GUIA PRÁTICO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL

Da informação nutricional à conformidade do rótulo.

Um guia para fabricantes, empreendedores e profissionais da indústria de alimentos.

Material educativo • Edição de referência: novembro de 2026
Conformitas® • Conformidade que gera confiança

Apresentação

A rotulagem nutricional é uma ferramenta de informação ao consumidor e uma responsabilidade técnica do fabricante. Mais do que preencher uma tabela, é necessário conhecer a composição do alimento, definir a porção aplicável, determinar os valores nutricionais por metodologia adequada e apresentar as informações conforme os requisitos de formato e legibilidade.

Este guia foi desenvolvido pela Conformitas® para apoiar pequenos negócios, produtores, indústrias de alimentos e profissionais de qualidade na compreensão dos principais pontos da rotulagem nutricional brasileira.

Atenção: este material tem caráter orientativo e não substitui a consulta ao texto normativo vigente, a avaliação individual do produto ou o parecer técnico aplicável à categoria.

Como utilizar este guia

- Leia a parte regulatória para entender a estrutura geral das exigências.
- Use os quadros de atenção para identificar pontos que merecem conferência.
- Aplique o checklist antes de liberar a arte final do rótulo.
- Consulte os atos normativos e anexos oficiais indicados ao final.

1. O que é rotulagem nutricional?

A rotulagem nutricional reúne as informações destinadas a comunicar as propriedades nutricionais de um alimento. Na estrutura da RDC nº 429/2020, ela compreende três elementos: a tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal e as alegações nutricionais.

Por que ela importa?

- Ajuda o consumidor a conhecer e comparar características nutricionais dos alimentos.
- Exige integração entre formulação, especificações de matérias-primas, processo produtivo e arte gráfica.
- Reduz riscos de informação incorreta, incompleta ou apresentada de forma que possa induzir o consumidor a erro.

O desenvolvimento correto começa antes da diagramação. É preciso reunir a formulação vigente, a composição dos ingredientes, os dados dos fornecedores, o rendimento do processo, a porção aplicável e a categoria regulatória do produto.

Uma tabela visualmente bonita não garante conformidade. O conteúdo técnico e a forma de apresentação precisam estar corretos.

2. Base regulatória e escopo

A estrutura geral da rotulagem nutricional de alimentos embalados no Brasil está estabelecida principalmente pela RDC Anvisa nº 429/2020, que dispõe sobre a rotulagem nutricional, e pela IN Anvisa nº 75/2020, que estabelece os requisitos técnicos e anexos.

Essas normas devem ser lidas em conjunto e consideradas com suas alterações, retificações e regras específicas aplicáveis a determinadas categorias de alimentos.

Atualizações que merecem atenção

A RDC nº 729/2022 alterou dispositivos da RDC nº 429/2020 relacionados, entre outros pontos, a situações específicas de declaração. A RDC nº 819/2023 tratou de prazo para esgotamento de estoques de embalagens e rótulos em situação transitória. A RDC nº 976/2025 alterou disposições relacionadas aos requisitos de alegações nutricionais em categorias específicas, incluindo fórmulas infantis e fórmulas para nutrição enteral.

Não interprete uma alteração pontual como substituição integral da RDC nº 429/2020 ou da IN nº 75/2020. Verifique o dispositivo alterado e o seu campo de aplicação.

A RDC nº 429/2020 estabelece regras para alimentos embalados na ausência dos consumidores, incluindo bebidas, ingredientes, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia. Há hipóteses específicas de declaração voluntária, dispensa ou tratamento diferenciado previstas na própria norma e em seus anexos.

3. Tabela de informação nutricional

A tabela apresenta, em formato padronizado, o conteúdo energético e nutricional do alimento. Para os produtos abrangidos pela obrigatoriedade, sua composição deve observar os constituintes e as condições estabelecidos na RDC nº 429/2020 e na IN nº 75/2020.

Constituintes de declaração obrigatória

A tabela inclui valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio. Também podem ser exigidas informações adicionais, como nutrientes ou substâncias bioativas objeto de alegações, nutrientes essenciais adicionados em condições previstas na norma e constituintes específicos para determinados produtos.

Apresentação visual

- Caracteres e linhas em preto (100%) sobre fundo branco.
- Respeito aos nomes, ordem, unidades, indentação, espaçamentos e dimensões previstos nos anexos da IN nº 75/2020.
- Localização em superfície contínua e de fácil visualização, observadas as condições normativas.
- Adoção de um dos modelos regulamentares, com adaptações somente quando permitidas.

A tabela não é um espaço livre de criação gráfica. A identidade visual da marca deve conviver com a padronização exigida.

3.1 Modelos de tabela nutricional

Modelos reconstruídos conforme a disposição gráfica dos Anexos IX e XIII da IN nº 75/2020. Campos vazios e zeros são ilustrativos; confira os arquivos oficiais para produção.

Modelo vertical

Adequado quando existe espaço suficiente em altura; título e porção ficam acima da grade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Modelo horizontal

Título e informações de porção ficam à esquerda da grade. Útil em superfícies mais largas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por emb.: 000
Porção: 000 ml (medida caseira)

	100 ml	000 ml	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

3.2 Modelos quebrados e agregado

Modelo vertical quebrado

Grade dividida em dois blocos lado a lado, com título acima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 • Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*		100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)				Gorduras totais (g)			
Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)			
Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)			
Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)			
Proteínas (g)				Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Modelo horizontal quebrado

Título lateral e grade dividida em dois blocos; alternativa para áreas largas e baixas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por emb.: 000
Porção: 000 ml (medida caseira)

	100 ml	000 ml	%VD*		100 ml	000 ml	%VD*
Valor energético (kcal)				Gorduras totais (g)			
Carboidratos (g)				Gorduras saturadas (g)			
Açúcares totais (g)				Gorduras trans (g)			
Açúcares adicionados (g)				Fibras alimentares (g)			
Proteínas (g)				Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

3.3 Modelo agregado

Permitido para embalagens múltiplas nas condições do art. 13, § 2º, e alimentos destinados a mais de um grupo populacional (art. 12, § 4º). Cada produto ou grupo é identificado em seu próprio bloco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Produto 1 Porções por emb.: 000 Porção: 000 ml (med. caseira)			Produto 2 Porções por emb.: 000 Porção: 000 ml (med. caseira)			Produto 3 Porções por emb.: 000 Porção: 000 ml (med. caseira)		
	100 ml	**000 ml**	**%VD***	**100 ml**	**000 ml**	**%VD***	**100 ml**	**000 ml**	**%VD***
Valor energético (kcal)									
Carboidratos (g)									
Açúcares totais (g)									
Açúcares adicionados (g)									
Proteínas (g)									
Gorduras totais (g)									
Gorduras saturadas (g)									
Gorduras trans (g)									
Fibras alimentares (g)									
Sódio (mg)									

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

3.4 Formatação obrigatória

A formatação padrão é a referência inicial. As dimensões podem ser ampliadas proporcionalmente; a redução somente é admissível nas condições do art. 16, § 3º.

Elemento	Padrão	Reduzida	Linear
Fonte	Arial ou Helvetica	Arial, Helvetica, Arial Narrow ou Helvetica Condensed	Mesmas opções da reduzida
Título (negrito, caixa alta)	10 pt	8 pt	8 pt, à esquerda
Subtítulos de porção	8 pt	6 pt	6 pt
Cabeçalho das colunas / base	8 pt, negrito	6 pt, negrito	6 pt, regular e negrito
Nomes e valores	8 pt	6 pt	6 pt
Notas de rodapé	6 pt	6 pt	6 pt

Regras gráficas e de alinhamento

Preto integral sobre fundo branco. Na grade, título e cabeçalhos centralizados; constituintes à esquerda e valores centralizados. Subtítulos e notas à esquerda. Linhas internas de altura uniforme e caracteres sem contato com linhas ou símbolos. Preservar bordas, barras, margens e separadores do modelo oficial.

Os recuos seguem a largura da letra “n” minúscula na fonte utilizada: um, dois ou três níveis conforme o Anexo XI. Ex.: açúcares totais recuados sob carboidratos; açúcares adicionados no segundo nível. Gorduras saturadas e trans recuadas sob gorduras totais.

A declaração simplificada de quantidades não significativas segue os Anexos IV e X; não equivale à adoção do modelo linear. O %VD de açúcares totais não é declarado. Adaptações de colunas somente nas hipóteses do art. 15, § 1º.

Referência: IN nº 75/2020, Anexos X, XI, XII e XIV; RDC nº 429/2020, arts. 15 e 16.

3.5 Quando utilizar o modelo linear

O modelo linear é obrigatório quando, mesmo utilizando os recursos de compactação permitidos, a tabela não cabe em uma única superfície contínua da embalagem (excluído o painel principal na avaliação de compactação). Não é uma escolha estética nem depende automaticamente de uma área menor que 100 cm².

Sequência de decisão

- Avaliar os modelos do Anexo IX em formatação padrão e medir a área real disponível.
- Se necessário, aplicar os recursos permitidos: declaração simplificada de vitaminas e minerais; abreviações autorizadas; redução tipográfica; fontes condensadas.
- Se ainda não couber, adotar o modelo linear dos Anexos XIII e XIV.
- Em embalagens com superfície disponível para rotulagem de até 100 cm², avaliar também a alternativa de superfície encoberta acessível ou embalagem secundária, se existente (art. 17, parágrafo único).

Modelo linear — Anexo XIII

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 • Porção: 000 g (medida caseira)

Por 100 g (00 g, %VD*): Valor energético 000 kcal (00 kcal, 0%) ▪ Carboidratos 00 g (00 g, 0%), dos quais Açúcares totais 00 g (00 g), Açúcares adicionados 00 g (00 g, 0%) ▪ Proteínas 00 g (00 g, 0%) ▪ Gorduras totais 00 g (00 g, 0%), das quais Gorduras saturadas 00 g (00 g, 0%), Gorduras trans 00 g (00 g, 0%) ▪ Fibras alimentares 00 g (00 g, 0%) ▪ Sódio 00 mg (00 mg, 0%).

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

No linear, o título é alinhado à esquerda; os dados aparecem em sequência, com separadores circulares e destaques conforme o Anexo XIV. Os valores da porção e %VD são apresentados entre parênteses. A unidade do sódio é mg.

Arquivos oficiais (PDF, INDD e EPS):

https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/rotulagem-nutricional

seção Arquivos de referência, Anexos IX e XIII. Consulte as retificações vigentes antes da impressão.

4. Porções, medidas caseiras e base de declaração

Porção

A porção deve seguir os critérios e as categorias estabelecidos no Anexo V da IN nº 75/2020. Não deve ser escolhida apenas por conveniência comercial ou pelo tamanho que melhor favoreça a apresentação dos números.

Medida caseira

A medida caseira traduz a porção em uma referência familiar ao consumidor, como unidade, fatia, pedaço, colher, xícara ou outra medida adequada. A escolha deve seguir o art. 11 da RDC nº 429/2020 e o Anexo VII da IN nº 75/2020.

Declaração por 100 g ou 100 ml

A tabela deve apresentar os valores por porção e por 100 g ou 100 ml, conforme o tipo de alimento e as hipóteses específicas previstas na regulamentação.

Número de porções por embalagem

A quantidade de porções por embalagem também deve ser declarada, respeitando os critérios de expressão e arredondamento do Anexo VI da IN nº 75/2020.

5. Rotulagem nutricional frontal: a lupa

A rotulagem nutricional frontal é um símbolo informativo apresentado no painel principal da embalagem. Seu objetivo é destacar quando o alimento apresenta alto conteúdo de açúcares adicionados, gorduras saturadas ou sódio.

Limites para aplicação

Nutriente	Sólidos ou semissólidos	Líquidos
Açúcares adicionados	≥ 15 g/100 g	≥ 7,5 g/100 ml
Gorduras saturadas	≥ 6 g/100 g	≥ 3 g/100 ml
Sódio	≥ 600 mg/100 g	≥ 300 mg/100 ml

Os limites são avaliados no alimento tal como exposto à venda. Para alimentos que requerem preparo com adição de outros ingredientes, aplicam-se as regras específicas do art. 19 da RDC nº 429/2020.

Localização e formato

- A lupa deve ficar na metade superior do painel principal.
- Deve seguir os modelos e dimensões dos anexos XVII e XVIII da IN nº 75/2020.
- Deve ser impressa em preto sobre fundo branco e ter orientação compatível com as demais informações.
- Não pode ficar em área encoberta ou de difícil visualização.

A RDC nº 429/2020 prevê alimentos para os quais a lupa é vedada, situações em que sua declaração é opcional e condições específicas. Consulte o Anexo XVI da IN nº 75/2020 e o art. 18 antes de concluir que a lupa é obrigatória ou dispensada.

6. Alegações nutricionais

Alegação nutricional é uma declaração voluntária que sugere ou implica que o alimento possui propriedades nutricionais positivas relacionadas ao valor energético ou ao conteúdo de nutrientes. Exemplos incluem “fonte de fibras”, “alto conteúdo de proteínas”, “reduzido em sódio” e “sem adição de açúcares”, desde que atendidos os critérios aplicáveis.

O fabricante não é obrigado a utilizar alegações nutricionais. Porém, ao optar por incluí-las, deve cumprir os critérios de composição, condições de uso, redação e demais requisitos legais.

O que verificar antes de usar uma alegação

- O termo está autorizado para o nutriente e para a condição pretendida?
- O produto atende ao critério de composição estabelecido no anexo correspondente?
- O critério deve ser avaliado no alimento como vendido ou após preparo?
- Há exigência de comparação com alimento de referência?
- A formulação e o processo mantêm a característica alegada até o fim da validade?

Consulte os Anexos XIX, XX e XXI da IN nº 75/2020 e as regras específicas de cada categoria.

7. Como determinar os valores nutricionais

Os valores declarados devem representar adequadamente o conteúdo do alimento, considerando as propriedades das substâncias, sua presença natural ou adicionada, a variabilidade dos ingredientes, as características do processo, a precisão dos métodos, o prazo de validade e as tolerâncias regulamentares.

Metodologias previstas

- Análise laboratorial do produto, usando métodos analíticos validados.
- Cálculo indireto a partir das quantidades dos constituintes dos ingredientes usados no produto, disponibilizadas pelos fornecedores.
- Cálculo indireto a partir de tabelas de composição de alimentos ou outras bases de dados.

O valor energético deve ser determinado por cálculo indireto com os fatores de conversão definidos na IN nº 75/2020.

Boas práticas para o cálculo

- Trabalhe com a formulação efetivamente utilizada na fabricação.
- Registre a fonte de cada dado nutricional.
- Considere rendimento, perdas, ganho ou redução de umidade e transformações relevantes.
- Identifique ingredientes compostos e avalie sua composição detalhada.
- Mantenha memória de cálculo, versão da formulação, data e responsável técnico.

O art. 33 da RDC nº 429/2020 estabelece tolerâncias específicas: para valor energético, carboidratos, açúcares totais e adicionados, gorduras totais, saturadas e trans, sódio e colesterol, as quantidades encontradas não podem ser superiores a 20% do valor declarado. Para proteínas, aminoácidos, fibras, gorduras mono e poli-insaturadas, vitaminas, minerais e substâncias bioativas, não podem ser inferiores a 20% do valor declarado.

A tolerância de fiscalização não é uma margem para escolher números arbitrários. A declaração deve ser tecnicamente fundamentada.

8. Revisão do rótulo: erros e pontos críticos

A revisão deve cruzar três dimensões: dados do produto, requisitos regulatórios e arte final.

- Formulação: corresponde à versão fabricada e comercializada?
- Ingredientes compostos: há dados suficientes para contabilizar todos os componentes?
- Açúcares: a distinção entre açúcares totais e adicionados foi aplicada corretamente?
- Porção: a categoria e a porção foram definidas conforme o Anexo V?
- Medida caseira: corresponde à porção e atende às regras aplicáveis?
- Lupa: limites e exceções foram avaliados na base correta?
- Alegações: cada alegação possui suporte documental?
- Arte: contraste, dimensões, posição e legibilidade estão adequados?
- Controle de versão: a arte aprovada corresponde à formulação e à memória de cálculo vigentes?

Mudanças que devem disparar uma revisão

- Alteração de formulação, fornecedor, especificação de matéria-prima ou processo.
- Mudança de porção, apresentação, peso líquido ou forma de preparo.
- Inclusão ou retirada de alegação nutricional.
- Atualização de legislação ou identificação de erro na informação anteriormente declarada.

9. Checklist de conformidade

Utilize este checklist como etapa de conferência interna antes da liberação da arte. Ele não substitui uma avaliação regulatória completa.

☐ Categoria do produto e regulamentos aplicáveis identificados.

☐ Enquadramento quanto à obrigatoriedade ou às hipóteses de dispensa avaliado.

☐ Formulação vigente e especificações dos ingredientes disponíveis.

☐ Metodologia de determinação dos valores nutricionais definida e documentada.

☐ Memória de cálculo ou laudos arquivados e rastreáveis.

☐ Porção definida conforme a categoria e o Anexo V da IN nº 75/2020.

☐ Medida caseira e número de porções por embalagem conferidos.

☐ Valores por porção e por 100 g ou 100 ml conferidos.

☐ Açúcares totais e açúcares adicionados avaliados corretamente.

☐ Arredondamentos, unidades e %VD conferidos conforme os anexos.

☐ Necessidade de declaração de nutrientes adicionais avaliada.

☐ Aplicabilidade da lupa e eventuais exceções avaliadas.

☐ Critérios e redação de cada alegação nutricional comprovados.

☐ Modelo, dimensões, cores, contraste e localização da tabela conferidos.

☐ Arte final comparada com a versão aprovada da formulação e dos cálculos.

☐ Responsáveis, data, versão e evidências da aprovação registrados.

10. Como a Conformitas pode apoiar

A conformidade de um rótulo depende da integração entre legislação, informações técnicas do produto e comunicação clara ao consumidor. A Conformitas apoia empresas de alimentos na organização e avaliação desses requisitos.

- Elaboração e revisão de rotulagem: avaliação de dizeres legais, informações obrigatórias e apresentação do rótulo.
- Tabela de informação nutricional: estruturação e conferência das informações nutricionais conforme os dados e a metodologia aplicáveis.
- Fichas técnicas: organização das informações de formulação, ingredientes e características do produto.
- Avaliação regulatória: análise de requisitos aplicáveis ao produto e identificação de pontos de adequação.
- Treinamentos: capacitação de equipes para compreender e aplicar requisitos de qualidade e rotulagem.
- Gestão da qualidade: apoio em procedimentos, registros e rotinas de controle.

Seu rótulo está pronto para ser aprovado? Antes de enviar a embalagem para impressão, vale revisar a composição, a tabela nutricional, a lupa, as alegações e os demais dizeres obrigatórios. Uma revisão técnica pode identificar inconsistências antes que elas se transformem em retrabalho, descarte de embalagens ou riscos regulatórios.

Referências oficiais e consulta

RDC Anvisa nº 429/2020 – Rotulagem nutricional dos alimentos embalados
https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&cod_menu=9434&cod_modulo=310&numeroAto=00000429&orgao=RDC%2FDC%2FANVISA%2FMS&seqAto=000&tipo=RDC&valorAno=2020

IN Anvisa nº 75/2020 – Requisitos técnicos e anexos
https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&codTipo=&cod_menu=1696&cod_modulo=134&numeroAto=00000075&orgao=DC%2FANVISA%2FMS&seqAto=000&tipo=INM&valorAno=2020

RDC Anvisa nº 729/2022 – Alterações na regulamentação
https://www.gov.br/anvisa/pt-br

RDC Anvisa nº 819/2023 – Alteração da RDC nº 429/2020
https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&codTipo=&cod_menu=9434&cod_modulo=310&desItem=&desItemFim=&numeroAto=00000819&orgao=RDC%2FDC%2FANVISA%2FMS&pesquisa=true&seqAto=000&tipo=RDC&valorAno=2023

RDC Anvisa nº 976/2025 – Alteração de requisitos específicos
https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&cod_menu=9434&cod_modulo=310&numeroAto=00000976&orgao=RDC%2FDC%2FANVISA%2FMS&seqAto=000&tipo=RDC&valorAno=2025

Página Anvisa – Rotulagem nutricional
https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/rotulagem-nutricional

Página Anvisa – Rotulagem de alimentos
https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem

Nota editorial: material educativo geral, elaborado com base nas fontes oficiais consultadas em novembro de 2026. A aplicação dos requisitos depende da categoria, composição, apresentação, finalidade e condições de comercialização de cada alimento.

