicados no anexo I do [Decreto-Lei n.º 167/2004](#), republicado pelo [Decreto-Lei n.º 54/2010](#) e presentes em quantidades significativas.

ALEGAÇÕES DE SAÚDE

Tipos de alegações de saúde disponíveis

- a) Papel de um nutriente ou de outra substância no crescimento, desenvolvimento ou funcionamento do organismo: lista de alegações de saúde no âmbito do artigo 13.1 do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#).
- b) Papel de um nutriente ou de outra substância no que respeita a funções psicológicas ou comportamentais: lista de alegações de saúde no âmbito do artigo 13.1 do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#).
- c) Papel de um nutriente ou de outra substância no que respeita ao emagrecimento, ao controlo do peso, à redução do apetite, ao aumento da sensação de saciedade ou à redução do valor energético do regime alimentar: lista de alegações de saúde no âmbito do artigo 13.1 do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#).
- d) Papel de um nutriente ou de outra substância no que respeita ao desenvolvimento e à saúde das crianças (e/ou alegações genéricas usadas em géneros alimentícios exclusivamente destinados a crianças): lista de alegações de saúde no âmbito do artigo 14.º do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#).
- e) Papel de um nutriente ou de outra substância no que respeita à redução de riscos de doença: lista de alegações de saúde no âmbito do artigo 14.º do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#).
- f) Alegações que incluem um pedido de protecção de dados de propriedade industrial: alegações no âmbito do artigo 13.º e 14.º do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#).

NOTA: Marcas de fabrico ou comerciais que impliquem alegações nutricionais ou de saúde devem ser acompanhadas de alegação constante na lista de alegações autorizadas e com elas relacionadas. Se estas marcas de fabrico ou comerciais existem antes de 1 de Janeiro de 2005 não têm de cumprir o disposto no [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#) até 19 de Janeiro de 2022.

Etapas a cumprir para o uso de uma alegação de saúde

- a) Identificação da alegação de saúde constante na lista de alegações autorizadas.

Exemplo: “A vitamina A contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário”

- b) Verificação se o alimento cumpre as condições de uso da alegação.

Exemplo: O alimento contém pelo menos a “quantidade significativa” da substância activa prevista no anexo do Decreto-Lei n.º 167/2004, e suas alterações.

- c) Redacção da alegação, dentro de um grau de flexibilidade admissível.

Exemplo: “A vitamina A ajuda ao normal funcionamento do sistema imunitário”

- d) Cumprimento das condições específicas previstas no artigo 10.º do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#)

Exemplo: Fazer constar na rotulagem uma indicação

- da importância de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável;

- da quantidade do alimento e o modo de consumo requeridos para obter o efeito benéfico alegado.

Constituinte alimentar objecto da alegação

As alegações de saúde implicam uma relação entre uma categoria de alimentos, um alimento ou um dos seus constituintes (nutriente ou outra substância) e um determinado efeito benéfico na saúde.

Uma alegação de saúde autorizada apenas pode ser usada para um determinado nutriente, substância, alimento (incluindo combinações de nutrientes) ou categoria de alimentos se estes constarem da lista de alegações de saúde autorizadas.

Como redigir uma alegação de saúde

O texto autorizado das alegações de saúde encontra-se expresso nas listas de alegações autorizadas pela União Europeia. Este texto baseia-se no parecer emitido pela [Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos](#) (AESA) e reflecte a fundamentação científica da alegação.

É possível adaptar o texto de uma alegação de saúde, desde que se assegure que o significado do texto autorizado é respeitado, isto é:

- A relação entre o constituinte alimentar e o efeito benéfico na saúde é a mesma (o novo texto reflecte a evidência científica original);
- O texto da alegação não é enganoso (não pode levar a conclusões incorrectas, embora seja verdadeiro);
- O texto da alegação é bem entendido pelo consumidor comum.

NOTA: Deverá ser tido em conta que o entendimento do consumidor pode variar nos diversos Estados Membros, pelo que a adequação da redacção das alegações fica sujeita ao controlo das autoridades nacionais.

Condições de uso das alegações de saúde

As alegações de saúde têm condições de uso que devem ser integralmente preenchidas pelo género alimentício que as ostentem.

As condições de uso associadas às alegações de saúde encontram-se definidas na 3.ª coluna das [listas de alegações autorizadas pela União Europeia](#).

Em certos casos, estas condições de uso referem-se apenas à quantidade mínima do ingrediente activo necessária para produzir o efeito benéfico alegado.

Noutros casos, tornam-se necessárias mais informações ao consumidor, como por exemplo, a indicação de restrições de consumo.

Deverão ainda ser respeitadas as condições de uso gerais e específicas previstas no [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#), para o uso das alegações de saúde.

Parecer da AESA

A AESA emite [pareceres científicos](#) relativos à avaliação da relação entre o alimento e o efeito benéfico e propõe a redacção da alegação mais adequada para suportar a evidência científica.

Estes pareceres podem constituir uma bom contributo para uma correcta utilização das alegações de saúde.

No entanto, estes pareceres não representam uma obrigação legal. A referência final são as [listas de alegações autorizadas pela União Europeia](#).

UTILIZAÇÃO DE UMA ALEGAÇÃO DE SAÚDE

POPULAÇÃO-ALVO

É importante assegurar que a alegação de saúde seleccionada a partir das [listas de alegações autorizadas pela União Europeia](#) é válida para o grupo de população a que se destina o género alimentício objecto da alegação.

Quando o alimento pode ser consumido por vários grupos de população e a alegação apenas se destina a um deles, a alegação deverá ser acompanhada de uma informação quanto à população-alvo.

Quando uma alegação é restrita a um grupo populacional, esta situação é indicada nas condições de uso associadas.

As crianças não podem ser consideradas como um sub-grupo da população geral saudável, pelo que as alegações do âmbito do artigo 13.º do [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#) não podem ser usadas em alimentos exclusivamente destinados a crianças.

ALEGAÇÕES USADAS NOUTROS SUPORTES PARA ALÉM DA ROTULAGEM

Quando as alegações não constam na rotulagem do produto mas sim noutros suportes (como por exemplo, na apresentação ou publicidade do género alimentício), continua a ser necessário cumprir as condições específicas em matéria de informação ao consumidor previstas no n.º 2 do artigo 10.º do Regulamento.

ALEGAÇÕES DE SAÚDE GERAIS, NÃO ESPECÍFICAS DO NUTRIENTE OU DO ALIMENTO

A referência a efeitos benéficos gerais, não específicos do nutriente ou do alimento, para a boa saúde geral ou para o bem-estar ligado à saúde pode ser feita sem se encontrar autorizada, desde que acompanhada de uma alegação de saúde específica incluída nas listas previstas nos artigos 13.º ou 14.º do Regulamento e que fundamente essa referência.

EXEMPLOS:

- “Mantém o seu organismo (corpo) saudável”
- “Bom para si”
- “Bom para a sua saúde porque promove o seu bem-estar”

A referência a partes do corpo com funções específicas como o coração ou as articulações são consideradas alegações de saúde gerais não específicas desde que não apresentem uma relação concreta com a saúde.

EXEMPLOS:

- “Para o seu conforto muscular”
- “Para o seu bem-estar digestivo”

ALEGAÇÕES MEDICINAIS

Alegações relativas à prevenção, tratamento ou cura de doenças em géneros alimentícios encontram-se proibidas (artigo 2.1.b) da [Directiva 2000/13/CE](#).

São também proibidas as alegações que, embora não fazendo referência à prevenção, tratamento ou cura de doenças, podem dar a entender que possui essas propriedades pela forma como se encontra redigida.

EXEMPLO: Se a alegação “O cálcio contribui para a manutenção dos ossos normais” for usada com a redacção “O cálcio previne o enfraquecimento dos ossos”, será entendida pelos consumidores como

uma prevenção da osteoporose, que é uma doença humana, o que contraria o disposto na referida Directiva.

ALEGAÇÕES DE SAÚDE NO CONTEXTO DE UM REGIME ALIMENTAR EQUILIBRADO

As alegações não podem levar os consumidores a desviarem-se de um regime alimentar equilibrado. A menos que se trate de uma derrogação adoptada ao abrigo do artigo 3.º d) do Regulamento, as alegações não podem declarar, sugerir ou implicar serem fonte única de um nutriente ou constituinte particular, ou que é difícil obter-se uma ingestão adequada de um nutriente a partir de um regime alimentar equilibrado.

Como um regime alimentar normal é constituído pela ingestão de um conjunto alargado de alimentos, as alegações não podem incentivar ou justificar o consumo excessivo de um determinado alimento nem suscitar dúvidas acerca da segurança e/ou adequação nutricional de outros alimentos (artigo 3.º b) e c) do Regulamento.

As alegações devem ser acompanhadas por informações relativas à quantidade do nutriente, substância, alimento (incluindo combinações de nutrientes) ou categoria de alimentos necessária para se produzirem os efeitos benéficos alegados [artigo 10.º 2 b)]. No entanto, deverá ser evitado o encorajamento excessivo do consumo de um alimento, sobretudo quando existem muitas fontes desse constituinte alimentar na dieta.

EXEMPLO:

Base legal da alegação	Nutriente, alimento, etc.	Alegação	Condições de uso	Referência AESA
Artigo 13.º 1. Alegações de saúde que não refiram a redução de um risco de doença ou o desenvolvimento e a saúde das crianças	Vitamina C	Vitamina C contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006	Q-2008-921

Um produto que cumpra todas as condições de uso pode usar a seguinte alegação:

“A Vitamina C ajuda o seu sistema imunitário a funcionar normalmente” (versão adaptada da alegação original).

Neste caso concreto, a seguinte informação deve acompanhar esta alegação:

“100 g/100 ml/uma dose (caso a embalagem represente uma dose) contribui com um sexto/quantidade significativa da dose diária recomendada para se produzirem os efeitos benéficos. [Isto liga o efeito à substância e cumpre o disposto no artigo 10.º 2. b) sem contrariar o artigo 3.º c)] Este produto deve ser consumido no âmbito de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável”. (Isto cumpre o disposto no artigo 10.º 2. a). O modo de consumo deve também ser referido, cumprindo a mesma disposição. Esta informação pode constar noutra local do rótulo, devendo no entanto encontrar-se igualmente legível.

CUIDADOS A TER COM INFORMAÇÃO ADICIONAL

A informação adicional à alegação não deve alterar o seu significado nem induzir em erro o consumidor.

As disposições do [Regulamento n.º1924/2006](#) incidem sobre todas as formas de apresentação do produto (como a sua promoção e publicidade), incluindo qualquer logotipo, imagem ou texto, quer sejam apresentados como informação geral, testemunhos ou qualquer outro tipo de apresentação.

NOTA: O artigo 2.º do [Regulamento n.º1924/2006](#) define alegação como sendo “qualquer mensagem ou representação, não obrigatória nos termos da legislação comunitária ou nacional, incluindo qualquer representação pictórica, gráfica ou simbólica, seja qual for a forma que assuma, que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares”.

EXEMPLO:

Uma alegação autorizada que refira que uma substância contribui para o desenvolvimento fisiológico normal do olho das crianças não pode ser apresentada de uma forma – como por exemplo, acompanhada com imagens – que sugira que também melhora a acuidade visual, a menos que esta alegação se encontre também autorizada para essa substância.

O ALIMENTO QUE OSTENTA A ALEGAÇÃO DE SAÚDE PODE LIMITAR O SEU USO

Em alguns casos, a matriz alimentar que fornece o nutriente ou substância objecto da alegação pode ser importante. Se a evidência científica demonstra que o constituinte activo apenas é capaz de produzir o efeito benéfico alegado quando incluído em determinadas matrizes alimentares, então será enganoso usar essa alegação noutros alimentos [artigo 5.º c)]. A lista da União Europeia que autoriza esta alegação deve referir-se a este facto.

ALEGAÇÕES DE SAÚDE REFERENTES A PRODUTOS EM PARTICULAR

É possível utilizar uma alegação de saúde que se refira a um produto em particular.

No entanto, para não induzir no consumidor a ideia de que esse produto apresenta benefícios intrínsecos para a saúde, quando não é o caso [artigo 3.º a) e 3.º d) do Regulamento], nem dar origem a dúvidas da adequação nutricional de outros produtos [artigo 3.º b)], esta alegação deve identificar claramente o nutriente/substância responsável pelo efeito benéfico.

EXEMPLO:

Base legal da alegação	Nutriente, alimento, etc.	Alegação	Condições de uso	Referência AESA
Artigo 14.º 1.b) Alegações relativas ao desenvolvimento e à saúde das crianças	Cálcio	O cálcio é necessário para o normal crescimento e desenvolvimento dos ossos na criança.	Esta alegação apenas pode ser usada em alimentos que constituam pelo menos uma fonte de cálcio tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.	Q-2008-322

Um queijo que contenha uma quantidade suficiente de cálcio para satisfazer estas condições de uso pode usar a seguinte alegação de saúde:

“O cálcio é necessário para o normal crescimento e desenvolvimento dos ossos na criança”. “Este queijo é uma fonte/rico em cálcio” (relacionando o produto com a alegação).

Informação adicional obrigatória quando é utilizada uma alegação de saúde:

“A quantidade de 30 g de queijo fornece X% da sua Dose Diária Recomendada” [cumprindo o artigo 10.º 2. b) sem contrariar o artigo 3.º c)] **“e deve ser consumida como parte de uma dieta equilibrada e de um estilo de vida saudável”** [cumprindo o artigo 10.º 2. a)].

Seria enganador alegar que “O queijo é necessário para o normal crescimento e desenvolvimento dos ossos na criança. Você deve consumir X g de queijo por dia para assegurar a saúde dos seus ossos”, contrariando o artigo 3.º, uma vez que sugere que comer queijo é a única forma de assegurar o normal crescimento e desenvolvimento dos ossos. Existem muitas fontes de cálcio na dieta mas isso não é claro nesta alegação o que pode encorajar o excessivo consumo de queijo.

NOTA: a quantidade de 30g de queijo deve cumprir o previsto no artigo 5.º 1. b) e 5.º 3.

FLEXIBILIDADE DO TEXTO DAS ALEGAÇÕES RELATIVAS À REDUÇÃO DO RISCO DE UMA DOENÇA

Estas alegações declaram, sugerem ou implicam que o consumo de uma categoria de alimentos, alimento ou de um dos seus constituintes reduz significativamente o factor de risco do desenvolvimento de uma doença humana, conforme o referido no artigo 2.º do Regulamento.

EXEMPLO:

“Reduz o colesterol no sangue. Colesterol elevado é um factor de risco do desenvolvimento de doenças coronárias”.

Quando um factor de risco específico de desenvolvimento de uma doença é identificado, pode optar-se por não se identificar a doença no texto da alegação. No entanto, para cumprir o artigo 14.º 2., a rotulagem do produto (ou, na falta desta, a sua apresentação ou publicidade) deve ostentar uma indicação esclarecendo que a doença à qual a alegação diz respeito tem múltiplos factores de risco (incluindo o referido na alegação), e que alterar um destes factores pode, ou não, ter efeitos benéficos.

Base legal da alegação	Nutriente, alimento, etc.	Alegação	Condições de uso	Referência AESA
Artigo 14.º 1.a) Alegações relativas à redução do risco de doença	Ésteres de estanois vegetais	Foi demonstrado que os ésteres de estanois vegetais baixam/reduzem o colesterol no sangue. Colesterol elevado é um factor de risco no desenvolvimento de doenças coronárias.	Informação ao consumidor de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 1,5-2,4 g de estanois vegetais. A magnitude do efeito só pode ser referida em alimentos pertencentes às seguintes categorias: produtos gordos para barrar de cor amarela, produtos lácteos, maionese e molhos para saladas. Ao referir a magnitude do efeito, toda a gama “7 a 10 %” e a duração necessária para obter o efeito “em 2 a 3 semanas” devem ser comunicadas ao consumidor.	Q-2008-118

Um produto que cumpra todas as condições de uso relevantes pode ostentar a seguinte alegação:

“Os ésteres de estanois vegetais podem reduzir o seu colesterol” (alegação original com uma linguagem flexível, focando apenas a primeira parte da alegação).

Informação adicional obrigatória quando é utilizada uma alegação de saúde:

“Este produto contém uma dose de ésteres de estanois vegetais (ligando o efeito à substância) e deverão ser consumidas X doses de géneros alimentícios contendo ésteres de estanois vegetais por dia” [cumprindo o artigo 10.º 2. b)] **“e deve ser consumida como parte de uma dieta equilibrada e de um estilo de vida saudável”** [cumprindo o artigo 10.º 2. a)] **para baixar o seu colesterol.”**

“O desenvolvimento de doenças coronárias tem múltiplos factores de risco e alterar um destes factores pode, ou não, ter efeitos benéficos.” (artigo 14.º 2.).

As alegações relativas à redução do risco de uma doença não devem contrariar o disposto no artigo 2.º 1. b) do [Decreto-Lei n.º 560/99](#) que proíbe a menção na rotulagem dos géneros alimentícios de propriedades curativas, tratamento ou cura de doenças. As alegações de saúde devem sempre referir-se à redução do factor de risco de uma doença e não pode incluir uma referência directa à redução do risco de uma doença.

EXEMPLO:

É permitida a seguinte alegação de saúde “X reduz o colesterol no sangue” mas já não é aceitável se for utilizado o seguinte texto “reduz o risco de doenças coronárias”. No entanto, já é possível o texto “X reduz o colesterol no sangue. Colesterol elevado é um factor de risco no desenvolvimento de

doenças coronárias.” Esta alegação deverá ser completada com a informação adicional acima indicada (quanto à quantidade a consumir e múltiplo factores de risco).

QUANTIFICAÇÃO DOS EFEITOS BENÉFICOS NA ALEGAÇÃO DE SAÚDE

Se não existir qualquer efeito benéfico adicional, devido a um consumo superior à quantidade mínima do alimento necessária para ser obtido o efeito alegado, então a alegação não poderá sugerir que consumir mais do que essa quantidade levaria a maior benefício na saúde ou que este se verificaria mais rapidamente, como, por exemplo, *“Cada dose torna os seus ossos mais fortes”*. Igualmente, seria enganoso alegar que um produto é superior a outro por conter uma quantidade superior do constituinte activo, quando não existe evidência desse efeito cumulativo [artigo 3.º b)], como por exemplo, *“Melhor para os seu ossos do que X... porque contém mais cálcio”*.

No entanto, se a alegação de saúde presente nas listas de alegações aprovadas pela UE inclui a quantificação do efeito benéfico, então poderá ser necessário reflectir essa quantificação na rotulagem, apresentação ou publicidade do produto.

Se o efeito benéfico não se encontra quantificado, então, este efeito não deverá ser quantificado mesmo que a opinião da AESA considere que ele é quantificável.

OUTRA INFORMAÇÃO A INCLUIR

As condições de uso de uma alegação poderão necessitar de informações adicionais, por exemplo, avisos a eventuais riscos do consumo por determinadas pessoas. Mesmo que estas informações não façam parte integrante da alegação, deverão encontrar-se clara e facilmente visíveis para o consumidor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL NO RÓTULO

O uso de uma alegação de saúde obriga à colocação de informação nutricional na rótulo do produto que ostenta a alegação, nos termos previstos no [Decreto-Lei n.º 167/2004](#), alterado pelo [Decreto-Lei n.º 54/2010](#), com a utilização do grupo 2 (artigo 5.º).

As alegações de saúde feitas noutros suportes (apresentação ou publicidade em meios de comunicação, por exemplo), não têm de incluir a informação nutricional. No entanto, a informação nutricional deve constar na rotulagem desses produtos, mesmo que nela não conste a respectiva alegação.

Quando a quantidade dos constituintes activos não surge na informação nutricional (por exemplo no caso de substâncias não nutricionais), esta deverá constar no mesmo campo de visão da informação nutricional presente na rotulagem do produto e ser expressa de acordo com o previsto no artigo 5.º do [Decreto-Lei n.º 167/2004](#) e suas alterações. A menção deverá ser feita ao constituinte em si e não à descrição da função desse constituinte ou grupo de constituintes (por exemplo, antioxidantes).

No caso dos suplementos alimentares, a informação nutricional deve obedecer ao disposto no artigo 8.º do [Decreto-Lei n.º 136/2003](#).

INFORMAÇÃO ADICIONAL QUE DEVE ACOMPANHAR A ALEGAÇÃO DE SAÚDE

O artigo 10.º do Regulamento prevê que, a acompanhar uma alegação de saúde, sejam incluídas na rotulagem do produto ou, na sua falta, na sua apresentação ou publicidade, as seguintes informações:

- Uma indicação da importância de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável;

- A quantidade do alimento e o modo de consumo requeridos para obter o efeito benéfico alegado;
- Se for caso disso, uma observação dirigida a pessoas que deveriam evitar consumir o alimento; e
- Um aviso adequado, no caso dos produtos susceptíveis de representar um risco para a saúde se consumidos em excesso.

O artigo 7.º do Regulamento obriga que a informação nutricional conste da rotulagem do produto. Se a alegação é feita apenas na apresentação ou publicidade do produto, não é necessário ser acompanhada desta informação. No entanto, esta informação deverá constar no rótulo do produto objecto da alegação, mesmo que nele não conste a respectiva alegação.

No caso de uma alegação de saúde relativa à redução de um risco de uma doença, a rotulagem ou, na falta desta, a apresentação ou publicidade deve ostentar também uma indicação de que a doença objecto da alegação tem múltiplos factores de risco, e que alterar um destes factores pode, ou não, ter efeitos benéficos.

Ou seja, estas indicações devem incluir-se, em primeiro lugar, na rotulagem do produto. Neste caso, torna-se dispensável repetir estas indicações na publicidade ou na apresentação do produto. Só em caso da sua falta na rotulagem (por exemplo, publicidade a um produto que ainda não se encontra lançado no mercado), é que se torna necessário fazer constar estas indicações na publicidade.

OUTRAS FONTES DE INFORMAÇÃO

Este guia deve ser usado em conjunto com o [Regulamento \(CE\) n.º 1924/2006](#) e com as [listas de alegações de saúde autorizadas pela UE](#).

Pode ainda ser usado em conjunto com o guia da implementação do Regulamento (CE) n.º 1924/2006 relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos: http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/index_en.htm .

Poderão ainda ser consultadas os pareceres da AESA sobre as alegações que poderão incluir informação adicional relevante. Estes pareceres encontram-se identificados com um código junto a cada alegação constante nas listas de alegações autorizadas pela UE. Estes pareceres encontram-se no site da AESA em <http://www.EFSA.europa.eu/cs/Satellite>.

Caso pretenda submeter uma proposta de nova alegação, deverá consultar as [normas de preparação e apresentação de proposta de alegação](#) elaboradas pela AESA.