

ROTULAGEM NUTRICIONAL, SUA IMPORTÂNCIA

Tânia Cordeiro

Nutricionista

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

taniajcordeiro@gmail.com

Cláudia Silva

Nutricionista, Professora Auxiliar

Faculdade das Ciências da Saúde, CEBIMED - UFP

csilva@ufp.edu.pt

Alexandra Bento

Nutricionista, Presidente da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

geral@apn.org.pt

RESUMO

São descritos os métodos de categorização dos produtos alimentares de acordo com a sua qualidade nutricional como estratégia de promoção da saúde pública através de escolhas alimentares mais saudáveis. São discutidas as abordagens desenvolvidas para a categorização de produtos alimentares utilizando a qualidade nutricional. A melhor abordagem deverá ser capaz de sumarizar e sintetizar a composição nutricional de modo a que seja facilmente aplicável a uma grande variedade

de produtos, ser compreensível para os consumidores e estar bem regulamentada.

PALAVRAS-CHAVE

Rotulagem nutricional, nutrientes, alimentos saudáveis.

ABSTRACT

This article describes the methods for categorising foods according to their nutritional quality as a strategy for promoting public health through better dietary choices. We discuss well-developed approaches for categorising foods using nutrient profiling. The best approach should be able to summarise e synthesise key nutritional dimensions in a way that is easily applied across a variety of products, is understandable to users and can be strictly defined for regulatory purposes.

KEY- WORDS

Food labelling, nutrients, healthy food.

1. INTRODUÇÃO

A rotulagem dos produtos alimentares constitui um dos principais meios de comunicação entre o consumidor e a indústria agro-alimentar. Neste sentido, tanto a indústria pretende informar claramente o consumidor sobre as vantagens do consumo dos seus alimentos como o consumidor pretende saber mais sobre os alimentos que está a consumir. Na actualidade, as preocupações do consumidor são a procura de informações sobre a composição nutricional dos alimentos, qual o seu significado e que relação tem com a saúde dos indivíduos. Numa revisão (Cowburn and Stockley, 2005) de 129 estudos sobre o comportamento do consumidor face à rotulagem dos alimentos, 74 avaliaram o comportamento dos consumidores face à leitura do rótulo, tendo-se verificado que a maioria dos consumidores lia o rótulo “quase sempre” ou “frequentemente”. Isso demonstra a importância que o consumidor dá a compreender e conhecer os alimentos que está a consumir e qual a sua riqueza em termos nutricionais. Na mesma revisão (Cowburn and Stockley, 2005), as dificuldades referidas pelos consumidores para a não leitura do rótulo são a falta de tempo, o tamanho da informação nutricional, a incompreensão dos termos e conceitos relativamente à precisão da informação presente no rótulo.

2. ROTULAGEM NUTRICIONAL - REGULAMENTAÇÃO

A FAO (*Food e Agriculture Organization of the United Nations*) e a WHO (*World Health Organization*) estabeleceram um conjunto de Normas Alimentares nas quais se encontram estabelecidas as recomendações para a rotulagem, nomeadamente a nutricional - o “*Codex Alimentarius* relativo à rotulagem dos alimentos” (WHO e FAO, 2007), de forma a auxiliar todos os intervenientes na cadeia alimentar na interpretação e leitura da rotulagem alimentar. O *Codex* pretende que, de uma forma simples e rápida, os governos, as entidades reguladoras, a indústria e os consumidores possam aplicar e entender a rotulagem de um produto alimentar (WHO e FAO, 2007). De acordo com este documento, entende-se por rotulagem nutricional a informação relativa às propriedades nutricionais do produto alimentar e que se destina a informar e clarificar o consumidor. Esta informação deve facilitar a compreensão, por parte do consumidor, da composição nutricional dos produtos alimentares relativamente à sua abundância e importância nutricional. Não o deverá levar a incorrer em erro, pois a indicação das quantidades de nutrientes presentes no alimento não significa que deverá consumir aquelas quantidades para melhorar a sua saúde, tal como, não deverá dar a entender que um determinado produto alimentar apresente vantagens nutricionais relativamente a outros que não contenham informação nutricional no rótulo.

Estas directrizes (WHO e FAO, 2007), relativas à rotulagem nutricional, têm como finalidade fazer com que esta forneça dados nutricionais sobre os produtos alimentares de forma a permitir que o consumidor os seleccione com discernimento; seja um meio eficaz de identificação da sua composição nutricional; estimule a aplicação de princípios nutricionais sólidos na preparação dos produtos alimentares, em benefício da saúde pública; oferecer a oportunidade de incluir informação nutricional complementar na rotulagem. A rotulagem deve ainda assegurar que a informação sobre a composição nutricional não descreva um produto mas sim o teor dos nutrientes que fazem parte deste, sem que seja falacioso, equívoco, enganador; deve ainda zelar para que não sejam adicionadas alegações nutricionais ao alimento sem que seja acompanhada com a respectiva informação nutricional. Entendendo-se por alegação nutricional a informação sobre determinadas propriedades nutricionais particulares que nos rótulos se traduzem pela utilização de expressões como “*pobre em sódio*”, “*pobre em calorias*”, “*rico em vitaminas*”, etc., e que diferem das alegações de saúde, actualmente a serem regulamentadas na legislação nacional, por serem frases que afirmam ou sugerem ou implicam a existência de uma relação entre um determinado nutriente ou outra substância contida no alimento e o risco/pro-

tecção de desenvolver uma doença ou outra condição de saúde (WHO e FAO, 2007).

A rotulagem nutricional poderá ser de dois tipos, *informação da composição nutricional*, no qual são indicados os teores de cada um dos nutrientes principais (proteínas, gorduras e hidratos de carbono) e o valor energético do produto, e *informação nutricional complementar*, em que ajuda o consumidor a compreender e interpretar a informação da composição nutricional mais detalhada (WHO e FAO, 2007).

2.1. INFORMAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Na Europa, nomeadamente em Portugal, a informação da composição nutricional dos produtos alimentares é voluntária. No entanto, várias empresas fornecem esta informação, uma vez que a indústria conhece claramente a sua influência na sociedade. Actualmente existe uma harmonização da rotulagem nutricional na Europa, pelo que Portugal não é excepção. Assim sendo, a Federação das Industrias Portuguesas Agro-Alimentares (FIPA) desenvolveu um sistema de rotulagem nutricional que está a ser aplicada por diversas indústrias com base nas normas europeias de rotulagem (FIPA, 2009). Outras marcas, como a insígnia Modelo/Continente (Modelo Continente SA, 2009), apresentam também um sistema de rotulagem nutricional em todos os seus produtos de marca própria. Apesar de a rotulagem nutricional não ser obrigatória na Europa, esta torna-se sempre obrigatória quando são feitas alegações nutricionais ou de saúde na rotulagem ou publicidade (Parlamento Europeu e do Conselho, 2006). Nestes casos, ou quando é colocada voluntariamente, deverá ser de acordo com a legislação vigente (Ministério da Agricultura Desenvolvimento Rural e Pescas, 2004). Assim, a informação da composição nutricional na rotulagem, deve vir sempre expressa por 100g ou 100ml, podendo também ser expressas por dose quantificada no rótulo ou por porção, desde que indique o número de porções contidas na embalagem (Ministério da Agricultura Desenvolvimento Rural e Pescas, 2004). Relativamente às quantidades dos nutrientes, é obrigatório serem referenciados: o valor energético total (Kcal/Kj), os teores de proteínas (g), hidratos de carbono (g) e gordura (g). É ainda obrigatório acrescentar qualquer outro nutriente sempre que forem feitas alegações nutricionais ou de saúde relativas aos benefícios do seu consumo (Parlamento Europeu e do Conselho 2006). Por exemplo, sempre que um produto alimentar alegue que é “rico em cálcio”, a rotulagem nutricional terá que evidenciar este aumento do teor de cálcio, tal como se um produto alimentar referir que tem “baixo teor de açúcar”, terá que discriminar a qualidade dos hidratos de carbono, isto é, terá que indicar o teor de açúcar que aquele alimento fornece. O teor de vitaminas e minerais terá que ser referido sempre que na rotulagem estiverem estabelecidos os Valores Diários Recomendados (VDR) (WHO e FAO, 2007).

2.1.1. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

A informação nutricional complementar, como referimos anteriormente, tem como finalidade facilitar a compreensão do consumidor sobre o valor nutricional dos produtos alimentares e ajudar a interpretar a rotulagem nutricional, para que desta forma a escolha do alimento seja a mais assertiva possível. Como o próprio nome indica, esta é uma informação complementar, pelo que não é de índole obrigatório, não podendo substituir a informação sobre a composição nutricional.

Esta informação poderá ser facultada através de imagens, mensagens escritas, programas de educação alimentar. Em algumas rotulagens, por exemplo, é adicionada a Nova Roda dos Alimentos, de forma a promover uma alimentação saudável (WHO e FAO, 2007),

3. TIPOS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL

As primeiras propostas de esquema de rotulagem nutricional foram desenvolvidas nos anos 80 do século XX. O Grupo de Prevenção de Doença Coronária do Reino Unido foi um dos primeiros a desenvolver um esquema de rotulagem nutricional onde eram indicados os níveis e quantidades de nutrientes presentes nos produtos alimentares embalados (Coronary Prevention Group, 1988). No entanto, no contexto actual de prevenção das patologias associadas à alimentação e à obesidade, considera-se que mais importante do que a apresentação da informação nutricional, é distinguir os alimentos entre os maiores e ou menores fornecedores de determinados nutrientes. Neste sentido, têm surgido actualmente novos esquemas de rotulagem nutricional mais eficazes e sofisticados (Lobstein and Davies, 2009).

No Fórum e Encontro Técnico de *Marketing* da WHO (WHO, 2006) houve um reconhecimento de que no contexto actual da rotulagem, nomeadamente, dos sistemas de informação nutricional urge o objectivo de “categorizar os alimentos de acordo com a sua composição nutricional tendo em conta os objectivos actuais das políticas nutricionais”, ainda que o principal objectivo seja sempre o de aumentar a adesão do maior número possível de indivíduos às *guidelines* alimentares e nutricionais.

Neste fórum foram ainda estabelecidos alguns requisitos que deverão constar e ser tidos em conta aquando do desenvolvimento de um sistema de rotulagem. Assim, se se pretender que o objectivo da rotulagem nutricional seja distinguir entre os alimentos “ricos em...” ou “pobres em...” de um tipo de nutriente, os aspectos indicados no fórum da WHO são facilmente tidos em conta, pelo que são adaptáveis

à legislação nacional e internacional. Neste sentido, tanto no *Codex Alimentarius* (WHO e FAO, 2007) como na legislação europeia actual relativa às alegações nutricionais de saúde (Parlamento Europeu e do Conselho 2006), estão contempladas quais as alegações e respectiva informação nutricional que deve constar no rótulo por unidade de produto alimentar, nomeadamente os “*ricos em...*” ou “*pobres em...*”.

Em alguns esquemas de rotulagem, são combinados diferentes nutrientes traduzidos num único “*score*”, de forma a diferenciar o produto alimentar como nutricionalmente melhor do que outro produto similar (Lobstein and Davies, 2009).

Existem já no mercado diferentes esquemas de rotulagem que ajudam o consumidor a tomar a decisão de compra mais acertada de forma a ter e adquirir uma alimentação mais equilibrada e saudável. Assim, na Suécia foi aprovada a utilização, na embalagem de alguns produtos alimentares, de um símbolo com uma chave que é a garantia de que o produto tem um teor reduzido de um ou mais dos seguintes nutrientes: gordura total, ácidos gordos saturados, ácidos gordos *trans*, açúcar adicionado, sal (sódio), e/ou elevado teor de fibra. Esta informação está indicada sempre por 100g de produto ou em alguns casos poderá vir apresentada por 100kcal. A utilização deste tipo de símbolos fornece uma informação relativa e não absoluta, sendo usado para informar o consumidor de que nutricionalmente estes alimentos são melhores do que outros similares.

No entanto, é necessária alguma atenção à designação de produto “saudável” ou escolha “saudável”. Por exemplo, as natas ditas “*light*” têm um teor de gordura inferior ao das natas habituais, no entanto, não deixam de ser um alimento com um elevado teor de gordura, pelo que o seu consumo deverá de ser moderado. Daí ser necessário ter um conhecimento e informação acrescidos para interpretar a informação de “alimento saudável”, o que poderá confundir o consumidor e dificultar a sua escolha, visto que o “saudável” poderá não ser “saudável *per se*”, e a noção de “melhor do que...” poderá enganar o consumidor na sua escolha alimentar.

Outros esquemas de rotulagem têm sido desenvolvidos pela indústria agro-alimentar (Lobstein and Davies, 2009). Alguns baseiam a sua informação na quantidade de energia fornecida, encorajando o consumidor a adquirir produtos com baixo valor energético, como o leite magro, a fruta e os produtos hortícolas. Estes fornecem, naturalmente (tendo em conta a sua composição), pouca energia, levando-os a ter um “*score*” elevado para o de “baixo valor energético” (Wheelock e Ham, 1993). Este esquema apresenta uma grande limitação por não ter em conta os restantes nutrientes, como a gordura, o açúcar simples e o sal. Além disso, poderá induzir a indústria a aumentar a quantidade de água nos alimentos de forma a diminuir a

quantidade energética dos mesmos (Lobstein and Davies, 2009).

Uma das maiores limitações da maioria dos esquemas de rotulagem nutricional indicada pelos consumidores (Lobstein and Davies, 2009) é o facto de estes se encontrarem na parte de trás da embalagem. Desta forma, o consumidor não consegue visualizar e escolher de forma rápida e eficaz os produtos mais convenientes e mais equilibrados nutricionalmente. Por outro lado, a sua colocação na parte da frente da embalagem é bastante controversa, devido à escolha da informação nutricional necessária e importante para esclarecer o consumidor.

3.1 ROTULAGEM NUTRICIONAL EM PORTUGAL

3.1.1. ROTULAGEM SIMPLES

Nesta rotulagem, apenas é fornecida na parte de trás dos produtos alimentares a sua composição nutricional em termos de valor energético e de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono e gorduras) por 100g de alimento e/por porção (Ministério da Agricultura Desenvolvimento Rural e Pescas, 2004).

3.1.2. ROTULAGEM NUTRICIONAL COMPLEXA

Neste tipo de rotulagem, para além dos macronutrientes por 100g e/ou por porção, é fornecida também a composição em alguns micronutrientes e a indicação dos teores de açúcares, de ácidos gordos saturados, ácidos gordos *trans*, sal e fibra (Ministério da Agricultura Desenvolvimento Rural e Pescas, 2004).

3.1.2.1. VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA

A FIPA desenvolveu um esquema de rotulagem nutricional (FIPA, 2009), de acordo com o estabelecido com a Confederação da Indústrias Agro-Alimentares (CIAA) da União Europeia. Esta rotulagem é baseada em estudos científicos nos quais foram estabelecidos os Valores Diários de Referência (VDR), devendo ser clara, ter significado e ser compreensível de forma a proporcionar uma escolha informada e consciente por parte do consumidor. Este esquema de rotulagem deve ser acompanhado e suportado por programas de educação alimentar sobre rotulagem nutricional, de forma a ajudar o consumidor a alcançar a mudança positiva do comportamento dos consumidores.

Esta rotulagem nutricional é acompanhada de duas imagens (Figura 1): na parte da frente da embalagem deverá ser indicada uma representação gráfica em que conste a energia por porção/dose (de acordo com o estabelecido pela empresa) e a percenta-

gem do VDR dos nutrientes mais relevantes; na parte de trás da embalagem deverá ser colocada a tabela nutricional, informação nutricional por porção/dose e o VDR, que foi estabelecido de acordo com uma alimentação diária que contenha cerca de 2000Kcal.

Relativamente à informação presente na frente da embalagem, esta apenas pode ser apresentada quando na tabela da composição nutricional consta a indicação da porção/dose. O seu objectivo é informar o consumidor de forma simples e imediata sobre o valor energético e a sua relevância para uma alimentação equilibrada.

Este esquema de rotulagem permite ao consumidor fazer uma escolha informada, compreender e avaliar o produto alimentar em si no contexto de uma alimentação saudável.

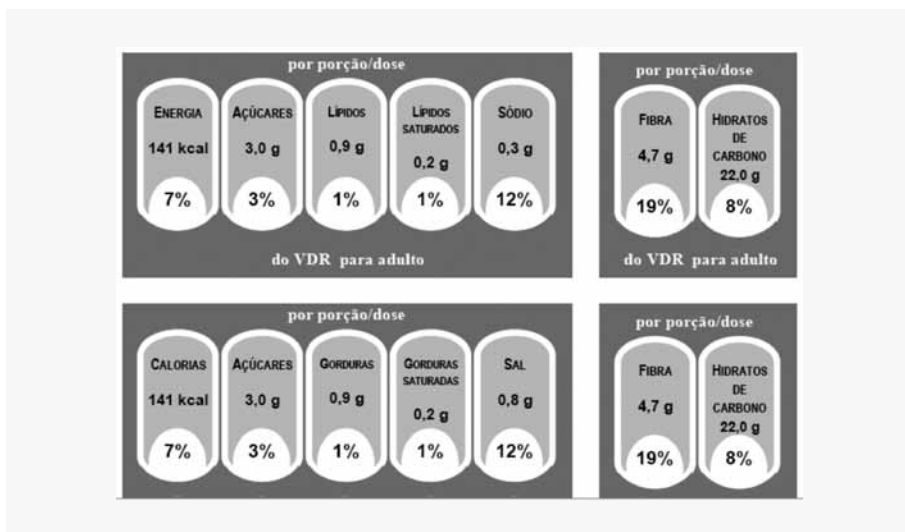


FIGURA 1: Modelo de rotulagem da FIPA

Uma rotulagem idêntica, mas utilizando a percentagem de ingestão de referência, foi recentemente proposta à Comissão Europeia para regulamentar a informação nutricional dos alimentos (Lobstein and Davies, 2009).

3.1.2.2. ESQUEMA DO SEMÁFORO

Este esquema de rotulagem nutricional que utiliza as cores do semáforo (verde, amarelo e vermelho) tem-se mostrado bastante efectivo como ajuda ao consumidor

no momento da escolha dos produtos alimentares, permitindo rapidamente entender o significado dos teores de nutrientes presentes num só produto e fazer a comparação entre vários produtos.

Inicialmente desenvolvido pela *Food Steart Agency* (FSA) do Reino Unido, este esquema exhibe a informação nutricional na frente da embalagem utilizando um código de cores atribuído a alguns dos nutrientes, nomeadamente gordura, gordura saturada, açúcar simples e sal. As cores (verde, amarelo e vermelho) ajudam o consumidor a escolher os produtos alimentares de acordo com as cores indicadas. O verde significa que o produto alimentar é composto por baixa quantidade desse nutriente, o amarelo que tem um teor médio e o vermelho que tem um teor elevado do nutriente em causa. Adicionalmente é facultada a informação completa da composição nutricional do produto alimentar.

A FSA identificou ainda categorias de produtos alimentares que devem prioritariamente conter esta rotulagem de forma a facilitar a escolha do consumidor. O estabelecimento dos teores baixo, médio ou elevado de determinados alimentos encontra-se estabelecido e pode consultar-se no Quadro 1. Muito recentemente, a FSA adicionou a este esquema de cores na frente da embalagem, tal com o a rotulagem baseada nos VDR, o contributo daquele produto alimentar para as VDR. Mas a sua grande diferença para o esquema baseado nos VDR é a informação acrescida das cores e o seu significado nutricional.

Alimentos, por 100g	Teor, cor		
Informação:	Baixo, verde	Médio, amarelo	Alto, vermelho
Gordura Total	≤ 3g	> 3g a ≤ 20g	> 20g
Gordura saturada	≤ 1,5g	> 1,5 a ≤ 5g	> 5g
Açúcar	≤ 5g açúcares totais	> 5g a ≤ 12,5g açúcares adicionados	> 12,5g açúcares adicionados
Sal	≤ 0,3g	> 0,3g a ≤ 1,5g	> 1,5g

Bebidas, por 100ml	Teor, cor		
Informação:	Baixo, verde	Médio, amarelo	Alto, vermelho
Gordura Total	≤ 1,5g	> 1,5g a ≤ 10g	> 10g
Gordura saturada	≤ 0,75g	> 0,75 a ≤ 2,5g	> 2,5g
Açúcar	≤ 2,5g	> 2,5g a ≤ 6,3g	> 6,3g
Sal	≤ 0,3g	> 0,3g a ≤ 1,5g	> 1,5g

QUADRO 1: Categorias de teores baixo, médio ou elevado estabelecidos pela FSA.

Em Portugal, pela insígnia Modelo/Continente (Modelo Continente SA 2009), os produtos de marca própria disponibilizam uma grande diversidade de informação nutricional. Nesta rotulagem nutricional, além dos nutrientes indicados pela FSA, encontra-se o valor energético a cor cinzenta (Figura 2).

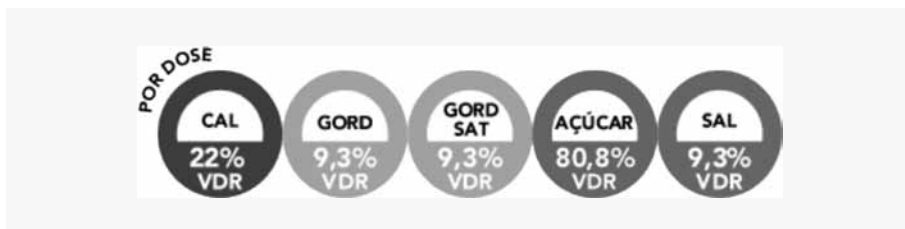


FIGURA 2: Modelo de rotulagem do Modelo/Continente S.A.

Ambos os sistemas de rotulagem apresentam vantagens e desvantagens. Na Europa, o esquema de rotulagem do semáforo tem sido o mais defendido, uma vez que parece ser o sistema que mais agrada ao consumidor, que o considera o mais útil na escolha dos seus produtos. Todavia, pode ser considerado muito simplista (Lobstein and Davies, 2009), além de poder induzir o consumidor em erro por não diferenciar as características individuais dos alimentos. Por exemplo, a manteiga é um produto cuja principal característica é a gordura. Terá uma cor vermelha na quantidade de gordura total, mas poderá ser um alimento que se enquadre numa alimentação saudável, desde que seja consumido moderadamente e nas quantidades indicadas.

O esquema de rotulagem do semáforo é bastante utilizado pelo consumidor, podendo ajudá-lo rapidamente, por exemplo, numa cadeia de *fast-food* a escolher o alimento mais equilibrado nutricionalmente. Além de não ser necessário ter um grande conhecimento sobre nutrição, bastando guiar-se pela indicação que “verde” tem baixo teor; “amarelo” tem teor médio e “vermelho” tem teor elevado.

O esquema de rotulagem baseado nos VDR tem também algumas limitações. Devido ao facto de as várias empresas terem padrões de porções/doses de produtos alimentares que são muitas vezes díspares, isso poderá confundir o consumidor no momento da compra.

4. COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR FACE À ROTULAGEM

Vários estudos têm demonstrado que grande parte dos consumidores utiliza “algumas vezes” e compra os alimentos de acordo com o indicado na rotulagem nutricional presente na embalagem. No entanto, apenas 20% dos consumidores “verificam sempre que fazem compras” a rotulagem nutricional. São também os indivíduos com um nível educacional mais elevado que mais frequentemente têm este comportamento (Kunkel and McKinley, 2007)

A grande limitação apontada pelo consumidor para a não leitura do rótulo é a falta de tempo, sendo também apontadas limitações como ser de difícil leitura e interpretação. Assim, considera-se que esta deverá ser colocada num local de fácil detecção e que seja de fácil leitura e interpretação, preferindo assim alimentos com rotulagens menos descritivas e apelativas (Kunkel and McKinley, 2007). Um estudo verificou que a decisão efectiva da compra de um alimento era afectada pela qualidade da informação presente no rótulo (Andrews, *et al.*, 2000). As alegações de saúde são também uma informação bastante influenciadora do comportamento do consumidor, tendo um estudo verificado que alegações de saúde pequenas eram mais compreendidas e influenciavam mais o consumidor (Keller and Staelin, 1987). É assim claro que toda a informação e comunicação presente no rótulo que veicula uma relação com a saúde é mais efectiva e influenciadora de comportamentos (Kunkel and McKinley 2007).

5. CONCLUSÃO

O desenvolvimento de um esquema de rotulagem nutricional é claramente benéfico para ajudar o consumidor a escolher os produtos alimentares mais saudáveis e com uma composição nutricional mais adequada e equilibrada.

Em Portugal, existem na rotulagem dos alimentos diversos esquemas de rotulagem nutricional, sendo esta uma boa prática por parte da indústria, ao fornecer ao consumidor uma informação transparente dos seus produtos. Assim, podemos encontrar sistemas de rotulagem simples, em que apenas é fornecida a tabela de composição nutricional do alimento, sistemas de informação nutricional baseado no VDR, em que na frente da embalagem é apresentada a informação por porção de alimento sobre o contributo para o VDR de determinado nutriente, e ainda a informação nutricional através de um esquema de cores no qual o consumidor se poderá

guiar pelas cores verde, com teor baixo, cor amarela, com teor médio, e cor vermelha, com teor elevado.

No entanto, será importante estabelecer um sistema único de rotulagem nutricional para que o consumidor possa escolher de forma clara, simples, rápida e eficaz os seus alimentos preferidos, podendo aliar desta forma o sabor dos alimentos à nutrição e ao benefício para a sua saúde. Espera-se assim que o consumidor escolha produtos saudáveis e equilibrados, estando consciente da escolha que fez. Para além disso, é importante serem realizadas campanhas de educação junto da população de forma a esclarecer dúvidas e a ensinar a população a utilizar e interpretar a rotulagem nutricional de um alimento, para que desta forma o consumidor possa fazer escolhas mais assertivas e ir de encontro à sua expectativa de que o produto alimentar que está a comprar é saudável e equilibrado.

BIBLIOGRAFIA

CORONARY PREVENTION GROUP ed. 1988. Nutritional Labelling of food: A rational Approach to Banding. London: CPG.

COWBURN, G. and L. STOCKLEY. 2005. "Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review." *Public Health Nutr* 8(1):21-28.

FIPA. 2009. "Rotulagem Nutricional FIPA, <http://www.fipa.pt/outos/conteudo4.php?tema=9>." (Consultado em 19/07/2009)

ANDREWS, J., BURTON, S., & NETEMEYER, R.. 2000. "Are Some Comparative Nutrition Claims Misleading? The Role of Nutrition Knowledge, Ad Claim Type and Disclosure Conditions." *Journal of Advertising* 29(3):29-42.

KELLER, KEVIN LANE and RICHARD STAELIN. 1987. "Effects of Quality and Quantity of Information on Decision Effectiveness." *The Journal of Consumer Research* 14(2):200-213.

KUNKEL, D. and C. MCKINLEY. 2007. "Developing ratings for food products: lessons learned from media rating systems." *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39(2 Suppl):S25-31.

LOBSTEIN, T. and S. DAVIES. 2009. "Defining and labelling 'healthy' and 'unhealthy' food." *Public Health Nutrition* 12(3):331-340.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA DESENVOLVIMENTO RURAL E PESCAS. 2004. "Decreto-Lei n.º 167/2004 de 7 de Julho." ed. DIÁRIO DA REPÚBLICA- I SÉRIE-A.

MODELO CONTINENTE SA. 2009. "[http://www.marcapropria.continente.pt/.](http://www.marcapropria.continente.pt/)"

(Consultado 19/07/2009)

PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO. 2006. “Regulamento (CE) n.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de Dezembro de 2006, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos.” ed. Jornal Oficial da União Europeia.

WHEELOCK, V e HAM, E. 1993. “A system for assessing the nutrition score of foods.” *British Food Journal*(95):45-48.

WHO. 2006. “Marketing of food and Non-alcoholic Beverages to Children: Report of a WHO Forum and Technical Meeting.” Geneva: WHO.

WHO and FAO. 2007. “Codex Alimentarius: Etiquetado de los Alimentos.” ed. Subdivisión de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónicas. Quinta Edición. Roma.