

título: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003

ementa não oficial: Aprova Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional.

publicação: D.O.U. - Diário Oficial da União; Poder Executivo, de 26 de dezembro de 2003

órgão emissor: ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

alcance do ato: federal - Brasil

área de atuação: Alimentos

relacionamento(s):

atos relacionados:

- [Lei nº 6437, de 20 de agosto de 1977](#)

RESOLUÇÃO - RDC Nº. 359, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2003

A Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, no uso da atribuição que lhe confere o art. 11 inciso IV do Regulamento da ANVISA aprovado pelo Decreto nº. 3.029, de 16 de abril de 1999, c/c o art. 111, inciso I, alínea "b", § 1º do Regimento Interno aprovado pela Portaria nº. 593, de 25 de agosto de 2000, republicada no DOU de 22 de dezembro de 2000, em reunião realizada em 17 de dezembro de 2003

considerando a necessidade do constante aperfeiçoamento das ações de controle sanitário na área de alimentos visando a proteção à saúde da população;

considerando a importância de compatibilizar a legislação nacional com base nos instrumentos harmonizados no Mercosul relacionados à rotulagem nutricional de alimentos embalados - Resolução GMC nº.47/03;

considerando o direito dos consumidores de ter informações sobre as características e composição nutricional dos alimentos que adquirem;

considerando a necessidade de estabelecer os tamanhos das porções dos alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional;

considerando que este Regulamento Técnico orientará e facilitará os responsáveis (fabricante, processador, fracionador e importador) dos alimentos para declaração de rotulagem nutricional;

considerando que este Regulamento Técnico complementa o Regulamento Técnico sobre "Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados".

adotou a seguinte Resolução de Diretoria Colegiada e eu, Diretor-Presidente, em exercício, determino a sua publicação:

Art. 1º Aprovar o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional, conforme o Anexo.

Art. 2º As empresas têm o prazo até 31 de julho de 2006 para se adequarem à mesma.

Art. 3º O descumprimento aos termos desta Resolução constitui infração sanitária sujeita aos dispositivos da Lei nº 6437, de 20 de agosto de 1977 e demais disposições aplicáveis.

Art. 4º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

RICARDO OLIVA

ANEXO

REGULAMENTO TÉCNICO DE PORÇÕES DE ALIMENTOS EMBALADOS PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL

1. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Regulamento Técnico se aplica à rotulagem nutricional dos alimentos produzidos e comercializados, qualquer que seja sua origem, embalados na ausência do cliente e prontos para serem oferecidos aos consumidores.

O presente Regulamento Técnico se aplica sem prejuízo das disposições estabelecidas em Regulamentos Técnicos vigentes sobre Rotulagem de Alimentos Embalados e/ou em qualquer outro Regulamento Técnico específico.

2. DEFINIÇÕES

Para fins deste Regulamento Técnico se define como:

2.1. Porção: é a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudas, maiores de 36 meses de idade em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

2.2. Medida Caseira: é um utensílio comumente utilizado pelo consumidor para medir alimentos.

2.3. Unidade: cada um dos produtos alimentícios iguais ou similares contidos em uma mesma embalagem.

2.4. Fração: parte de um todo.

2.5. Fatia ou rodela: fração de espessura uniforme que se obtém de um alimento.

2.6. Prato preparado semi-pronto ou pronto: alimento preparado, cozido ou pré-cozido que não requer adição de ingredientes para seu consumo.

3. MEDIDAS CASEIRAS

3.1. Para fins deste Regulamento Técnico e para efeito de declaração na rotulagem nutricional, estabeleceu-se a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros detalhando-se os utensílios geralmente utilizados, suas capacidades e dimensões aproximadas conforme consta da tabela abaixo:

| | |
|----------------|---------------------------|
| Medida caseira | Capacidade ou dimensão |
| Xícara de chá | 200cm ³ ou ml |
| Copo | 200 cm ³ ou ml |
| Colher de sopa | 10 cm ³ ou ml |
| Colher de chá | 5 cm ³ ou ml |
| Prato raso | 22 cm de diâmetro |
| Prato fundo | 250 cm ³ ou ml |

3.2. As outras formas de declaração de medidas caseiras estabelecidas na tabela do Anexo (fatia, rodela, fração ou unidade) devem ser as mais apropriadas para o produto específico. A indicação quantitativa da porção (g ou ml) será declarada segundo o estabelecido no Regulamento Técnico específico.

3.3. A porção, expressa em medidas caseiras, deve ser indicada em valores inteiros ou suas frações de acordo ao estabelecido nas seguintes tabelas:

Para valores menores ou iguais que a unidade de medida caseira:

| | |
|------------------------------|-------------------------------|
| PERCENTUAL DE MEDIDA CASEIRA | FRAÇÃO A INDICAR |
| até 30% | 1/4 de (medida caseira) |
| de 31% a 70% | 1/2 de (medida caseira) |
| de 71% a 130% | 1 (medida caseira) |

Para valores maiores que a unidade de medida caseira:

| | |
|----------------|--------------------------------|
| de 131% a 170% | 1 1/2 de (medida caseira) |
| de 171% a 230% | 2 (medida caseira) |

4. METODOLOGIA A SER EMPREGADA PARA DETERMINAR O TAMANHO DA PORÇÃO

4.1. Para fins de estabelecer o tamanho da porção deve ser considerado:

a) que se tomou como base uma alimentação diária de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Os alimentos foram classificados em níveis e grupos DE ALIMENTOS, determinando-se o VALOR ENERGÉTICO MÉDIO que contém cada grupo, o NÚMERO DE PORÇÕES recomendadas e o VALOR ENERGÉTICO MÉDIO que corresponder para cada porção.

b) que para os alimentos de consumo ocasional dentro de uma alimentação saudável correspondente ao Grupo VII, não será considerado o valor energético médio estabelecido para o grupo.

c) Que outros produtos alimentícios não classificados nos 4 níveis estão incluídos no Grupo VIII denominado de "Molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados";

| NÍVEL | GRUPOS DE ALIMENTOS | VALOR ENERGÉTICO MÉDIO (VE) | | NÚMERO DE PORÇÕES | VALOR ENERGÉTICO MÉDIO POR PORÇÃO | |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------|------|-------------------|-----------------------------------|-----|
| | | kcal | kJ | | kcal | kJ |
| 1 | I - Produtos de panificação, cereais, | 900 | 3800 | 6 | 150 | 630 |

| | | | | | | |
|----|--|-------|------|-------|-------|-----|
| | leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados | | | | | |
| 2 | II - Verduras, hortaliças e conservas vegetais | 300 | 1260 | 3 | 30 | 125 |
| | III - Frutas, sucos, néctares e refrescos de frutas | | | 3 | 70 | 295 |
| 3 | IV - Leite e derivados | 500 | 2100 | 2 | 125 | 525 |
| | V - Carnes e ovos | | | 2 | 125 | 525 |
| 4 | VI - Óleos, gorduras, e sementes oleaginosas | 300 | 1260 | 2 | 100 | 420 |
| | VII - Açúcares e produtos que fornecem energia provenientes de carboidratos e gorduras | | | 1 | 100 | 420 |
| -- | VIII - Molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados | ----- | | ----- | ----- | |

5) INSTRUÇÕES PARA O USO DA TABELA DE PORÇÕES E CRITÉRIOS PARA SUA APLICAÇÃO NA ROTULAGEM NUTRICIONAL

A porção harmonizada e a medida caseira correspondente devem ser utilizadas para a declaração de valor energético e nutrientes, em função do alimento ou grupo de alimentos, de acordo com a tabela de porções anexa ao presente Regulamento.

Para fins da declaração do valor energético e de nutrientes devem ser consideradas as seguintes situações, em função da forma de apresentação, uso e ou comercialização dos alimentos.

5.1. Critérios de Tolerância

5.1.1. Alimentos apresentados em embalagem individual

Considera-se embalagem individual aquela cujo conteúdo corresponde a uma porção usualmente consumida em cada ocasião de consumo. É aceita uma variação máxima de $\pm 30\%$ em relação ao valor em gramas ou mililitros estabelecido para a porção do alimento, de acordo com a tabela anexa ao presente Regulamento. Para aqueles alimentos cujo conteúdo exceda essa variação, deve ser informado o número de porções contidas na embalagem individual, de acordo com o estabelecido na seguinte tabela:

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Conteúdo inferior ou igual a 70% da | Conteúdo entre 71 % e 130% da | Conteúdo entre 131% e 170% da |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

| porção estabelecida | porção estabelecida | porção estabelecida |
|--|--|--|
| A declaração da informação nutricional deve corresponder ao conteúdo líquido da embalagem. | A declaração da informação nutricional deve corresponder ao conteúdo líquido da embalagem. | A declaração da informação nutricional deve corresponder ao conteúdo líquido da embalagem. |
| A porção a ser declarada deve atender: | Deve ser declarada 1 (uma) seguido da medida caseira correspondente. | Deve ser declarada 1½ (uma e meia) seguido da medida caseira correspondente. |
| - Quando o conteúdo líquido for inferior a 30%, será declarado 1/4 (um quarto) seguido da medida caseira correspondente; | | |
| - Quando o conteúdo líquido estiver entre 31% e 70% será declarado 1/2 (meia) seguido da medida caseira correspondente | | |

5.1.2. Produtos apresentados em unidades de consumo ou fracionados

São aceitas variações máximas de $\pm 30\%$ com relação aos valores em gramas ou mililitros estabelecidos para a porção de alimentos para os quais a medida foi estabelecida como "X unidades correspondentes" ou "fração correspondente".

5.2. Alimentos semi-prontos ou prontos para o consumo

O tamanho da porção deve ser estabelecido considerando o máximo de 500 kcal ou 2100 kJ, exceto para aqueles alimentos incluídos na tabela anexa ao presente Regulamento.

5.3. Alimentos concentrados, em pó ou desidratados para preparar alimentos que necessitem reconstituição, com ou sem adição de outros ingredientes

A porção a ser declarada deve ser a quantidade suficiente do produto, tal como se oferece ao consumidor, para preparar a quantidade estabelecida de produto final indicado na tabela anexa em cada caso particular. Pode também ser declarada a porção do alimento preparado quando forem indicadas as instruções específicas de preparo e as informações referentes aos alimentos prontos para o consumo.

5.4. Alimentos utilizados usualmente como ingredientes

A porção deve corresponder à quantidade de produto usualmente utilizada nas preparações mais comuns, não devendo ultrapassar o valor energético por porção correspondente ao grupo a que pertence.

5.5. Alimentos com duas fases separáveis

A porção deve corresponder à fase drenada ou escorrida, exceto para aqueles alimentos onde tanto a parte sólida quanto a líquida são habitualmente consumidas. A informação nutricional deve informar claramente sobre qual ou quais partes do alimento se refere à declaração.

5.6. Alimentos que se apresentam com partes não comestíveis

A porção se aplica a parte comestível. A informação nutricional deve informar claramente que a mesma se refere à parte comestível.

5.7. Alimentos apresentados em embalagens com várias unidades

Para fins de aplicação das seguintes situações, se entende por unidades idênticas ou de natureza similar, aquelas que por sua composição nutricional, ingredientes utilizados e características mais destacáveis podem ser consideradas, em termos gerais, como alimentos similares e comparáveis. Quando essas condições não ocorrerem, se considera que as unidades são de diferente natureza ou diferentes tipos de alimentos.

5.7.1. Unidades idênticas ou de natureza similar

A porção do alimento que se apresente na embalagem que contenha unidades idênticas ou de natureza similar disponíveis para consumo individual, é aquela estabelecida na tabela anexa. A informação nutricional deve corresponder ao valor médio das unidades.

5.7.2. Unidades de diferente natureza

A porção do alimento que se apresente em uma embalagem que contenha unidades de diferente natureza, disponíveis para consumo individual, é a correspondente, segundo a tabela, a cada um dos alimentos presentes na embalagem. Deve ser declarado o valor energético e o conteúdo de nutrientes de cada uma das unidades.

5.8. Alimentos compostos

Considera-se alimento composto aquele cuja apresentação inclua dois ou mais alimentos embalados separadamente com instruções de preparo ou cujo uso habitual sugira seu consumo conjunto. A informação nutricional deve referir-se a porção do alimento combinado, ou seja, a soma das porções de cada um dos produtos individuais. A informação relativa à medida caseira deve ser correspondente ao produto principal estabelecida na tabela anexa ao presente Regulamento.

| TABELA I - PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO, CEREAIS, LEGUMINOSAS, RAIZES E TUBÉRCULOS, E SEUS DERIVADOS (1 porção aproximadamente 150 Kcal) | | | | | |
|--|--|--------|---------|-----------------------------|----------------------------|
| TABLA I - PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN, CEREALES, LEGUMINOSAS, RAICES, TUBÉRCULOS, Y SUS DERIVADOS (1 porción aproximadamente 150 Kcal) | | | | | |
| Produtos | Productos | porção | porción | porção | porción |
| Português | Español | (g/ml) | (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
| Amidos e féculas | Almidones y féculas | 20 | 20 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Arroz cru | Arroz crudo | 50 | 50 | 1/4 de xícara | 1/4 de taza |
| Aveia em flocos outros ingredientes | Avena arrollada sin otros ingredientes | 30 | 30 | 2 colheres de sopa | 2 cucharas de sopa |
| Barra de cereais com | Barra de cereales con | 30 | 30 | X unidades que correspondam | X unidades que corresponda |

| | | | | | |
|--|--|-----|-----|---|-------------------------------------|
| até 10% de gordura | hasta 10% de grasa | | | | |
| Batata, mandioca e outros tubérculos, cozidos em água, embalados à vácuo | Papa, mandioca e outros tubérculos cocidos en agua, envasados al vacío | 150 | 150 | X unidades que corresponda ou X xícaras | X unidades/tazas que correspondan |
| Batata e mandioca pré-frita congelada | Papa y mandioca pre-frita congelada | 85 | 85 | X unidades/xícaras que corresponda | X unidades/tazas que correspondan |
| Produtos base de tubérculos e cereais pré-fritos e congelados | Productos base de tubérculos y cereales pre-fritos y/o congelados | 85 | 85 | X unidades que correspondam | X unidades que correspondan |
| Biscoito salgados, integrais e grissines | Galletitas saladas, integrales y grissines | 30 | 30 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Bolos, todos os tipos sem recheio | Bizcochuelos, budines y tortas, sin relleno | 60 | 60 | 1 fatia/ fracção que corresponda | 1 rebanada/fracción que corresponda |
| Canjica (grão cru) | Maíz blanco, locro (crudo) | 50 | 50 | 1/3 xícara | 1/3 taza |
| Cereal matinal pesando até 45g por xícara - leves | Cereales para desayuno que pesan hasta 45g por taza - livianos | 30 | 30 | X xícaras que correspondam | x tazas que correspondan |
| Cereal matinal pesando mais do que 45g por xícara | Cereales para desayuno que pesan más de 45g por taza | 40 | 40 | X xícaras que correspondam | x tazas que correspondan |
| Cereais integrais crus | cereales integrales crudos | 45 | 45 | X xícaras que correspondam | x tazas que correspondan |
| Farinhas de cereais e tubérculos, todos os tipos | Harinas de cereales y tubérculos, todos los tipos | 50 | 50 | X xícara | X taza |
| Farelo de Salgado | y10 | 10 | 10 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |

| | | | | | |
|--|---|-----|-----|-----------------------------------|--------------------------------------|
| cereais e germe de trigo germe de trigo | | | | | |
| Farinha Láctea | Harina láctea | 30 | 30 | 1 colher de sopa | 1 colher de sopa |
| farofa pronta | Harina gruesa de mandioca tostada | 35 | 35 | 1 colher de sopa | 1 colher de sopa |
| Massa alimentícia seca | Fideos y Pastas secas | 80 | 80 | X prato/ xícara que correspondam | X prato/ taza que correspondan |
| Massa desidratada com recheio | Fideos y Pastas deshidratadas con relleno | 70 | 70 | X prato/ xícara que correspondam | X prato/ taza que correspondan |
| Massas frescas com e sem recheios | Fideos y Pastas frescas con o sin relleno | 100 | 100 | X prato/ xícara que correspondam | X prato/ taza que correspondan |
| Pães embalados fatiados ou não, com ou sem recheio | Panes envasados feteados o no, con o sin relleno | 50 | 50 | X unidades/fatias que corresponda | X unidades/fetas que corresponda |
| Pães embalados de consumo individual, chipa paraguaia | Panes envasados de consumo individual, chipa paraguaya | 50 | 50 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Pão doce sem frutas | Pan endulzado sin frutas | 40 | 40 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Pão croissant, outros produtos de panificação, salgados ou doces sem recheio | Facturas y productos de pastelería, salados o dulces sin relleno | 40 | 40 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados com recheio e massas para pães | Pan de papa, pan de queso y otros panes enfriados o congelados con relleno y masas para panes | 40 | 40 | X unidades/fatias que corresponda | X unidades/rebanadas que corresponda |
| Pão de batata, pão de queijo | Pan de papa, pan de queso y | 50 | 50 | X unidades/fatias que corresponda | X unidades/rebanadas que corresponda |

| | | | | | |
|--|--|---|---|-----------------------------|-------------------------------|
| e outros resfriados ou congelados sem recheio, chipa paraguaia | otros panes enfriados o congelados sin relleno, chipa paraguaya | | | | |
| Pipoca | Pororó, pochoclo, palomitas dulces o saladas | 25 | 25 | 1 xícara | 1 taza |
| Torradas | Tostadas | 30 | 30 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| tofu | Tofu | 40 | 40 | 1 fatia | 1 rebanada |
| Trigo para kibe e proteína texturizada de soja | Trigo para kibe y proteína de soja texturizada | 50 | 50 | 1/3 xícara | 1/3 taza |
| Leguminosas secas, todas | Leguminosas secas, todas | 60 | 60 | X xícaras que correspondam | X tazas que correspondan |
| Pós para preparar flans e sobremesas | Polvos para preparar flanes y postres | quantidade suficiente para preparar 120 g | cantidad suficiente para preparar 120 g | x colheres que correspondam | X cucharas que correspondan |
| sagu | Tapioca | 30 | 30 | 2 colheres de sopa | 2 cucharas de sopa |
| massas para pasteis, panquecas | Masa para empanadas, pasteles y panqueques | 30 | 30 | X unidades que corresponda | x unidades que corresponda |
| massa para tortas salgadas | Masa para tarta | 30 | 30 | x fração que corresponda | x fracción que corresponda |
| massa para pizza | Masa para pizza | 40 | 40 | X fatias que corresponda | x fracción que corresponda |
| farinha de rosca | Pan rallado, galleta molida y rebozador | 30 | 30 | 3 colheres de sopa | 3 cucharas de sopa |
| Preparações a base de soja tipo: milanesa, almôndegas e hambúguer) | Preparaciones a base de soja (tipo: milanesa, albóndiga y hamburguesa) | 80 | 80 | x unidades que correspondam | X unidades que corresponda |
| Mistura para sopa paraguaia y chipaguazú | Mezcla para sopa paraguaya y chipaguazú | quantidade suficiente para preparar 150 g | cantidad suficiente para preparar 150 g | 1 fatia | 1 rebanada |
| Pré-mistura para preparar | Pre-mezcla para preparar bori- | quantidade suficiente para | cantidad suficiente para | x colheres que correspondam | x cucharadas que correspondan |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| bori-bori | bori | preparar 80 g | preparar 80 g | | |
| Pré-mistura para preparar chipa paraguaia mbeyu e outros pães | Pre-mezcla para preparar chipa paraguaya y mbeyu e panes | quantidade suficiente para preparar 50 g | cantidad suficiente para preparar 50 g | x colheres que correspondam | x cucharadas que correspondan |
| Preparado desidratados para purês de tubérculos | Preparados deshidratados para purés de tubérculos | quantidade suficiente para preparar 150 g | cantidad suficiente para preparar 150 g | X xícaras/ colheres de sopa que correspondam | X tazas/ cucharas de sopa que correspondan |
| pós para preparar bolos e tortas | Polvos para tortas, bizcochuelos y budines | quantidade suficiente para preparar 60 g | cantidad suficiente para preparar 60g | x colheres que correspondam | X cucharas que correspondan |
| TABELA II - VERDURAS, HORTALIÇAS E CONSERVAS VEGETAIS (1 porção aproximadamente 30 kcal) | | | | | |
| TABLA II - HORTALIZAS Y CONSERVAS VEGETALES (1 porción aproximadamente 30 kcal) | | | | | |
| Produtos | Productos | | | | |
| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | |
| Concentrado de vegetais triplo, (extrato) | Concentrado de vegetales triple (extracto) | 30 | 30 | 2 colheres de sopa | 2 cucharas de sopa |
| Concentrado de vegetais | Concentrado de vegetales | 15 | 15 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Puré ou polpa de vegetais, incluindo tomate | Puré o pulpa de vegetales incluido tomate | 60 | 60 | 3 colheres de sopa | 3 cucharas de sopa |
| Molho de tomate ou base de tomate e outros vegetais | Salsa de tomate o a base de tomate y otros vegetales | 60 | 60 | 3 colheres de sopa | 3 cucharas de sopa |
| Picles e alcaparras | Pickles y alcaparras | 15 | 15 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Sucos de vegetais, frutas e sojas | Jugos vegetales, frutas y soja | 200 ml | 200 ml | 1 copo | 1 vaso |
| Vegetais | Vegetales | 40 | 40 | x colheres que | x cucharas que |

| | | | | | |
|---|--|--|--|------------------------------------|----------------------------------|
| desidratados em conserva (tomate seco) | deshidratados en conserva (tomate seco) | | | correspondam | correspondan |
| Vegetais desidratados para sopa | Vegetales deshidratados para sopa | 40 | 40 | x colheres que correspondam | x cucharas que correspondan |
| Vegetais desidratados para purê | Vegetales deshidratados para puré | quantidade suficiente para preparar 150 g | cantidad suficiente para preparar 150 g | x colheres que correspondam | x cucharas que correspondan |
| Vegetais em conserva (alcachofra, aspargo, cogumelos, pimentão, pepino e palmito) em salmoura, vinagre e azeite | Vegetales en conserva (alcaucil, espárrago, hongos, ajíes, pepino y palmitos) en salmuera, vinagre y aceites | 50 | 50 | X unidades/xícaras que corresponda | X unidades/tazas que corresponda |
| Jardineira e outras conservas de vegetais e legumes (cenouras, ervilhas, milho, tomate pelado e outros) | Jardineras y otras conservas de vegetales y legumbres (zanahorias, arvejas, choclo, tomate pelado y otros) | 130 | 130 | X xícara que corresponda | X taza que corresponda |
| vegetais empanados | Milanesas de vegetales | 80 | 80 | x unidades que correspondam | x unidades que correspondan |
| TABELA III - FRUTAS, SUCOS, NECTARS E REFRESCOS DE FRUTAS (1 porção aproximadamente 70 kcal) | | | | | |
| TABLA III - FRUTAS, JUGOS, NECTARES Y REFRESCOS DE FRUTAS (1 porción aproximadamente 70 kcal) | | | | | |
| Produtos | Productos | | | | |
| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
| Polpa de frutas para fresco, sucos | | | | | |
| Polpa de frutas para fresco, sucos | Pulpa de frutas para refrescos, jugos concentrados de | quantidade suficiente para preparar 200 ml | cantidad suficiente para preparar 200 ml | x colheres que correspondam | x cucharas que correspondan |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| concentrados de frutas desidratados | frutas y deshidratados | | | | |
| Polpa de frutas para sobremesas | Pulpa de frutas para postres | 50 | 50 | x colheres que correspondam | x cucharas que correspondan |
| Suco, néctar e bebidas de frutas | Jugo, néctar y bebidas de frutas | 200 ml | 200 ml | 1 copo | 1 vaso |
| Frutas desidratadas (peras, pêsegos, abacaxi, ameixas, partes comestíveis) | Frutas deshidratadas (peras, duraznos, ananá, ciruelas, parte comestible) | 50 | 50 | X unidades/ colheres que corresponda | X unidades/ cucharas que corresponda |
| uva passa | pasas de uva | 30 | 30 | x colheres que correspondam | x cucharas que correspondan |
| fruta em conserva, incluindo salada de frutas | Frutas en conserva, incluindo salada y cóctel de frutas | 140 | 140 | X unidades/ colheres que corresponda | X unidades/ cucharas que corresponda |
| TABELA IV - LEITE E DERIVADOS (1 porção aproximadamente 125 kcal) | | | | | |
| TABLA IV - LECHE Y DERIVADOS (1 porción aproximadamente 125 kcal) | | | | | |
| Produtos | Productos | | | | |
| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
| | | | | | |
| Bebida láctea | Bebida láctea | 200 ml | 200 ml | 1 copo | 1 vaso |
| Leites fermentados, Iogurte, todos os tipos | Leche fermentada, yoghurt, todos los tipos | 200 | 200 | 1 copo | 1 vaso |
| Leite fluido, todos os tipos | Lecha fluida, todos los tipos | 200 ml | 200 ml | 1 copo | 1 vaso |
| Leite evaporado | Lecha evaporada | quantidade suficiente para preparar 200 ml | cantidad suficiente para preparar 200 ml | X colheres que correspondam | X cucharas que corresponda |
| Queijo ralado | Queso rallado | 10 | 10 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |

| | | | | | |
|---|---|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| Queijo cottage, ricota desnatado, queijo minas, requeijão desnatado e petit-suisse | Quesos cottage, ricota descremada, queso blanco y untable descremado | 50 | 50 | 2 colheres de sopa | 2 colheres de sopa |
| Outros queijos (ricota, semi-duros, branco, requeijão, queijo cremoso, fundidos e em pasta) | Otros quesos (ricota, semiduros blanco, untables, quesos cremosos, fundidos y en pasta) | 30 | 30 | X colheres/ fatia que correspondam | X colheres/rebanada que corresponda |
| Leite em pó | Leche en polvo | quantidade suficiente para preparar 200 ml | cantidad suficiente para preparar 200 ml | X colheres que correspondam | X colheres que correspondam |
| Sobremesas Lácteas | Postres lácteos | 120 | 120 | 1 unidade ou 1/2 xícara | 1 unidad o 1/2 taza |
| Pós para preparar sobremesas lácteas | Polvos para preparar postres lácteos | quantidade suficiente para preparar 120 g | cantidad suficiente para preparar 120 g | X colheres que correspondam | X colheres que correspondam |
| Pós para preparar sorvetes | Polvo para helados | quantidade suficiente para preparar 50 g | cantidad suficiente para preparar 50 g | X colheres que correspondam | X colheres que correspondam |
| TABELA V - CARNES E OVOS (1 porção aproximadamente 125 kcal) | | | | | |
| TABLA V - CARNES Y HUEVOS (1 porción aproximadamente 125 kcal) | | | | | |
| Produtos | Productos | | | | |
| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
| Almôndegas a base de carnes | Albóndigas a base de carnes | 80 | 80 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Anchovas em conserva | Anchoas en conserva | 15 | 15 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Apresuntado e Corned Beef | Jamonada, Corned Beef | 30 | 30 | 1 fatia | 1 rebanada |
| Atum, sardinha, | Atún, sardina, caballa, y otros | 60 | 60 | 3 colheres de sopa/unidad | 3 colheres de sopa/unidad |

| | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|
| pescado, mariscos, outros peixes em conserva com ou sem molhos | pescados con o sin salsas | | | corresponda | corresponda |
| Caviar | Caviar | 10 | 10 | 1 colher de chá | 1 cuchara de té |
| Charque | Charqui, charque, tasajo. | 30 | 30 | x frações de prato que correspondam | X fracciones de plato que corresponda |
| Hambúrguer a base de carnes | Hamburguesas a base de carnes | 80 | 80 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Lingüiça, salsicha, todos os tipos | Chorizos, salchichas, todos los tipos | 50 | 50 | X unidade/fração que corresponda | X unidades/fracción que corresponda |
| kani-kama | Derivados del Surimi | 20 | 20 | X unidades ou colheres que corresponda | X unidades o cucharas que corresponda |
| Preparações de carnes temperadas, defumadas, cozidas ou não | Preparaciones de carnes condimentadas, ahumadas, cocidas o no | 100 | 100 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Preparações de carnes com farinhas ou empanadas | Preparaciones de carnes con harinas o rebozadas | 130 | 130 | X unidades que corresponda | X unidades que corresponda |
| Embutidos, fiambre presunto | Embutidos, fiambres | 40 | 40 | X unidade/fatia que corresponda | X unidades/feta que corresponda |
| Peito de peru, blanquet | Blanco de pavita | 60 | 60 | X unidade/fatia que corresponda | X unidades/feta que corresponda |
| Patês (presunto, fígado bacon, etc..) | Patés (jamón, hígado, panceta, etc.) | 10 | 10 | 1 colher de chá | 1 cuchara de té |
| ovo | Huevo | x gramas que corresponda | x gramas que corresponda | 1 unidade | 1 unidad |
| TABELA VI - ÓLEOS, GORDURAS E SEMENTES OLEAGIOSAS(1 porção aproximadamente 100 kcal) | | | | | |
| TABLA VI - ACEITES, GRASAS Y SEMILLAS OLEAGIOSAS (1 porción aproximadamente 100 kcal) | | | | | |
| Produtos | Productos | | | | |

| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
|---|--|---------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|
| óleos vegetais, todos os tipos | Aceites vegetales, todos los tipos | 13 ml | 13 ml | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Azeitona | Aceituna | 20 | 20 | x unidades que correspondam | X unidades que corresponda |
| Bacon em pedaços defumado ou fresco | Panceta en trozos, ahumada o fresca | 10 | 10 | 1 fatia | 1 rebanada |
| Banha gorduras animais | Grasas animales | 10 | 10 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Gordura vegetal | Grasas vegetales | 10 | 10 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Maionese e molhos a base de maionese | Mayonesa y salsas a base de mayonesa | 12 | 12 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Manteiga, margarina e similares | Manteca, margarina y similares | 10 | 10 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Molhos para saladas a base de óleo (todos os tipos) | Salsas para ensaladas a base de aceite | 13 ml | 13 ml | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Chantilly | Crema Chantilly | 20 | 20 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Creme de leite | Crema de leche | 15 | 15 | 1 colher e 1/2 de sopa | 1 cuchara y 1/2 de sopa |
| Leite de coco | Leche de coco | 15 | 15 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Coco ralado | Coco rallado | 12 | 12 | 2 colheres de chá | 2 cucharas de té |
| Sementes oleaginosas (misturadas, cortadas, picadas, inteiras) | Semillas oleaginosas (mezcladas, cortadas, picadas, enteras) | 15 | 15 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| TABELA VII - AÇÚCARES E PRODUTOS COM ENERGIA PROVENIENTE DE CARBOIDRATOS E GORDURAS (1 porção aproximadamente 100 kcal) | | | | | |
| TABLA VII - AZUCARES Y PRODUCTOS CON ENERGÍA PROVENIENTE DE CARBOHIDRATOS Y GRASAS (1 porción aproximadamente 100 kcal) | | | | | |

| Produtos | Productos | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------|----------------------------|
| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
| Açúcar, todos os tipos | Azúcar, todos los tipos | 5 | 5 | 1 colher de chá | 1 cuchara de té |
| Achocolatado em pó, pós com base de cacau, chocolate em pó e cacau em pó | Polvo achocolatado, polvos a base de cacao, chocolate en polvo y cacao en polvo | 20 | 20 | 2 colheres de sopa | 2 cucharas de sopa |
| Doces em corte (goiaba, marmelo, figo, batata, etc) | Dulces de corte (guayaba, membrillo, higo, batata, etc.) | 40 | 40 | 1 fatia | 1 rebanada |
| Doces em pasta (abóbora, goiaba, leite, banana, mocotó), | Dulces en pasta (calabaza, guayaba, de leche, banana, mocoto) | 20 | 20 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Geléias diversas | Mermeladas y jaleas diversas | 20 | 20 | 1 colher de sopa | 1 cuchara de sopa |
| Glucose de milho, melado, cobertura de frutas, leite condensado e outros xaropes (cassis, groselha, framboesa, amora, guaraná etc) | Jarabe de maíz, miel, cobertura de frutas, leche condensada y otros jarabes (cassis, grosella, frambuesa, mora, guaraná, etc.) | 20 | 20 | x colheres que correspondam | x cuchara que correspondan |
| pó para gelatina | Polvo para gelatina y jaleas de fantasía | quantidade suficiente para preparar 120 | cantidad suficiente para preparar 120g | X colheres de sopa | X cucharas de sopa |
| Sobremesa de gelatina pronta | Postres de gelatina lista y jaleas de fantasía | 120 | 120 | 1 unidade | 1 unidad |
| | | | | | |
| * OS PRODUTOS ABAIXO SÃO CONSIDERADOS DE CONSUMO OCASIONAL | | | | | |

| * LOS PRODUCTOS PRESENTADOS A CONTINUACIÓN SON CONSIDERADOS DE CONSUMO OCASIONAL | | | | | | |
|---|---|--|--|--------------------------------------|-----|---------------------------------------|
| Frutas inteiras em conserva para adornos (cereja maraschino, fambroesa) | Frutas enteras en conserva para adornos (cerezas al marrasquino, frambuesas) | 20 | 20 | x unidades que correspondem | que | x unidades que correspondan |
| Balas, pirulitos e pastilhas | Caramelos, chupetines y pastillas | 20 | 20 | x unidades que correspondem | que | x unidades que correspondan |
| Goma de mascar | gomas de mascar | 3 | 3 | x unidades que correspondem | que | x unidades que correspondan |
| Chocolates, bombons e similares | Chocolates, bombones y similares | 25 | 25 | x unidades/fração que correspondem | que | X unidades/fracción que corresponden |
| confeitos de chocolate drageados em geral | Confites de chocolate y drageados en general, garrapiñadas | 25 | 25 | X colheres/unidades que correspondam | que | X cucharas/unidades que correspondan |
| Sorvetes de massa | Helados | 60 g ou 130 ml | 60 g o 130 ml | 1 bola ou unidades que correspondam | que | 1 bola o unidades que correspondan |
| Sorvetes individuais | Helados en envase individual | 60 g ou 130 ml | 60 g o 130 ml | x unidades que correspondem | que | x unidades que correspondan |
| Barra de cereais com mais de 10% de gorduras, torrões, de moleque e paçoca | Barra de cereales con mas de 10% de grasas, turrões, dulce de maní, e pasta de maní | 20 | 20 | x unidades/fração que correspondem | que | X unidades/ fracción que corresponden |
| Bebidas não alcoólicas, carbonatadas ou não (chá, bebidas a base de soja e refrigerantes) | Bebidas sin alcohol carbonatadas o no (te, bebidas a base de soja y refrescos) | 200 ml | 200 ml | 1 xícara/copo | | 1 taza/vaso |
| Pós para preparo de refresco | Polvo para preparar refrescos | quantidade suficiente para preparar 200 ml | cantidad suficiente para preparar 200 ml | X colheres de sopa | | X cucharas de sopa |
| Biscoito doce, com ou sem | Galletitas dulces, con o sin relleno | 30 | 30 | x unidades que correspondem | que | x unidades que correspondan |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|---|---|
| recheio | | | | | |
| Brownies e alfajores | Brownies e alfajores | 40 | 40 | x unidades que correspondem | x unidades que corresponden |
| Frutas cristalizadas | Frutas abrigantadas | 30 | 30 | x unidades/colheres que correspondem | X unidades /cucharas que corresponden |
| Panettone | Pan Dulce | 80 | 80 | x unidades/fatias que correspondem | X unidades/rebanadas que corresponden |
| bolo com frutas | Tortas, budines con frutas | 60 | 60 | x unidades/fatias que correspondem | X unidades/rebanadas que corresponden |
| bolos similares com recheio e/ou cobertura | Tortas, budines con relleno y/o coberturas | 60 | 60 | x unidades/fatias que correspondem | X unidades/rebanadas que corresponden |
| Pão croissant, produtos de panificação, salgados doces com recheio e cobertura | Facturas, productos de pastelería, salados o dulces con relleno y/o cobertura | 40 | 40 | x unidades que correspondem | x unidades que corresponden |
| snacks a base de cereais e farinhas para petisco | Productos para copetín a base de cereales y harinas, extruidos o no | 25 | 25 | X xícara | X taza |
| mistura para preparo de docinho, cobertura para bolos, tortas e sorvetes, etc. | Mezcla para la preparación de rellenos, coberturas para tortas y helados y otros | 20 | 20 | X colheres de sopa que correspondam | X cucharas de sopa que correspondan |
| TABELA VIII - MOLHOS, TEMPEROS PRONTOS, CALDOS, SOPAS E PRATOS PREPARADOS | | | | | |
| TABLA VIII - SALSAS, ADEREZOS, CALDOS, SOPAS Y PLATOS PREPARADOS | | | | | |
| Produtos | Productos | | | | |
| Português | Español | porção (g/ml) | porción (g/ml) | medida caseira | medidas caseras |
| Caldo (carne, galinha, legumes, etc) e pós para sopa incluindo (bori-bori, pirá caldo, soyo) | Caldo (carne, gallina, legumbres, etc.) y polvos para sopa incluye (bori-bori, pirá caldo, soyo) | quantidade suficiente para 250 ml | cantidad suficiente para preparar 250ml | x colheres/fração/unidades que correspondam | X cucharas de sopa/ fracción /unidades que correspondan |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Catchup e mostarda | Ketchup y mostaza | 12 | 12 | 1 colher de sopa | 1 cucharas de sopa |
| Molhos a base de soja e ou vinagre | Salsas a base de soja y/o vinagre | x gramas que correspondam | x gramos que correspondan | 1 colher de sopa | 1 cucharas de sopa |
| Molhos a base de produtos lácteos ou caldos | Salsas a base de productos lácteos o caldos | x gramas que correspondam | x gramos que correspondan | 2 colheres de sopa | 2 cucharas de sopa |
| Pós para preparar molhos | Polvos para preparar salsas | quantidade suficiente para preparar 2 colheres de sopa | cantidad suficiente para preparar 2 cucharadas de sopa | X colheres de sopa que correspondam | X cucharas de sopa que correspondan |
| misso | misso | 20 | 20 | 1 colher de sopa | 1 cucharas de sopa |
| missoshiro | missoshiro | quantidade suficiente para 200 ml | cantidad suficiente para preparar 200ml | X colheres de sopa que correspondam | X cucharas de sopa que correspondan |
| extrato de soja | extracto de soja | 30 | 30 | 2 colheres de sopa | 2 cucharas de sopa |
| Pratos preparados prontos e semi-prontos não incluídos em outros itens da tabela | Platos preparados listos y semi-listos no incluidos en otros ítems de la tabla | x gramas (máximo de 500 Kcal) | x gramos (máximo de 500 Kcal) | x unidades/fração que corresponda | x unidades/fracción que corresponda |
| tempero completos | condimentos preparados | 5g | 5g | 1 colher de chá | 1 cuchara de té |
| * Onde não aparecem unidades de medida entende-se estarem os valores em gramas | | | | | |
| * Donde no figuran unidades de medida se entiende que los valores se expresan en gramos. | | | | | |