

Position Paper

Alimentação Consciente e Saudável



Mais para si.

Sustentabilidade
no Lidl



A Caminho
do Amanhã.



Índice

1. Introdução	4
2. A Segurança Alimentar é a nossa principal prioridade	6
2.1. Acrilamida.....	8
2.2. 3-monocloropropano-1,2-diol (3-MCPD).....	13
2.3. MOSH/MOAH – Migrações de hidrocarbonetos de óleos minerais para os produtos alimentares	15
2.4. Alcalóides de pirrolizidina (PA) e alcalóides de tropano (TA).....	18
2.5. Fitofarmacêuticos.....	21
3. Produtos Alimentares para uma Alimentação Equilibrada	24
3.1. Em foco: Desequilíbrio alimentar e obesidade	24
3.2. Sob escrutínio: O teor de açúcar, de sal e de gordura nos nossos produtos de marca própria	26
3.3. O nosso objetivo: redução de 20% no teor de açúcar e de sal até 2025	28
3.4. Exemplos do nosso sortido	31
3.4.1. Cereais de pequeno-almoço	31
3.4.2. Pizzas cozidas em forno de pedra	33
3.4.3. Pão e salgados (Bake-off)	37
3.4.4. Batata frita	39
3.4.5. Iogurtes de fruta	41
3.4.6. Refrigerantes	43
3.5. Restrições legais relativas à alteração dos ingredientes alimentares	45
4. Escolha cuidada de ingredientes alimentares	46
4.1. Corantes alimentares	46

4.2.	Conservantes	49
4.3.	Aromas	52
4.4.	Gorduras (gorduras hidrogenadas, ácidos gordos trans e ácidos gordos saturados e insaturados)	53
4.5.	Gordura de palma	56
4.6.	Adição de vitaminas e minerais	58
4.7.	Edulcorantes	59
4.8.	Isoglucose (xarope de glucose-frutose)	62
5.	Alimentos de qualidade para todas as dietas.....	68
5.1.	Sem lactose e sem glúten.....	68
5.2.	Alternativas vegetarianas e veganas	69
5.3.	Produtos biológicos	69
5.4.	Alimentos geneticamente modificados.....	70
6.	Em resumo: a rotulagem dos nossos produtos	72
7.	Resumo e perspetivas	76
8.	Visão geral dos objetivos.....	78

1. Introdução

Enquanto uma das principais cadeias de retalho a operar em Portugal estamos cientes das responsabilidades resultantes da nossa ação e visibilidade.

Neste documento delineamos a forma como a elevada qualidade e segurança dos nossos produtos é assegurada durante os processos de produção, seleção cuidada dos aditivos alimentares e formulação de receitas.

Apresentamos metas para cumprir os limites definidos internamente e, num esforço proactivo na proteção dos consumidores, definimos limites internos mesmo em situações de ausência de limites legais.

A nossa estratégia para reduzir o teor de açúcar, de sal e de gordura nos alimentos é uma resposta concertada às exigências da lei, do mercado e das novas tendências, no sentido de adequar os produtos alimentares ao objetivo de ajudar a prevenir doenças relacionadas com o consumo de certos produtos alimentares.

Atualização contínua dos princípios básicos

O documento “Alimentação Consciente e Saudável” descreve, com total transparência, os critérios, as regras e os objetivos atuais, definidos para os produtos de marca própria do Lidl Portugal, no sentido de os adaptar continuamente às mais recentes descobertas científicas e desenvolvimentos sociais.

Elaboração de receitas e análise sensorial – o cliente decide

Ao definirmos os nossos critérios de qualidade, seguimos os mais recentes desenvolvimentos sociais e descobertas nas áreas da saúde, da ciência e da tecnologia. Isto significa que o nosso sortido de marcas próprias é constantemente testado e reavaliado, sem nunca perder o foco nos nossos clientes. Tencionamos, através do diálogo, melhorar e desenvolver continuamente a qualidade dos nossos produtos. Os comentários e sugestões dos nossos clientes são de absoluta importância para nós, pelo que os incorporamos no desenvolvimento de produtos, no sentido de, em parceria com os nossos fornecedores,

procedermos às alterações relevantes.

Esta forma de atuação permite-nos avançar de forma concertada no sentido da melhoria contínua dos nossos produtos, fortemente orientados para a sua qualidade sensorial e com o compromisso de que não alteramos os ingredientes dos nossos produtos, a não ser que saibamos que a alteração irá ao encontro das expectativas dos nossos clientes, nomeadamente no que respeita ao sabor.

Provas sensoriais no Lidl

Na área sensorial conduzimos provas de consumidores, para avaliarmos as propriedades sensoriais dos nossos produtos e, com isto, sabermos, por exemplo, o que pensam os nossos clientes acerca do sabor, aparência, aroma, e consistência dos nossos produtos. No nosso laboratório de provas sensoriais aplicamos uma metodologia que nos permite pesquisar todos estes aspetos, onde os consumidores são convidados a avaliar produtos devidamente descaracterizados, produzidos por diferentes fabricantes, por forma a não poderem ser identificados visualmente. Este processo permite-nos obter informações importantes para o desenvolvimento contínuo dos nossos produtos de marca própria e, assim, respeitar uma das regras de ouro da nossa empresa: «Se os nossos clientes não gostam do sabor de dado produto, nós conduzimo-lo de volta à fase desenvolvimento!»

2. A Segurança Alimentar é a nossa principal prioridade

Oferecemos aos nossos clientes a oportunidade de se alimentarem de forma equilibrada, com a certeza de que a qualidade e segurança dos nossos produtos se encontram devidamente certificadas.

Segurança desde o início: a garantia de qualidade do Lidl começa no fornecedor

Somos cuidadosos com a seleção dos nossos fornecedores, que se encontram, todos eles, certificados de acordo com pelo menos um dos seguintes referenciais de certificação internacionalmente reconhecidos: IFS (International Featured Standard) ou BRC (British Retail Consortium). Cooperamos com os nossos fornecedores no sentido de garantir e melhorar continuamente os processos produtivos. A título de exemplo, refira-se que são regularmente realizadas auditorias presenciais, sem aviso prévio, aos locais de produção dos nossos fornecedores, conduzidas por organismos auditores independentes e acreditados.

Qualidade comprovada: os produtos de marca própria do Lidl são sujeitos a testes intensivos

Os nossos produtos são sujeitos a testes de qualidade exaustivos realizados pelo nosso departamento de qualidade e por especialistas de organismos independentes, acreditados e reconhecidos no mercado.

O nosso departamento de qualidade realiza controlos de qualidade e segurança muito abrangentes. Para além do nosso amplo controlo de qualidade interno, contratamos os serviços de reconhecidos laboratórios e organismos independentes e acreditados. Estes organismos recolhem amostras durante o processo de produção e nas nossas lojas, para a realização de exaustivos testes de qualidade e segurança. A nossa abordagem é a de que, quanto mais sensível é o produto, maior é o cuidado a aplicar durante as fases de produção, transporte e venda, e mais exaustivos e regulares são os nossos testes.

Os valores-limite impostos aos nossos produtos de marca própria são frequentemente mais rigorosos do que a legislação exige

A legislação nacional e da União Europeia estabelece valores-limite para várias substâncias indesejáveis. A determinação destes valores baseia-se, entre outros aspetos, no efeito que o produto/substância pode ter no consumidor e a frequência com que este é consumido. Posteriormente, é adicionado um fator de segurança, que visa aumentar a garantia de proteção para a saúde dos consumidores.

O objetivo para os nossos produtos de marca própria é o de cumprir com requisitos internos, ainda mais rigorosos do que aqueles que se encontram definidos na lei. Refira-se, a título de exemplo, os resíduos de pesticidas. O Lidl definiu como limite interno apenas um terço da quantidade máxima estabelecida na lei. Estes limites são comunicados de forma transparente aos nossos fornecedores e são controlados regularmente, no sentido de assegurar o seu cumprimento.

Segurança na produção: evitar a presença de substâncias indesejáveis

Na área da segurança alimentar é dedicada especial atenção às substâncias indesejáveis. Em Portugal e na UE não existe ainda enquadramento legal aplicável a muitos contaminantes. São exemplos típicos de substâncias indesejáveis os alcalóides de pirrolizidina (PA) e os resíduos de óleos minerais (MOSH/MOAH).

Estamos a trabalhar em especificações e procedimentos internos que serão partilhadas com os nossos fornecedores, no sentido de reduzir as substâncias indesejáveis.

Nota informativa:

Durante o processo de produção, os produtos alimentares são expostos a um grande número de fatores. Os resíduos indesejáveis e os contaminantes podem ser transferidos para o produto durante a plantação, a produção, o armazenamento e o transporte.

Os resíduos são substâncias utilizadas pelos mais diversos motivos durante a produção, desde o processo de cultivo no campo até ao produto final, e que poderão estar presentes no produto alimentar. O exemplo mais conhecido é a utilização de produtos que protegem as plantas.

Os contaminantes são substâncias formadas inadvertidamente durante a produção ou que ficam depositadas devido às condições ambientais. Incluem-se aqui, por exemplo, as micotoxinas ou os metais pesados absorvidos a partir de fontes externas.

2.1. Acrilamida

A presença de acrilamida em produtos alimentares foi reportada pela primeira vez em 2002, na sequência de um estudo de cientistas suecos ter encontrado a substância em tostas e em batatas fritas.

Como surge a acrilamida em produtos alimentares?

A principal causa do teor de acrilamida em produtos alimentares resulta da reação de Maillard, também designada por “reação de escurecimento”, que ocorre sobretudo durante as seguintes etapas de produção: cozer, tostar, fritar e assar. No decurso destas etapas, nas quais os alimentos são submetidos a temperaturas elevadas, ocorrem reações químicas entre determinados açúcares e compostos proteicos, que resultam no escurecimento dos produtos e na conferência de sabores e aromas característicos. A acrilamida, um subproduto da reação de Maillard, é formada acima de 120 °C, sempre que estas condições estão reunidas.

Os produtos alimentares com teores mais elevados de acrilamida são os produtos à base de batata, tais como as batatas fritas, mas também o café e os produtos à base de cereais.

Porquê reduzir a acrilamida?

Embora desde 2002 se tenha vindo a investigar extensivamente quais efeitos sobre a saúde humana decorrentes do consumo de alimentos com altos níveis de acrilamida, ainda não há uma resposta conclusiva para esta questão. No entanto, estudos experimentais em animais mostraram que a acrilamida pode ter efeitos mutagénicos e carcinogénicos. Num artigo científico publicado em 2015, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) concluiu que a ligação entre a ingestão de acrilamida e o risco de cancro em humanos não poderia ser confirmada nem descartada.¹

Enquadramento legal

Em 2011 a União Europeia publica um documento com “valores indicativos” para a acrilamida, que viria a ser revisto em 2013, resultando na diminuição da maioria dos valores.

A organização FoodDrinkEurope, que representa a indústria europeia de alimentos e bebidas, desenvolveu um conjunto de ferramentas que podem ser usadas seletivamente pelos produtores de alimentos, de acordo com suas necessidades específicas, para reduzir os níveis de acrilamida nos seus produtos em vários estágios do processo produtivo. Por exemplo, além das temperaturas de fritura, a escolha da variedade de batata, e até mesmo a temperatura segundo a qual estas são armazenadas antes do processamento, podem minimizar a formação de acrilamida nas batatas fritas. Até mesmo parâmetros como a qualidade do solo e a receita do produto final podem afetar os níveis de acrilamida. O processamento de trigo, cevada e aveia resulta numa maior formação de acrilamida, em comparação com o milho ou o arroz. Os componentes aumentados de grãos inteiros, por outro lado, podem resultar em níveis mais elevados de acrilamida em cereais de pequeno-almoço.

¹ http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/acrylamide150604.pdf, (9, janeiro, 2019).

Em novembro de 2017, a Comissão Europeia promulgou o Regulamento (UE) n.º 2017/2158 que, pela primeira vez, estabeleceu medidas vinculativas relativas à acrilamida. No entanto, o regulamento não estabelece limites vinculativos, mas sim medidas de mitigação específicas durante o processo de produção. Os "níveis de referência", estabelecidos com base nos "valores indicativos" anteriores, são utilizados para verificar a eficácia das medidas de mitigação.²

A abordagem do Lidl relativamente à acrilamida

O Lidl começou a envidar esforços direcionados para reduzir os níveis de acrilamida nos seus produtos de marca própria antes mesmo de quaisquer exigências legislativas terem sido estabelecidas. Pretendemos manter limites abaixo dos níveis de referência da UE para acrilamida, particularmente nos grupos de produtos mais afetados.

Tabela 1. Níveis de acrilamida

Grupo de Produtos	Valor indicativo UE [µg/kg]	Nível de referência UE [µg/kg]	Meta Lidl [µg/kg]
Pão estaladiço	450	350	200
Produtos à base de farelo e cereais integrais, grãos tufados pelo processo de <i>gun puffing</i>	400	300	200 tufados pelo processo de gun puffing: 300
Produtos à base de trigo e de centeio	300	300	100
Produtos à base de milho, aveia, espelta, cevada e arroz	200	150	100
Batatas fritas de pacote fabricadas com batatas frescas e com massa de batata	1,000	750	263
Batatas fritas (prontas a comer)	600	500	71

² <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/acrylamide> (9 de janeiro, 2019)

Quando os resultados dos primeiros estudos sobre acrilamida foram publicados em 2002, o nível médio de acrilamida em batatas fritas era de 1.236 µg/kg.³

Os nossos fornecedores implementam uma variedade de medidas para reduzir os níveis de acrilamida nos nossos produtos de marca própria. Por exemplo, com os nossos produtos de batatas congeladas e batatas fritas, temos o cuidado de selecionar as variedades de batata certas e garantir que elas são armazenadas sob condições ideais antes do processamento. No caso das nossas batatas fritas "Snack Day", a otimização do processo de produção, o tempo e a temperatura de fritura, e a eliminação de quaisquer pedaços de batata que ficam muito escuras durante o processo de fritura, são medidas que contribuem para reduzir os níveis de acrilamida.

Os nossos cereais de pequeno-almoço "Crownfield" também têm níveis significativamente mais baixos de acrilamida, quando comparados com o valor indicativo da UE e com os níveis de referência da UE recentemente introduzidos – aqui a média era de pouco menos de 25% do nível de referência da UE e no caso do milho, aveia, espelta, cereais de pequeno-almoço à base de aveia, espelta, cevada e arroz foi aproximadamente 35% inferior ao nível de referência da UE. O pequeno aumento nos níveis médios de acrilamida registrados em 2017 resultou, provavelmente, das condições de colheita desfavoráveis e do facto das receitas dos produtos terem sido modificadas para incluir uma maior percentagem de grãos inteiros, num esforço para reduzir o teor de açúcar dos cereais de pequeno-almoço. O efeito neste caso foi um maior teor de fibra, que melhora a qualidade nutricional dos cereais matinais Crownfield.

³ https://www.laves.niedersachsen.de/lebensmittel/rueckstaende_verunreinigungen/acrylamiduntersuchung-in-lebensmitteln-ergebnisse-2002-2012-115644.html, (August 8, 2018).

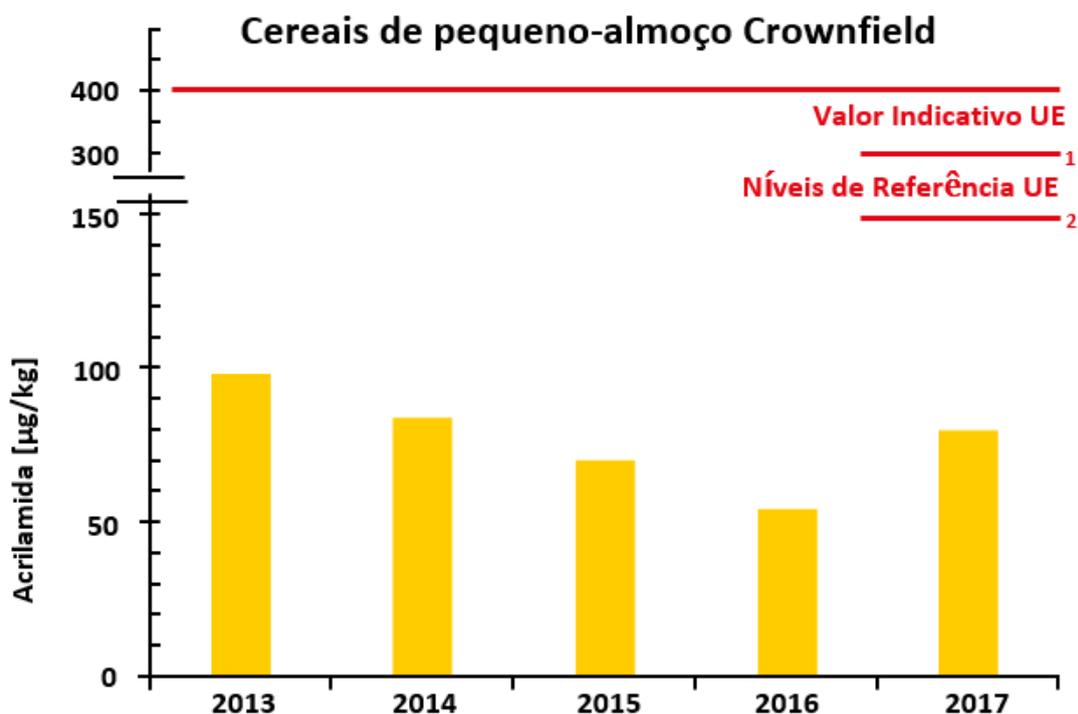


Figura 2.1-1 Cereais de pequeno-almoço Crownfield

- 1: Farelo e cereais integrais, grãos tufados pelo processo de *gun puffing* e produtos à base de trigo e de centeio.
 2: Produtos à base de milho, aveia, espelta, cevada e arroz.

Meta 	Etapa 1: Cumprir as metas internas do Lidl para todos os grupos de produtos. Etapa 2: Definir e cumprir limites ainda mais restritos.	Assim que possível
Início 	Primeiros esforços para reduzir os níveis de acrilamida.	2002
Atualmente 	Na maior parte, os nossos produtos contêm teores significativamente mais baixos do que os níveis de referência da UE. Em muitos produtos, já cumprimos metas mais rigorosas.	Fevereiro 2019

Figura 2.1-2 Acrilamida.

2.2. 3-monocloropropano-1,2-diol (3-MCPD)

O que é o 3-MCPD e onde se encontra?

Os ésteres gordos 3-MCPD são gerados durante a refinação de óleos, ou seja, no âmbito do seu processo de purificação e refinação. Estes compostos podem também ser formados quando os alimentos que contêm gordura e sal são expostos a elevadas temperaturas durante o processo produtivo, como ocorre por exemplo durante produção de molho de soja. A gordura de palma, enquanto gordura alimentar refinada, apresenta um risco maior de contaminação, enquanto os óleos de colza e girassol contêm menos contaminantes, devido ao diferente processo produtivo.

Porque deve a ingestão deste composto ser reduzida ao mínimo?

Existe a suspeita de que os 3-MCPD livres estão relacionados com alterações ao nível dos rins e de tumores benignos. Por esta razão, a sua ingestão deve ser tão reduzida quanto possível.

Enquadramento legal

O molho de soja e os produtos à base de soja têm sido identificados como as principais fontes de 3-MCPD. Tendo isto em consideração, a Comissão Europeia definiu valores-limite para 3-MCPD para vários produtos alimentares, entre os quais o molho de soja.

Presentemente, apenas é possível efetuar uma avaliação referente à dose diária tolerável DDT (tolerable daily intake).

Nota informativa:

A DDT (em inglês: tolerable daily intake) descreve a quantidade de uma dada substância que pode ser ingerida diariamente durante toda a vida, sem que daí resultem consequências negativas para a saúde.

Em março de 2016, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) publicou uma reavaliação dos riscos para a saúde humana relacionados com a presença nos alimentos de 3-monocloropropano-1,2-diol (3-MCPD) e dos seus ésteres de ácidos gordos. Após uma atualização ocorrida em janeiro de 2018, a DDT foi fixada em 2,0 µg/kg de peso corporal com base num peso corporal de

60 kg, de um adulto médio. Tendo isto em consideração, a ingestão diária tolerável seria de 120,0 µg de 3-MCPD.

O Lidl e a relação com o 3-MCPD

Baseando a sua avaliação na DDT, o Lidl estabeleceu internamente que o teor de 3-MCPD não pode exceder 50% da dose diária tolerável numa porção de produto alimentar. Deste modo é possível garantir que a dose diária tolerável de ingestão não é esgotada no decurso do consumo de um único produto alimentar.

Por forma a reduzir o risco inerente à ingestão de 3-MCPD, passámos a usar óleo de girassol em vez de gordura de palma na preparação da linha de produtos de batata congelada "Harvest Basket", bem como nas nossas batatas fritas "Snack Day".

No nosso creme de avelãs e cacau "Choco Nussa", substituímos grande parte da gordura de palma por colza e por óleo de girassol. Esta medida permite-nos atingir a meta definida internamente, no que respeita ao teor de 3-MCPD por porção (não mais do que 50% da DDT).

No entanto, a simples substituição da gordura de palma por outras gorduras e óleos vegetais não é suficiente para minimizar os níveis de 3-MCPD nos nossos produtos, por isso também utilizamos gordura de palma especialmente processado, que contém concentrações mais baixas de 3-MCPD. Particularmente no caso da gordura de palma, onde as análises iniciais mostraram elevados níveis de ésteres de ácidos graxos 3-MCPD, foram realizadas diversas pesquisas para minimizar a sua ocorrência, que mostraram ser possível modificar o processo de refinação da gordura de palma para reduzir significativamente o teor de 3-MCPD. Usamos esta gordura de palma com redução de 3-MCPD, por exemplo, na produção dos nossos biscoitos recheados "Sonday" ou canudinhos recheados de chocolate, onde a gordura de palma não pode ser substituída devido às propriedades específicas sensoriais e tecnológicas que confere aos produtos. Isto permite atingir os nossos objetivos, mesmo no caso de produtos onde a gordura de palma não pode ser substituída.

<p>Meta</p> 	<p>O teor 3-MCPD por porção não pode exceder 50% do DDT por porção nos nossos produtos.</p> <p>Substituição da gordura de palma por outras gorduras/óleos, desde que isso não afete negativamente as propriedades sensoriais do produto.</p>	<p>Assim que possível</p>
<p>Início</p> 	<p>A gordura de palma foi já substituída por óleo de girassol na nossa linha de produtos de batata congelada "Harvest Basket", bem como as nossas batatas fritas "Snack Day".</p>	<p>2009</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>Substituímos grande parte da gordura de palma por colza e por óleo de girassol no nosso creme de avelãs e cacau "Choco Nussa".</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 2.2-1 3-MCPD.

2.3. MOSH/MOAH – Migrações de hidrocarbonetos de óleos minerais para os produtos alimentares

O que são migrações de hidrocarbonetos de óleos minerais para produtos alimentares?

A embalagem de alimentos pode conter uma determinada percentagem de materiais reciclados. Os componentes do óleo mineral desse material reciclado podem ser transferidos ou "migrar" para os alimentos. Isto acontece, por exemplo, quando o papelão é produzido com papel e cartão reciclado, incluindo o papel de jornal. As tintas de impressão mais utilizadas contêm óleos minerais, que não podem ser adequadamente removidos durante o processo de reciclagem e, portanto, são capazes de se tornarem constituintes das embalagens dos alimentos. Os hidrocarbonetos de óleo mineral (MOH), como são chamados, consistem de duas frações primárias, hidrocarbonetos saturados de óleo mineral (MOSH) e hidrocarbonetos aromáticos de óleo mineral (MOAH), cada um com propriedades diferentes.

Nota informativa:

Em 2009, o Instituto Federal Alemão de Avaliação de Risco (BfR) começou a chamar a atenção para os problemas associados à migração de componentes de óleo mineral para produtos alimentares, com base em resultados de pesquisas da Autoridade de Controlo de Produtos Alimentares do Cantão de Zurique (Kantonales Labor Zürich). Esta autoridade encontrou uma mistura de óleo mineral em arroz, que tinha armazenado numa caixa de cartão durante oito meses. Presume-se que a migração detetada foi em grande parte resultado da libertação de óleos minerais que se encontravam no cartão da caixa. O BfR assume, particularmente no caso de alimentos secos, como farinha, sêmola, arroz, cereais de pequeno-almoço, cacau em pó ou pão ralado, que é expectável que ocorram migrações de óleos minerais proveniente das embalagens de cartão.

Desde então, um projeto de pesquisa da indústria mostrou que, para além das duas principais fontes identificadas para os MOSH/MOAH a partir de embalagens de papel recicladas, a contaminação pode também ocorrer durante o processamento dos alimentos, por exemplo, quando lubrificantes, auxiliares tecnológicos e aditivos são usados. Quando os grãos de cacau são colhidos, por exemplo, são frequentemente usados sacos de juta tratados com os chamados óleos de *batchin*, os quais contaminam os grãos de cacau com óleo mineral durante o transporte.

Porque é que as transferências de óleos minerais para produtos alimentares são indesejáveis?

Talvez devido à complexidade do tema, não se conhecem avaliações científicas conclusivas acerca da toxicidade dos hidrocarbonetos de óleo mineral. O que se sabe é que o MOSH pode ser absorvido pelo organismo. Estudos realizados em animais mostraram que esta situação pode levar à acumulação destes compostos e a danos em alguns órgãos. A possível existência de substâncias cancerígenas na fração de MOAH também tem vindo a ser discutida.

Enquadramento legal

Devido à falta de dados, não é possível fazer uma avaliação baseada

nos efeitos para a saúde da fração potencialmente cancerígena do MOAH. No entanto, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) considera que a exposição ao MOAH através da dieta é, de uma forma geral, indesejável. De acordo com o BfR, a migração de MOAH para alimentos deve ser evitada e, na medida do possível, tecnicamente minimizada.

Tendo em consideração a complexidade das questões envolvidas, não existe legislação nem limites estatutários no que concerne aos resíduos de óleos minerais em produtos alimentares. Atualmente, existem apenas projetos de lei a nível europeu para uma possível regulação legislativa.

Abordagem do Lidl relativamente ao MOSH/MOAH

Embora não existam ainda requisitos estatutários a este respeito, temos trabalhado nos últimos quatro anos para evitar migrações de MOSH/MOAH para os nossos produtos alimentares, num esforço para proteger os nossos clientes de possíveis efeitos a longo prazo de tais contaminações. Existem já várias abordagens para resolver esta questão. O nosso processo de otimização consiste nas seguintes etapas:

- Em cooperação com nossos fornecedores, realizamos uma pesquisa sobre as possíveis causas de contaminação, uma vez que os contaminantes podem ser introduzidos durante o processo de produção, através da própria matéria-prima ou através da embalagem. Por exemplo, estamos a redobrar os esforços para identificar possíveis fontes/portas de entrada, por forma a evitar que produtos alimentares sejam contaminados com estas substâncias. Procuramos, juntamente com os nossos fornecedores estratégicos, projetos para selecionar matérias-primas específicas e evitar a introdução de contaminantes durante o transporte, o armazenamento e o processo produtivo.
- Temos vindo a trabalhar com os nossos fornecedores em algumas soluções de embalagens que envolvem, por exemplo, barreiras funcionais para produtos como o chá e os cereais.
- O Lidl e os seus fornecedores definiram limites para que o teor de MOSH nos produtos de marca própria Lidl não exceda 2 mg/kg e o de MOAH fique sempre abaixo do limite de deteção.

Sabemos que os limites definidos não podem ser implementados imediatamente para cada grupo de produtos, mas pretendemos continuar a trabalhar continuamente com o objetivo de atingir as nossas metas tão rápido quanto possível.

<p>Meta</p> 	<p>Reduzir os resíduos de óleo mineral em todos os produtos alimentares:</p> <p>Teor de MOSH: máx. 2 mg/kg</p> <p>Teor de MOAH < limite de deteção</p>	<p>Assim que possível</p>
<p>Início</p> 	<p>Primeira abordagem ao tema dos resíduos de óleo mineral em alimentos, logo após a tomada de consciência desta problemática.</p>	<p>2009</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>Foram já implementadas inúmeras medidas de mitigação, particularmente no que diz respeito às embalagens.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 2.3-1 MOSH/MOAH.

24. Alcalóides de pirrolizidina (PA) e alcalóides de tropano (TA)

Os alcalóides de pirrolizidina (PAs) e alcalóides de tropano (TAs) são metabolitos de plantas que ocorrem frequentemente na natureza, e que as plantas produzem para se defenderem de danos causados por herbívoros.

Nota informativa:

Diversas variedades de plantas produzem PAs, sendo que a mais conhecida por esta capacidade é *Jacobaea vulgaris*, conhecida por Erva-de-São-Tiago. A quantidade de PA produzida varia em função do tipo e da parte da planta, mas também é afetada pelas condições do solo e pelo clima.

Onde estão presentes os PA se os TAs e como entram na alimentação?

A entrada de PAs e de ATs na cadeia de abastecimento alimentar decorre das ervas daninhas que são inadvertidamente colhidas juntamente com plantas comestíveis. Algumas plantas com TAs crescem em campos de cereais e acabam, posteriormente, por serem incorporadas em produtos à base de cereais. Os PAs podem ainda estar presentes em ervas aromáticas, especiarias, saladas e chás. Em 2011, os PAs ficaram sob redobrada atenção após ter sido comprovada a sua presença em mel cru.

Porque é que a presença de PA e de TA é indesejável em produtos alimentares?

O elevado consumo de PA pode ser tóxico para o sistema hepático, nomeadamente por terem a capacidade de provocar danos no fígado e cancro. Os TAs podem também provocar perturbações ao nível do sistema nervoso central e coração.

Enquadramento legal

Até o momento, não existem quaisquer limites legais estabelecidos para os níveis de PA em produtos alimentares. Devido aos efeitos genotóxicos e carcinogénicos demonstrados por estes compostos em animais e dado que, por extrapolação, são expectáveis efeitos adversos semelhantes para a saúde humana, o Instituto Federal Alemão de Avaliação de Risco (BfR) e a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA) definiram, relativamente ao risco potencial de cancro, uma dose de referência para uma ingestão diária tolerável.

Em 2013, a AESA estabeleceu uma dose de referência aguda (DRA) de 0,016 µg/kg de peso corporal para os TAs.

No entanto, alguns estudos mostraram que a exposição dietética de crianças com baixo peso corporal excedeu significativamente o ARfD. Isto levou a Comissão Europeia a estabelecer níveis máximos para os dois alcalóides de tropano mais importantes (atropina e escopolamina), em certos produtos alimentares à base de cereais. Desde então, o nível máximo para cada um destes é de 1,0 µg/kg de produtos à bases de cereais processados.

Abordagem do Lidl relativamente aos alcalóides de pirrolizidina (PAs) e os alcalóides de tropano?

Trabalhamos com nossos fornecedores para minimizar a introdução de PAs e ATs no decurso da colheita inadvertida, juntamente com as culturas, de ervas daninhas e sementes. Assim que a problemática surgiu em torno do mel, definimos, em colaboração com os nossos fornecedores de mel, que cada lote de mel cru passaria a ser submetido a análises para averiguar a presença de PA, de forma a

permitir uma cuidadosa seleção dos produtos.

A redução da ocorrência de PAs a longo prazo pode ser alcançado durante as etapas de cultivo e colheita. Por isso, passaremos a trabalhar ativamente com nossos fornecedores para minimizar continuamente a contaminação por estes compostos, através da implementação das seguintes medidas:

- Monitoração das matérias-primas no que respeita à presença de PAs e ATs;
- Realização de ações de formação sobre a presença, a identificação e a erradicação de plantas contendo PA e TA em matérias-primas, no sentido de excluí-las ainda durante as fases de cultivo e colheita;
- Definição de especificações técnicas aplicáveis aos fornecedores para que a dose diária não exceda os 50% da dose de referência estabelecida para os PA;
- Definição de especificações técnicas aplicáveis aos fornecedores para que os produtos alimentares não contenham quaisquer sinais de contaminação por TA.

<p>Meta</p> 	<p>Minimização da presença de alcalóides de pirrolizidina (PAs) e alcalóides de tropano (AT):</p> <p>PAs: < 50% da dose de referência.</p> <p>ATs: total ausência de contaminação por AT.</p>	<p>Assim que possível</p>
<p>Início</p> 	<p>Primeira abordagem intensiva do tema alcalóides de pirrolizidina em produtos alimentares após a divulgação desta problemática em torno do mel.</p>	<p>2011</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>Desenvolvimento de requisitos juntamente com os fornecedores para a minimização desta problemática, incluindo análises às matérias-primas.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 2.4-1 PAs e TAs.

2.5. Fitofarmacêuticos

O que são produtos fitofarmacêuticos e como são utilizados?

Os produtos fitofarmacêuticos são produtos químicos ou biológicos utilizados para proteger as plantas contra pragas, doenças, ervas daninhas indesejáveis de folha larga e gramíneas, e desempenham um papel importante na proteção das culturas.

Qual é o enquadramento legal relativo aos produtos fitofarmacêuticos e de potenciais resíduos nos alimentos?

Os produtos fitofarmacêuticos só podem ser utilizados na UE depois de terem sido submetidos a um rigoroso processo de testes, nomeadamente no que concerne à eficácia, tolerância ambiental e segurança para o ser humano e animais, e após lhes ter sido concedida autorização. Em Portugal, o processo de homologação de produtos fitofarmacêuticos é da responsabilidade da Direção Geral de Proteção das Culturas (DGCP).

Os resíduos de produtos fitofarmacêuticos podem por vezes ser detetados nos produtos, mesmo quando usados corretamente. Este facto levou as autoridades a definirem limites máximos de resíduos (LMR) para alimentos, até aos quais não são esperados quaisquer impactos para a saúde. Regra geral, estes valores estão consideravelmente abaixo dos valores a partir dos quais se verifica o início de potenciais efeitos adversos para a saúde. Os limites máximos de resíduos de substâncias encontram-se regulamentados⁴ na UE e têm carácter vinculativo para todos os Estados-Membros.

4 Regulamento (CE) N.º 396/2005 relativo aos limites máximos de resíduos de pesticidas no interior e à superfície dos géneros alimentícios e dos alimentos para animais, de origem vegetal ou animal, e que altera a Directiva 91/414/CEE do Conselho.

Nota informativa:

Os limites máximos de resíduos são regidos pelo chamado princípio ALARA (As Low As Reasonably Achievable), o que significa que os limites máximos de resíduos para um dado fruto ou produto vegetal são permitidos apenas na medida em que são indispensáveis, de acordo com as exigências das boas práticas agrícolas, mas nunca podem ser superiores ao que seria aceitável para a saúde e para o meio ambiente.

Caso os produtos contenham resíduos de várias substâncias ativas diferentes, poderão ocorrer interações indesejáveis ou efeitos cumulativos, bem como um risco acrescido para os consumidores. Estão a ser desenvolvidos modelos de avaliação de resíduos múltiplos baseados na segurança para a saúde, pelo que não existem atualmente requisitos legais que restrinjam o número de resíduos de substâncias ativas presentes num produto alimentar.

O que são produtos fitofarmacêuticos e como são utilizados?

O nosso objetivo é, na medida do possível, fornecer produtos alimentares, como frutas e legumes frescos, bem como alimentos processados, isentos de resíduos. Para atingir este objetivo, temos implementado uma série de regras internas que vão além dos requisitos legislativos europeus em vigor:

- Restringimos o nível de resíduos de substâncias ativas a um terço do limite máximo definido na lei;
- Restringimos a soma dos resíduos de todas as substâncias ativas a um máximo de 80% do limite máximo legal;
- Restringimos a um máximo de 5, o número de resíduos com substâncias ativas detetadas.

<p>Meta</p> 	<p>O nosso objetivo consiste em fornecer, tanto quanto possível, produtos alimentares isentos de resíduos.</p>	<p>Assim que possível</p>
<p>Início</p> 	<p>Primeiros esforços para reduzir a ocorrência de resíduos fitofarmacêuticos nos nossos produtos alimentares. Definição do limite interno de um terço do limite máximo de resíduos definidos na lei.</p>	<p>2006</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>O limite interno do Lidl relativo a resíduos de substâncias ativas é de apenas 1/3 do limite (LMR) definido na lei, para cada substância. A soma dos resíduos de todas as substâncias ativas não pode exceder, no total, 80% do limite máximo legal. O número de resíduos com substâncias ativas detetadas não pode ser superior a cinco.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 2.5-1 Produtos fitofarmacêuticos.

3. Produtos Alimentares para uma Alimentação Equilibrada

3.1. Em foco: Desequilíbrio alimentar e obesidade

Uma dieta alimentar baseada em produtos alimentares com elevado valor energético, associada à falta de exercício físico, pode conduzir a diversas doenças. De acordo com o Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes de 2015, tem-se registado um crescimento acentuado do número de novos casos diagnosticados em Portugal ao longo dos últimos anos, número que em 2015 se cifrou em 168 novos casos identificados por dia no nosso país, resultando numa taxa de prevalência da doença em torno dos 13,3%. O custo direto estimado do tratamento da diabetes situou-se entre 1.300 a 1.550 milhões de euros, o que representa entre 0,7 a 0,9% do PIB português em 2015 e entre 8 a 10% da despesa em saúde, no mesmo período⁵. Na Alemanha, por exemplo, os custos com cuidados de saúde relacionados com o tratamento da obesidade e de doenças relacionadas com a dieta alimentar ascendem a 16,8 mil milhões de euros por ano, o que representa 7% dos custos totais dos cuidados de saúde na Alemanha, ou, em outras palavras, cerca de 205 euros por pessoa, por ano⁶.

Com o nosso sortido, com aproximadamente 1.900, incluindo inúmeras frutas e legumes, oferecemos uma ampla gama de alternativas saudáveis aos nossos clientes. Adicionalmente, trabalhamos numa estratégia de redução do teor de sal, de açúcar e de gordura saturada dos nossos produtos de marca própria, e estamos comprometidos em apoiar o desporto e a promover o vínculo entre o exercício, a nutrição e a qualidade de vida. Deste modo apresentamos uma abordagem global relativa à alimentação equilibrada e à prática de exercício físico.

5 Observatório da Diabetes, Sociedade Portuguesa de Diabetologia (2016). Diabetes: Factos e Números – O Ano de 2015. Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes (12/2016).

6 Meier T, Senftleben K, Deumelandt P, Christen O, Riedel K, Langer M (2015) Healthcare Costs Associated with an Adequate Intake of Sugars, Salt and Saturated Fat in Germany: A Health Econometrical Analysis. PLoS ONE 10(9): e0135990. doi:10.1371/journal.pone.0135990, (9 de janeiro, 2019).

Nota informativa:

O "Roteiro de Ação para a Melhoria dos Produtos Alimentares" (Roadmap for Action on Food Product Improvement)⁷, elaborado durante a Presidência Holandesa da União Europeia, entre janeiro e fevereiro de 2016, apela a uma estratégia e a uma política comuns à escala da UE para a melhoria dos produtos alimentares.

O governo português está a trabalhar numa estratégia nacional conjunta com a indústria e a grande distribuição para reduzir o teor de açúcar, de sal e de ácidos gordos trans em produtos alimentares processados.

Os governos de outros países europeus estão também a desenvolver planos de ação para promover dietas mais saudáveis, que em alguns casos vão além das iniciativas em curso em Portugal. O Reino Unido e a Holanda foram os pioneiros nesta matéria e o Lidl optou por seguir estes exemplos e desenvolver os seus próprios objetivos.

No Reino Unido, por exemplo, o início das metas relativas ao teor de sal em produtos alimentares ("Salt Targets") já data de 2003. Os "Salt Targets" são orientações referentes ao teor de sal em determinados produtos alimentares, publicados pela "Food Safety Agency" (FSA), do Reino Unido⁸ que, em 2017, voltou a publicar novas metas para a redução do teor de sal em determinados géneros alimentícios. Em agosto de 2016, o governo britânico publicou um plano de ação para reduzir a taxa de obesidade infantil na Inglaterra nos próximos dez anos, incentivando, entre outras coisas, os operadores do setor alimentar a reduzir a quantidade de açúcar nos seus produtos⁹.

7 https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2016eunlpresidency_roadmap_en.pdf (9 de janeiro, 2019).

8 <https://www.food.gov.uk/business-guidance/salt>, (9 de janeiro, 2019).

9 <https://www.gov.uk/government/publications/childhood-obesity-a-plan-for-action>, (9 de janeiro, 2019).

Nota informativa:

O governo português, à semelhança da Holanda, está a trabalhar em conjunto com o comércio e a indústria num compromisso nacional para melhorar a composição dos produtos alimentares¹⁰, no qual se definem os critérios relativos ao teor de sal, de gordura saturada e de açúcar de determinados produtos alimentares, com o objetivo dos operadores fornecerem uma gama de produtos mais saudáveis.

3.2. Sob escrutínio: O teor de açúcar, de sal e de gordura nos nossos produtos de marca própria

O açúcar, o sal e as gorduras contribuem indiscutivelmente para o sabor dos alimentos e são componentes essenciais da dieta e do metabolismo humano, devendo, no entanto, ser usados com responsabilidade e prudência.

Gorduras Saturadas: As dietas ricas em ácidos gordos saturados têm sido associadas a doenças cardiovasculares. A Organização Mundial de Saúde (OMS)¹¹ recomenda que o consumo diário de ácidos gordos saturados na dieta não ultrapasse os 10%, ou seja, cerca de 20 g de gordura saturada/dia, tendo em consideração a ingestão calórica diária de 2.000 calorias recomendada para adultos.

Açúcar: De acordo com a Sociedade Portuguesa da Diabetologia, o elevado consumo de açúcar promove a obesidade e é, conjuntamente com a falta de exercício físico, uma das principais causas da diabetes⁵.

A OMS recomenda a limitação da ingestão diária de açúcares livres a menos de 10% da ingestão total de energia o que, tendo por base uma dieta de 2.000 calorias, corresponde a cerca de 50 g de açúcar/dia¹².

10 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/convenanten/2014/01/23/akkoord-verbetering-productsamestelling-zout-verzadigd-vet-suiker>, (August 8, 2018).

11 Associação Portuguesa de Nutrição Nutrition Fact Sheet | Hidratos de Carbono vs. Gordura. <http://www.apn.org.pt> (9 de janeiro, 2019).

Nota informativa:

São considerados "açúcares livres" os monossacarídeos (tais como a glicose e a frutose) e os dissacarídeos (tais como a sacarose, ou seja, o açúcar comum), que são adicionados aos géneros alimentícios pelos fabricantes ou consumidores, bem como açúcares naturalmente presentes no mel, em xaropes e em sumos de fruta.

Sal: Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), a quantidade de sal presente na alimentação dos portugueses é sensivelmente o dobro daquela que é recomendada pela OMS, que se cifra nas 5 g/dia. Segundo a “Estratégia Nacional para a Redução do Consumo de Sal na Alimentação em Portugal” publicado pela DGS em 2013, o consumo de sal deverá estar em consonância com o valor recomendado pela OMS, como instrumento de prevenção da doença cardiovascular¹³.

Objetivos a definir para os produtos de marca própria do Lidl

Com base nas indicações acima descritos, estabelecemos o objetivo de reduzir o teor de sal, de açúcar e de gorduras saturadas nos nossos produtos de marca própria.

Controlamos cada uma das várias categorias dos nossos produtos de marca própria

Desta forma, podemos trabalhar em conjunto com os nossos fornecedores para melhorar as receitas dos produtos, de acordo com as metas que definimos.

Concentramo-nos no valor energético, para evitar, por exemplo, que num determinado produto alimentar seja reduzido o teor de açúcar, ao mesmo tempo que se aumenta o teor de gordura, levando a que o produto alimentar acabe por ficar com um valor energético idêntico ou até superior. Quando são desenvolvidas receitas para novos produtos, os nossos objetivos e requisitos são cumpridas desde o início.

13 Direção Geral de Saúde, (2013). Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal. Programa Nacional – Promoção Alimentação Saudável.

3.3. O nosso objetivo: redução de 20% no teor de açúcar e de sal até 2025

Estamos comprometidos em promover ativamente uma alimentação equilibrada e é, por esta razão, que temos observado criticamente os nossos produtos de marca própria, no sentido de apurar se estes estão de acordo com os desenvolvimentos científicos mais atuais.

 <p>Meta</p>	<p>O nosso objetivo consiste em reduzir 20% do teor médio ponderado, com base no volume de vendas, de açúcares e de sal adicionados, em toda a nossa gama de produtos de marca própria.</p> <p>A redução do açúcar é principalmente dirigida a alimentos que são populares e consumidos por crianças.</p> <p>A redução do sal foca-se em categorias de alimentos que são consumidas regularmente e que, geralmente, são responsáveis por grande parte do consumo diário de sal em Portugal.</p> <p>Definimos um plano de ação abrangente, cuja implementação decorrerá ao longo do período compreendido entre Janeiro de 2015 e final de 2024, para contribuir para a redução gradual da ingestão diária de açúcar e de sal dos nossos clientes.</p>	Janeiro 2025
 <p>Início</p>	<p>Em 2008, demos início à redução do teor de açúcar nos cereais de pequeno-almoço.</p> <p>Introdução da estratégia de redução de sal e açúcar.</p>	2008 Janeiro 2017
 <p>Atualmente</p>	<p>Implementação de um plano de ação com vista à redução de açúcar e de sal.</p>	Fevereiro 2019

Figura 3.3-1 Estratégia de redução para os nossos produtos de marca própria.

Como planeamos implementar a nossa estratégia

Definimos as seguintes medidas, com vista ao cumprimento do nosso objetivo:

- **Redução da adição de açúcar e de sal:** por exemplo, reduzimos a quantidade de açúcar adicionado aos nossos iogurtes de frutas, mas mantivemos a quantidade de fruta. O nosso objetivo é permitir que os nossos clientes se acostumem a um sabor menos doce dos nossos produtos de marca própria. Não

substituímos o açúcar por adoçantes artificiais ou substitutos do açúcar.

Para além dos produtos de marca própria adoçados com açúcar, também queremos oferecer aos nossos clientes alternativas de produtos sem açúcar ou com teor reduzido de açúcar, para aqueles que desejam um produto com menor valor energético, mas ainda assim doce.

- **Redução do tamanho da embalagem/porção:** reduzimos o tamanho da embalagem dos produtos alimentares com elevado valor energético, reduzindo, por esta via, o teor de açúcar e de sal ingeridos. A redução do tamanho de cada porção é também uma opção para mostrar aos consumidores a importância de uma ingestão mais reduzida de teores de açúcar e de sal. O princípio é semelhante: quanto menor a porção, menor será a quantidade de açúcar ingerido.
- **Gama de produtos nas nossas lojas:** oferecemos aos nossos clientes uma maior seleção de produtos alternativos que contêm menos açúcar e/ou menos sal.
- **Ações de sensibilização para uma nutrição mais saudável:** o Lidl trabalha com uma variedade de parceiros, no sentido de atender às melhores práticas de informação acerca de como devem os consumidores alimentar-se de forma mais saudável. Um exemplo desta atuação é a “Turma Imbatível”, projeto que conta com a participação de especialistas, e que tem como objetivos a educação da população mais jovem, no sentido de evitar doenças relacionadas com a dieta alimentar, e a promoção de estilos de vida mais saudáveis. Através de vários programas implementados desde 2011, o Lidl já impactou mais de 65 mil crianças do primeiro ciclo e as suas famílias. Temos adicionalmente campanhas de fidelização regulares focadas na mensagem da importância de uma alimentação saudável.

Como medimos o nosso progresso?

A leitura da progressão das metas referidas é feita através da observação da redução do teor médio ponderado de açúcar ou de sal, por 100 g de alimento ou 100 ml de bebida, tendo por base o número de unidades vendidas anualmente no Lidl Portugal.

O que isto significa?: A quantidade total de açúcar e de sal adicionados aos géneros alimentícios de uma dada categoria de produtos do Lidl Portugal, será determinada para todos os produtos vendidos num determinado ano e, de seguida, dividida pelo número total de produtos vendidos. O objetivo é melhorar este rácio de ano para ano. O resultado deste cálculo é comparado com exercícios semelhantes referentes a anos anteriores, permitindo, assim, apurar o progresso realizado.

Quais são as categorias de produtos alimentares focadas?

A redução do açúcar incide essencialmente sobre os produtos alimentares mais populares entre as crianças e, como tal, selecionamos as seguintes categorias de produtos alimentares:

- Cereais de pequeno-almoço;
- Sobremesas;
- Biscoitos e produtos de pastelaria;
- Guloseimas;
- Refeições prontas;
- Iogurtes e bebidas lácteas;
- Gelados;
- Doces para barrar no pão;
- Molhos (ketchup, etc.).

Exemplo: redução de açúcar em bebidas

Temos vindo a trabalhar com os nossos fornecedores no sentido de reduzir gradualmente o teor de açúcar em bebidas, oferecendo aos nossos clientes alternativas com menor quantidade de açúcar e, com isto, direcioná-los para a aquisição de outros produtos mais saudáveis, como por exemplo a água.

A **redução do teor de sal** incide em categorias de alimentos que são consumidas regularmente e que, no geral, são responsáveis por grande parte do consumo diário de sal em Portugal:

- Pão;
- Carne e charcutaria;
- Refeições prontas pré-cozinhadas;
- Molhos;
- Sopas;
- *Snacks*;
- Aperitivos (palitos salgadinhos, batatas fritas, etc.).

3.4. Exemplos do nosso sortido

A variedade dos nossos produtos é tão diversificada quanto os processos de produção, as combinações de ingredientes e o teor nutricional. A análise dos produtos alimentares deve ser baseada nesta mesma diversidade, por forma a ajustar a composição nutricional e, com isto, tornar o produto tão saudável quanto possível, sem nunca prejudicar o seu sabor.

De seguida encontram-se alguns exemplos que ilustram as histórias de sucesso já alcançadas e as metas específicas que estabelecemos para o futuro.

3.4.1. Cereais de pequeno-almoço

Os cereais de pequeno-almoço são, de um modo geral, considerados como uma opção saudável para começar bem o dia. Contudo, contêm muitas vezes quantidades excessivas de açúcar, o que faz com que, sob o ponto de vista nutricional, se aproximem mais de uma guloseima do que um pequeno-almoço equilibrado.

Um olhar sobre os cereais de pequeno-almoço:

Em 2009, a Comissão da UE apresentou um projeto relativo a perfis nutricionais, para uso em alegações realizadas ao abrigo do Regulamento das Alegações de Saúde. O critério estabelecido para o teor de açúcar dos cereais de pequeno-almoço é limitá-lo a 25,0 g/100 g. O nosso objetivo é, até 2022, atender a este critério para todos os produtos de cereais de pequeno-almoço (exceto nos *Golden Puffs*).

Em 2015, os serviços regionais da OMS na Europa também publicaram

um modelo de perfil nutricional, que contém critérios ainda mais rigorosos do que proposta da Comissão Europeia.

Um quarto dos nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield já atende aos critérios da OMS, com um teor máximo de açúcar de 15,0 g/100 g. Pretendemos continuar a melhorar para que, até 2022, um terço dos nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield venham a atender aos critérios das OMS.

A abordagem do Lidl relativamente ao teor de açúcar em cereais de pequeno-almoço Crownfield:

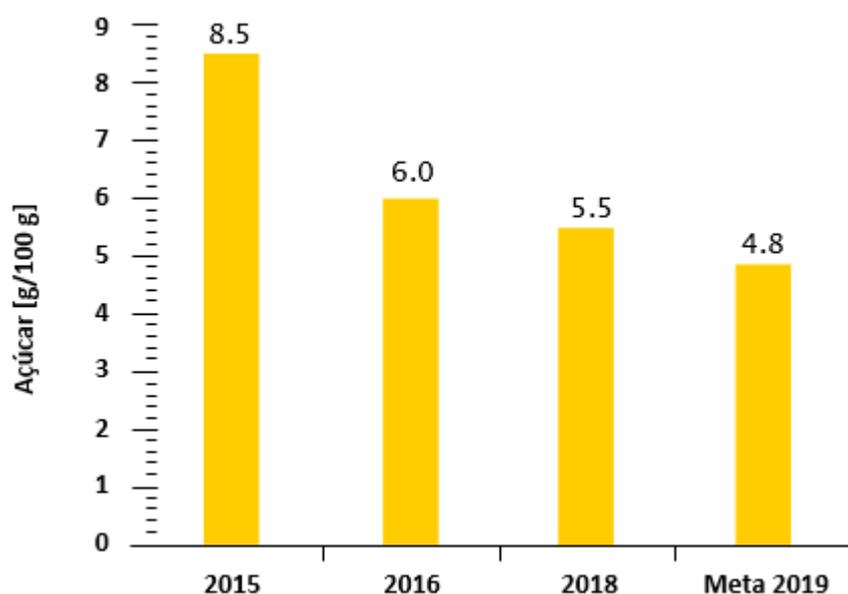
Desde 2008, temos vindo gradualmente a reduzir o teor total de açúcar dos nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield. Em 2008, o teor médio de açúcar nestes cereais situava-se em torno de 30,0 g/100 g. Em 2017, este valor caiu para 23,0 g/100 g e, atualmente, o teor médio de açúcar é de 21,1 g/100 g. No entanto, a nossa meta é, até o final de 2022, atingir um teor médio de açúcar de 18,5 g/100 g para os nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield.

<p>Meta</p> 	<p>Pretendemos cumprir com o requisito do perfil nutricional recomendado pela Comissão Europeia, de 25 g de açúcar/100 g na categoria de cereais de pequeno-almoço, para todos os cereais de pequeno-almoço da Crownfield.</p> <p>Pretendemos reduzir o teor de açúcar para uma média de 18,5 g/100 g até 2022.</p> <p>Deste modo, um terço dos nossos cereais de pequeno almoço Crownfield cumprirá com o requisito do perfil nutricional estabelecido pela OMS, relativamente ao teor de açúcar.</p>	<p>Dezembro 2025</p>
<p>Início</p> 	<p>Em 2008, o teor médio de açúcar era de 30 g/100 g.</p> <p>Em 2017, o teor médio de açúcar era de 23 g/100 g.</p>	<p>2008 2017</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>Atualmente, o teor médio de açúcar é cerca de 21 g/100 g.</p> <p>Um quarto dos nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield já cumpre com requisito da OMS, com um teor máximo de açúcar de 15 g/100 g.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 3.4-1 Cereais de Pequeno-almoço.

Cornflakes da Crownfield:

O teor de açúcar dos cornflakes da Crownfield foi reduzido em 30%, de 8,5 g/100 g para 6,0 g/100 g e, depois, em 2017, para os atuais 5,5 g/100 g. A meta para o final de 2019 é atingir um teor de açúcar em torno dos 4,8 g/100g.

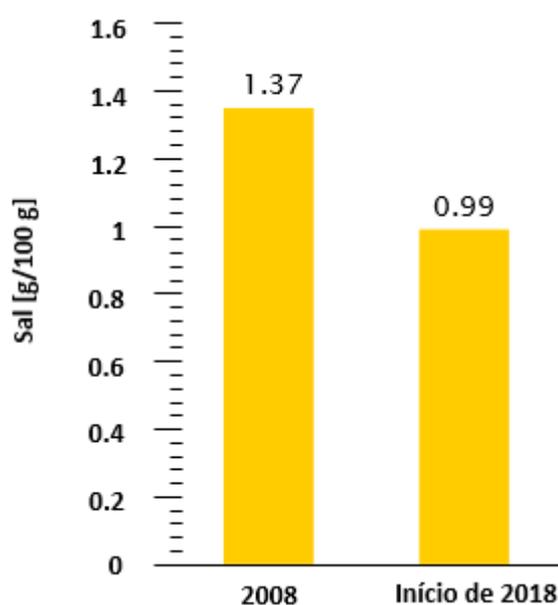


3.4.2. Pizzas cozidas em forno de pedra

A pizza é um dos produtos alimentares congelados mais populares. Tendo em consideração o perfil nutricional da OMS para estes produtos, que confere especial destaque aos teores de sal, de gordura e de açúcar, 40% das pizzas cozidas em forno de pedra do Lidl já cumprem atualmente com o perfil nutricional da OMS, nomeadamente em relação ao valor energético (máx. 225 kcal/100 g) e aos teores de lípidos (máx. 10 g/100 g), de ácidos gordos saturados (máx. 4 g/100 g), de açúcar (máx. 10 g/100 g) e de sal (máx. 1 g/100 g).

Abordagem do Lidl relativamente ao teor de sal nas pizzas cozidas em forno de pedra “Trattoria Alfredo”

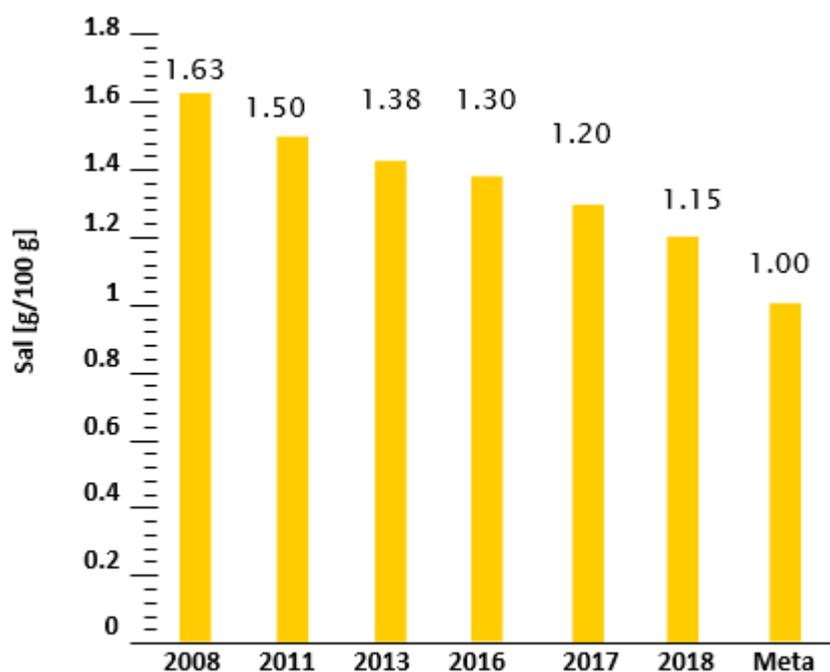
Em 2008, iniciámos o processo gradual de redução do teor de sal das pizzas cozidas em forno de pedra, da nossa marca própria Trattoria Alfredo. Naquele ano, o teor médio de sal destas pizzas era de 1,37 g/100 g, mas com as alterações entretanto introduzidas o valor caiu para cerca de 0,99 g/100 g, o que constitui uma redução em torno de 28%. O nosso objetivo de atingir um teor de sal de 1,0 g/100 g, já foi, portanto, alcançado.



Pizza de salame “Trattoria Alfredo” cozida em forno de pedra

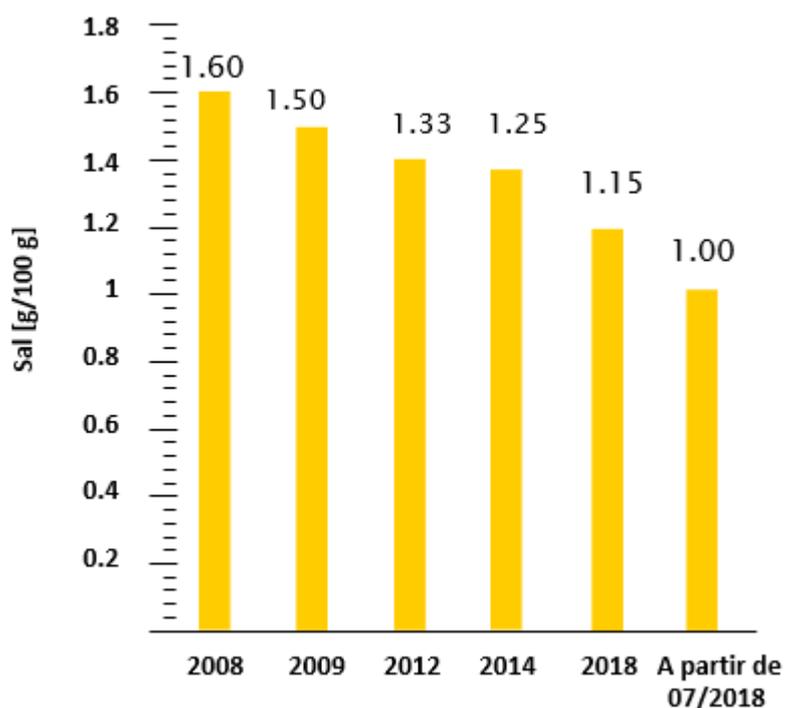
O teor de sal da pizza de salame Trattoria Alfredo tem vindo a ser reduzido gradualmente desde 2008, altura em que tinha 1,63 g de sal/100 g. Em 2016, colocámos à venda a nova receita com um teor de sal de 1,30 g/100 g. No início de 2017, conseguimos reduzir um pouco mais, para 1,20 g/100 g. Atualmente, o teor de sal situa-se em 1,15 g/100 g, o que representa uma redução geral de mais de 29%. O objetivo de reduzir o teor de sal para 1,00 g/100 g até ao final de 2018 seria perfeitamente possível, no entanto, tomámos a decisão consciente de não perseguir este valor, dado que consideramos muito importante não comprometer a qualidade sensorial, relacionada com o sabor do produto, requisito que é para nós fundamental. O nossos

esforços para melhorar a qualidade dos nossos produtos continuarão, é claro.



Pizza Especial “Trattoria Alfredo” cozida em forno de pedra

Registámos um sucesso semelhante na Pizza Especial cozida em forno de pedra, também da nossa marca “Trattoria Alfredo”, que em 2008 apresentava um teor de sal de 1,60 g/100 g. Ao melhorarmos continuamente a receita, conseguimos reduzir o teor de sal em 38%, para 1,00 g/100 g, o que nos permitiu atingir o critério da OMS para o teor de sal em pizzas. Com 225 kcal/100 g e teores de gordura de 8,7 g/100 g, de gordura saturada de 4,0 g/100 g e de açúcar de 3,5 g/100 g, a pizza Especial Trattoria Alfredo cumpre já com todos os critérios da OMS.



<p>Meta</p> 	<p>O objetivo é reduzir o teor de sal de todas as pizzas cozidas em forno de pedra para 1,00 g/100 g. Pretendemos igualmente cumprir com os critérios do perfil nutricional da OMS para todas as pizzas cozidas em forno de pedra.</p>	<p>Março 2019</p>
<p>Início</p> 	<p>Em 2008, o teor médio de sal era de 1,37 g/100 g. Em 2017, o teor médio de sal era de 1,12 g/100 g.</p>	<p>2008 2017</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>Atualmente, o teor médio de sal é cerca de 0,99 g/100 g. As pizzas cozidas em forno de pedra já cumprem, em média, com os critérios do perfil nutricional da OMS.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 3.4-2 Pizza cozida em forno de pedra.

3.4.3. Pão e salgados (Bake-off)

O pão é um produto muito importante na mesa dos portugueses, estando presente em quase todas as refeições e a qualquer hora do dia. Um estudo sobre o consumo de pão revelou que, em 2016, o consumo médio de pão na europa se situou nos 63 kg per capita¹⁴.

O nosso pão de cada dia, o nosso sal diário?

O pão e os salgados estão entre as principais fontes de sal de mesa na dieta alimentar. É, pois, muito importante que a questão da redução do consumo de sal na dieta seja tratada como prioridade nos produtos de panificação. As diversas variedades de pão e salgados disponíveis na área de Bake-off do Lidl são campeões de vendas e, por isso, decidimos iniciar esforços de redução de sal, tendo já conseguido alcançar os nossos primeiros marcos. No seguimento deste sucesso, estabelecemos metas adicionais mais ambiciosas para reduzir, ainda mais, o teor de sal nesta gama de produtos, até o final de 2019.

Acabado de cozer e menos salgado

Em 2016, o teor médio de sal dos nossos pães e salgados acabados de cozer era de 1,41 g/100 g. O primeiro objetivo que estabelecemos foi o reduzir o teor de sal nestes produtos para 1,20 g/100 g até o final de 2017, depois para 1,10 g/100 g até o final de 2018 e, finalmente, para 1,00 g/100 g até o final de 2019. Baseamos as nossas metas no perfil de nutrientes da OMS (1,20 g/100 g) e nas metas de redução de sal do Reino Unido¹⁵ (nível máximo em 2017: 1,13 g/100 g).

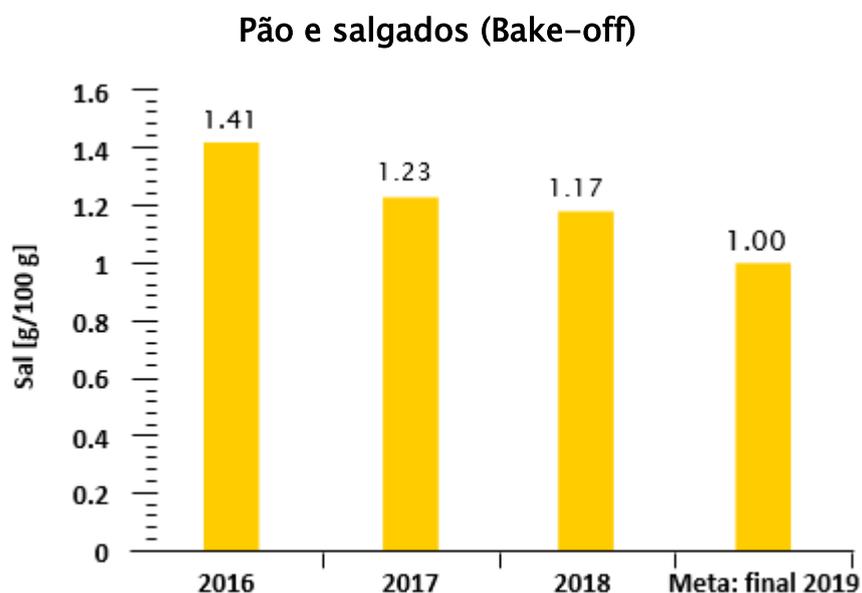
Nos próximos anos, esperamos reduzir o teor médio de sal para 1,00 g/100 g, o que está de acordo com a recomendação da Associação de Consumidores Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Alemanha). Este objetivo não inclui pães polvilhados com sal ou contendo ingredientes com alto teor de sal, como o queijo ou as azeitonas.

14 GIRA Consultancy & Research study commissioned for Bread-Initiative.eu, 20 de abril, 2018. <https://www.bread-initiative.eu/app/download/7250044411/Fedima+AIBI+joint+Symposium+press+release.pdf?t=1529045716> (acedido a 9 de janeiro, 2019).

15 <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20180201180831/https://responsibilitydeal.dh.gov.uk/pledges/pledge/?pl=49>, (9 de janeiro, 2019).

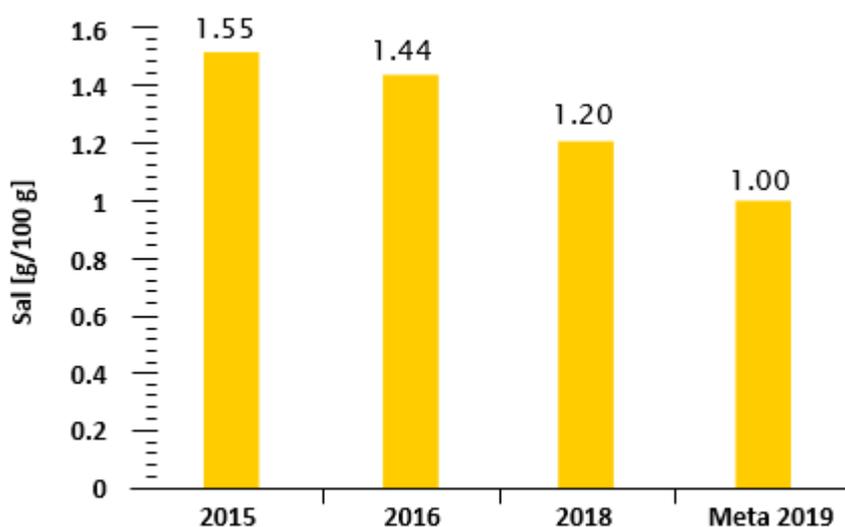
Em junho de 2018, os nossos produtos revelavam um teor médio de sal de 1,17 g/100 g, o que representa uma redução de mais de 17% no nosso sortido desde 2016.

Teor médio de sal:



Exemplo do pão mistura de trigo

No período de 2015 a 2018 diminuímos o teor de sal do pão de mistura de trigo em 23%, de 1,55 g/100 g para 1,20 g/100 g.



 <p>Meta</p>	<p>Até o final de 2019, esperamos reduzir o teor médio de sal para 1,00 g/100 g, de acordo com a recomendação da Associação de Consumidores Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Alemanha).</p>	<p>Dezembro 2019</p>
 <p>Início</p>	<p>Em 2016, os nossos pães e salgados de Bake-off apresentavam um teor médio de sal de 1,40 g/100 g.</p>	<p>2016</p>
 <p>Atualmente</p>	<p>Atualmente, os nossos pães e salgados de Bake-off apresentam um teor médio de sal de 1,20 g/100 g, o que significa que já cumprem o perfil de nutrientes definido pela OMS.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 3.4-3 Pão e salgados (Bake-off).

3.4.4. Batata frita

As batatas fritas são muito consumidas à mesa, em lanches ou em festas. Mas há várias maneiras de tornar este produto um pouco melhor, dado que, tanto o teor de sal, quanto o teor de gordura saturada podem ser reduzidos sem prejudicar as características de crocância tão apreciadas neste produto. Temos várias iniciativas e metas específicas que queremos alcançar de forma gradual até ao final de 2019.

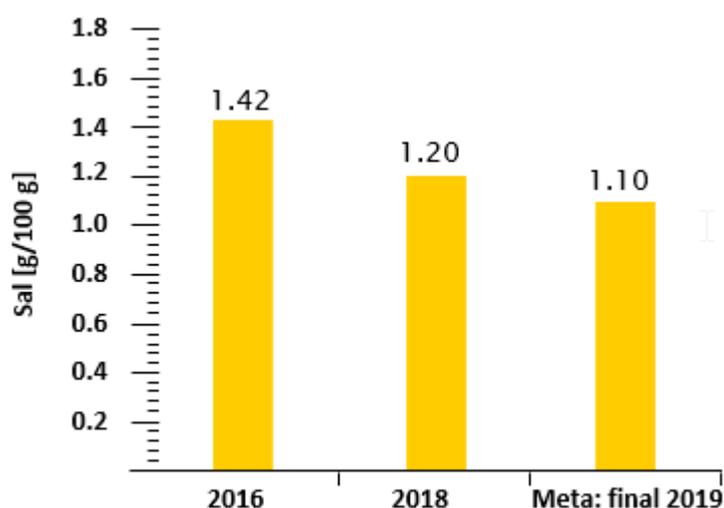
Elevado sabor, baixo teor de sal

No que concerne ao teor de sal das batatas fritas, seguimos os valores-guia do Reino Unido¹⁶, que limitam o teor de sal a um máximo de 1,45 g/100 g, e um teor médio ponderado, relativamente às vendas, de 1,31 g/100 g. No decurso dos ajustes que realizámos nas receitas e outras melhorias que implementámos nos últimos anos, conseguimos reduzir 1,20 g/100 g, tendo já atingido os critérios aplicáveis na Holanda¹⁷. No final de 2019, pretendemos ir ainda mais além, reduzindo o teor médio de sal para 1,10 g/100.

¹⁶ <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20180201180831/https://responsibilitydeal.dh.gov.uk/pledges/pledge/?pl=49>, (9 de janeiro, 2019).

¹⁷ In the Netherlands, the "National Agreement to Improve Product Composition" between the government and industry defines product-specific criteria. Ver: <https://www.akkoordverbeteringproductsamenstelling.nl/afspraken-en-resultaten/sectorbrede-afspraken>, (9 de janeiro, 2019).

Teor médio de sal das batatas fritas Snack Day



Crocante, mas diferente

Em 2009, o Lidl foi uma das primeiras empresas de retalho a substituir a gordura de palma por óleo de girassol, na produção de batatas fritas. Esta medida permitiu que o teor médio de gordura saturada nestes nossos produtos se situe atualmente nos 3,8 g/100g, o que já está em conformidade com os critérios acordados para batatas fritas na Holanda, de 5,0 g/100 g. O nosso próximo passo será melhorar a composição de ácidos gordos, usando uma combinação de óleo de girassol e de colza para obter uma melhor proporção de ácidos gordos ómega-3 e ómega-6.

<p>Meta</p>	<p>O nosso objetivo é atingir um teor médio de sal de 1,10 g/100 g. Pretendemos reformular as nossas receitas, para melhorar a composição de ácidos gordos, usando óleo de colza.</p>	<p>Dezembro 2019</p>
<p>Início</p>	<p>Deixámos de usar gordura de palma e passámos a utilizar óleo de girassol.</p> <p>Em 2016, as nossas batatas fritas apresentavam um teor médio de sal de 1,42 g/100 g.</p>	<p>2009</p> <p>2016</p>
<p>Atualmente</p>	<p>Atualmente, as nossas batatas fritas Snack Day apresentam um teor médio de sal de 1,20 g/100 g.</p> <p>Usamos óleo de girassol, em vez de gordura de palma.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 3.4-4 Batatas fritas.

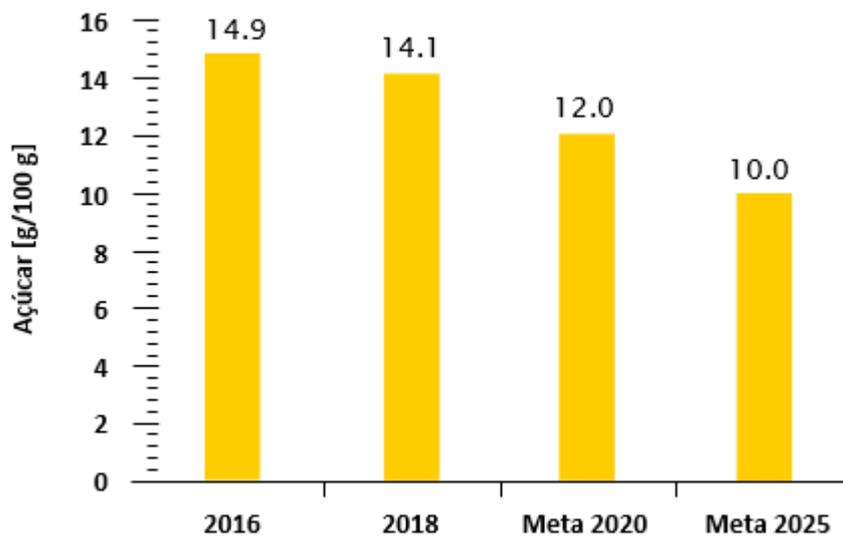
3.4.5. Iogurtes de fruta

O iogurte é um alimento muito consumido pela população portuguesa, que pela sua comodidade de transporte e utilização, pode ser facilmente consumido ao longo do dia, como um lanche entre as refeições ou até como sobremesa. Os iogurtes de frutas são especialmente populares. A Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN)¹⁷ recomenda o consumo de produtos lácteos com baixo teor de gordura, como por exemplo o iogurte, para além de frutas e legumes. O iogurte contém nutrientes valiosos, como o cálcio, adequado ao desenvolvimento de dentes e ossos, assim como para as vitaminas B2 e B12. No entanto, os iogurtes de fruta, em particular, contêm frequentemente muito açúcar, às vezes mais de 10,0 gramas de açúcar por 100 gramas de iogurte. Com base na recomendação da OMS, esse é o teor máximo aceitável de açúcar em iogurtes adequado para crianças. É por esta razão que o iogurte é um dos principais alvos dos nossos esforços na campanha de redução de açúcar.

A nossa meta é reduzir o teor médio de açúcar dos atuais 14,1 g/100 g para 10,0 g/100 g até janeiro de 2025. Como o iogurte natural já contém açúcar natural (lactose), na proporção de aproximadamente 4,0 g/100 g, e dado que a fruta também contém uma certa quantidade de açúcar, o objetivo de atingir um teor máximo de açúcar de 10,0 g/100 g de iogurte mostra-se, pois, muito ambicioso. Não reduziremos a quantidade de fruta, com o intuito de reduzir o teor total de açúcar dos nossos iogurtes. Muito pelo contrário, reduziremos gradualmente a quantidade de açúcar adicionado e aumentaremos ainda mais o conteúdo de fruta.

¹⁷ Associação Portuguesa de Nutricionistas, (2013). O iogurte – para saber mais. E-books APN|N.º 28, ISBN: 978-989-8631-07-7.

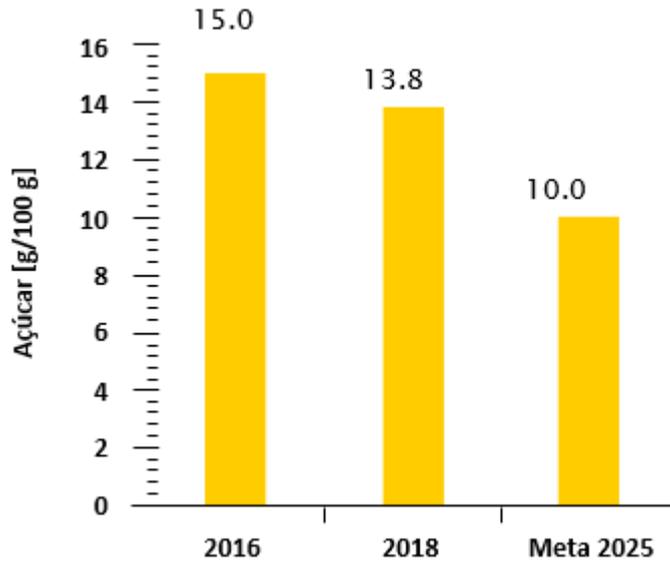
Teor médio de açúcar no iogurte de frutas Milbona



O clássico: iogurte de morango

O iogurte de frutas com baixo teor de gordura de morango Milbona foi já avaliado e reformulado. Conseguimos reduzir o teor de açúcar de 15,0 g/100 g para 13,8 g/100 g, usando menos açúcar adicionado e, ao mesmo tempo, maior quantidade de morangos e de sumo de morango. Atualmente, o nosso iogurte é mais frutado e, de acordo com os consumidores que o testaram, tem um sabor ainda mais apreciado do que o iogurte da receita anterior. O objetivo de atingir 10,0 g de açúcar por 100 g de iogurte continuará a ser trabalhado.

Iogurte de morango com baixo teor de gordura Milbona (1,8% de gordura)



<p>Meta</p>	<p>O nosso objetivo é atingir o teor médio de açúcar do perfil de nutrientes da OMS de 10,0 g/100 g para todos os iogurtes da marca Milbona.</p>	<p>Janeiro 2025</p>
<p>Início</p>	<p>Em 2016, as nossas batatas fritas apresentavam um teor médio de açúcar de 14,9 g/100 g.</p>	<p>2016</p>
<p>Atualmente</p>	<p>Atualmente, o teor médio de açúcar está em torno de 14,1 g/100 g.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 3.4-5 Iogurtes.

3.4.6. Refrigerantes

As bebidas adoçadas com açúcar são muito apreciadas por adolescentes e jovens adultos, de tal forma que o contributo destas para a ingestão de água seja por vezes superior ao da própria água¹⁸. Este é um tema que tem preocupado a comunidade científica, sobretudo devido ao teor de açúcar que é encontrado nestas bebidas e que contribuem para a promoção da obesidade, o aumento da prevalência de diabetes tipo 2 e doença cardiovascular¹⁸.

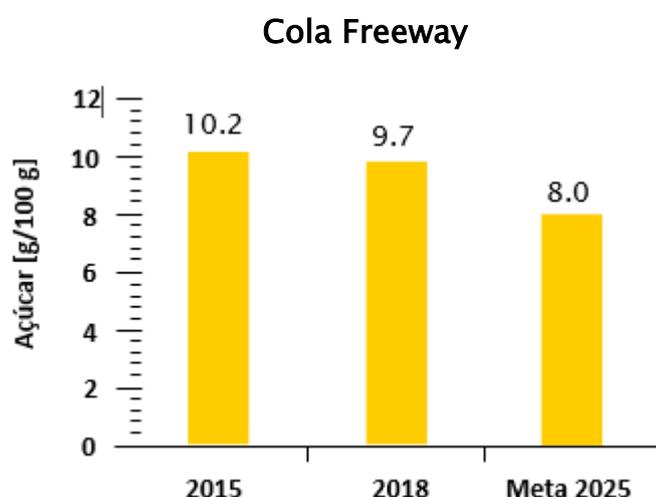
¹⁸ Karina de Jesus, A., *et al*, (2017). Estado de hidratação e principais fontes de água em crianças em idade escolar. Acta Portuguesa de Nutrição, N.º 10, julho-setembro 2017, ISSN 2183-5985, Revista da Assoc. Portuguesa de Nutrição.

Por conseguinte, decidimos reduzir gradualmente o teor de açúcar em todos os nossos refrigerantes açucarados até 2025. O nosso objetivo é atingir o teor máximo de açúcar de 8,0 g/100 ml, ou seja, de acordo com o perfil nutricional da Comissão da UE de 8,0 g/100 ml, para a categoria de bebidas não alcoólicas. Contudo, os nossos clientes já possuem atualmente alternativas de baixo valor energético ou sem adição de açúcar, como por exemplo a Cola Zero Freeway.

O nosso esforço já nos permitiu reduzir a quantidade de açúcar entre 5 a 8% em algumas bebidas, como por exemplo a cola, refrigerante de laranja ou ice tea. Em 2016, os nossos refrigerantes açucarados apresentavam um teor médio de açúcar de 8,7 g/100 ml. Atualmente, o valor é de 8,0 g/100 ml.

Cola Freeway

O teor de açúcar da cola Freeway (garrafas de 0,5 e 1,5 l) foi reduzido de 10,2 g/100 para 9,7 g/100 ml. O nosso objetivo é reduzir o teor de açúcar para 8,0 g/100 ml até 2025.



 <p>Meta</p>	<p>O nosso objetivo é reduzir o teor de açúcar dos nossos refrigerantes com açúcar e cumprir com o perfil nutricional da Comissão Europeia, de 8,0 g/100 ml, para todos os produtos.</p>	<p>Janeiro 2025</p>
 <p>Início</p>	<p>Em 2016, os nossos refrigerantes com açúcar apresentavam um teor médio de açúcar de 8,7 g/100 ml.</p>	<p>2016</p>
 <p>Atualmente</p>	<p>Atualmente, o teor médio de açúcar situa-se nos 8,0 g/100 g.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 3.4-6 Refrigerantes.

3.5. Restrições legais relativas à alteração dos ingredientes alimentares

As opções para otimizar os nossos produtos dependem do tipo de produto e dos seus ingredientes e métodos de processamento, pelo que as nossas metas são, pois, adaptadas à individualidade de cada produto. Queremos ter certeza de que as metas que estabelecemos são realizáveis.

Às vezes, as nossas opções são limitadas, por exemplo, porque um determinado produto se encontra regulamentado, nomeadamente aqueles que se encontram abrangidos por uma denominação de origem protegida (DOP).

No caso dos nossos doces de frutas "Maribel", conseguimos reduzir o teor médio total de açúcar de 60 g para 56 g/100 g. No entanto, de acordo com a lei, os doces de fruta deverão ter um teor mínimo de sólidos solúveis totais de 60%. Ora, tendo em consideração que os açúcares totais contribuem para a esmagadora maioria dos sólidos totais, se reduzíssemos o teor de açúcar para um valor abaixo da quantidade a que já chegámos e aumentássemos o conteúdo de fruta, o produto deixaria de poder ser vendido com a designação atual.

4. Escolha cuidadosa de ingredientes alimentares

A qualidade do produto começa com a seleção de ingredientes. Temos elevados padrões a este respeito: os produtos que oferecemos aos nossos clientes têm de passar nos rigorosos testes de qualidade e provas sensoriais. É por esta razão, que definimos critérios específicos para a seleção de ingredientes. Os seguintes pontos são de particular importância para nós.

4.1. Corantes alimentares

O que são corantes alimentares e por que são usados nos alimentos?

A cor é um indicador primário de qualidade. Os corantes são adicionados aos produtos alimentares para que estes correspondam às expectativas do consumidor. Os corantes alimentares também são usados em géneros alimentícios que são incolores, como doces, por exemplo, com o intuito de servirem como indicadores de sabor. Assim, os ursos de gomas verdes indicam o sabor de "maçã", enquanto os ursos de gomas amarelos indicam o sabor "limão".

Porque é que alguns corantes alimentares são controversos?

De acordo com um estudo publicado em 2017 pela Universidade de Southampton, determinados corantes alimentares azo e o corante amarelo de quinoleína são suspeitos de causar hiperatividade e distúrbios de atenção em crianças¹⁹. A utilização destes corantes alimentares encontra-se autorizada pelo regulamento da UE sobre aditivos alimentares, que estabelece que qualquer produto alimentar ou bebida que os contenha deve ostentar a seguinte advertência na embalagem: "Pode causar efeitos negativos na atividade e na atenção das criança".

¹⁹ https://www.southampton.ac.uk/psychology/research/impact/food_additives.page#overview, (9 de janeiro, 2019).

Enquadramento legal

Como referido, na União Europeia os corantes são regidos pelo Regulamento sobre aditivos alimentares. Apenas os corantes cuja segurança foi avaliada pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) se encontram autorizados. Sempre que um produto alimentar possuir um determinado corante, este deve ser indicado na respetiva rotulagem, precedido da palavra “corante:”, seguido do nome ou número E do corante usado. Na perspetiva de cumprirmos o desidrato de total transparência para com os nossos consumidores, a rotulagem dos produtos do Lidl contém sempre o(s) nome(s) específico(s) de todos os aditivos.

Nota informativa:

Embora não exista uma definição legal a este respeito, os corantes alimentares aprovados podem ser classificados como naturais ou artificiais. Os corantes naturais podem ser produzidos sinteticamente, com a estrutura química correspondente àquela encontrada na natureza. Em contraste, os corantes artificiais têm uma estrutura química não encontrada na natureza. A este respeito, seguimos a classificação do Centro do Consumidor de Hamburgo (Verbraucherzentrale Hamburg)²⁰ e da DECO PROTESTE²¹.

Não confundir corantes alimentares com alimentos com propriedades naturais “corantes” (com pigmentos), como por exemplo o sumo de beterraba. Estes aparecem na lista de ingredientes da seguinte forma, por exemplo: “concentrado vegetal de beterraba”, ou “extrato vegetal (beterraba)”.

²⁰ What are E-numbers? Food additives list, Verbraucherzentrale Hamburg e. V. 67. Edition: January 2015.

²¹ Veneno no seu prato? Utilidade e riscos dos aditivos alimentares, (2011), DECO PROTESTE, Editores, Lda, 3ª edição., ISBN: 978-989-8045-70-6.

Abordagem do Lidl relativamente aos corantes alimentares

Há muitos anos, que o nosso objetivo tem sido evitar o uso de corantes azo nos produtos alimentares, com exceção das bebidas alcoólicas. Futuramente, pretendemos também abdicar dos corantes alimentares amarelo de quinoleína, carmim, eritrosina e verde S, dado que existem algumas evidências de que podem ser prejudiciais para a saúde das crianças.

Pretendemos evitar o uso de corantes artificiais, tanto quanto possível. Temos vindo a rever, com um olhar crítico, cada um dos produtos de marca própria do Lidl, para determinar se a utilização dos corantes é realmente necessária. Sempre que estes se mostrem imprescindíveis, daremos preferência a alimentos naturais com propriedades corantes (concentrados ou extratos vegetais), em detrimento dos corantes alimentares. Por exemplo, os produtos com propriedades corantes são usados em todos os nossos produtos de fruta "Sugarland".

 <p>Meta</p>	<p>O nosso objetivo é continuar a rever todos os produtos que contenham corantes alimentares para determinar se o seu uso é necessário.</p> <p>Se a sua utilização for necessária, daremos preferência a alimentos naturais com propriedades corantes, em detrimento dos corantes naturais.</p> <p>Sempre que possível, abdicaremos da utilização de corantes artificiais.</p> <p>Abdicar, completamente, do uso dos corantes carmim e eritrosina.</p>	Janeiro 2020
 <p>Início</p>	<p>Primeiros passos para substituir os corantes alimentares azo por corantes naturais.</p>	2009
 <p>Atualmente</p>	<p>Atualmente, o nosso sortido inclui um número significativamente maior de produtos com alimentos com propriedades corantes e com corantes naturais, do que com corantes artificiais.</p> <p>O objetivo de eliminar completamente o amarelo de quinoleína, o carmim, a eritrosina e o verde S até dezembro de 2017 foi alcançado da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none">• O uso dos corantes amarelo de quinoleína e verde S foram eliminados com sucesso dos nossos produtos;• A eritrosina é agora usada apenas nas cerejas que fazem parte do nosso cocktail de frutas.• O carmim ainda está presente em alguns produtos, que se encontram atualmente em fase de desenvolvimento para alteração de receitas.	Fevereiro 2019

Figura 4.1-1 Corantes alimentares.

4.2. Conservantes

O que são conservantes e para que são usados?

Os conservantes são aditivos alimentares desenhados para limitar o crescimento de microrganismos nos alimentos e, assim, mantê-los frescos e seguros por mais tempo.

Nota informativa:

Desde os primórdios da civilização que os seres humanos têm utilizado técnicas de preservação de alimentos. Algumas destas técnicas mais antigas, ainda utilizadas nos dias de hoje, consistiam na secagem, na salga, na cura, na fumagem ou na adição de açúcar ou vinagre. Com o início do processamento industrial de alimentos, e com a procura sempre crescente por artigos com uma qualidade padrão e disponíveis durante mais tempo, a indústria alimentar começou a utilizar outras técnicas de conservação, nomeadamente através do uso de conservantes alimentares. O uso de conservantes possibilita aumentar o prazo de validade dos géneros alimentícios, sobretudo aqueles que não podem ser preservados usando as técnicas mais tradicionais. Como resultado, temos hoje uma imensa variedade de produtos alimentares disponíveis, em qualquer estação do ano, ou localização geográfica.

Porque é que alguns conservantes são controversos?

A utilização de certos conservantes é controversa, nomeadamente no caso dos sulfitos (utilizados, por exemplo, em vinho e frutos secos) ou dos derivados do ácido benzóico (utilizados, por exemplo, em vegetais pickles ou produtos de pescado), que têm sido associados a reações alérgicas em indivíduos hipersensíveis.

A utilização dos nitritos em produtos cárneos também tem gerado controvérsia, por este composto ter vindo a ser relacionado com a formação de um grupo de compostos conhecidos como nitrosaminas, que são conhecidos pelos seus efeitos adversos, nomeadamente a nível carcinogénico. Por outro lado, no entanto, o nitrito inibe de forma eficaz o crescimento de bactérias patogénicas e, como tal, é o método mais seguro e eficaz para a conservação de produtos cárneos.

Nota informativa:

Os microrganismos patogénicos são seres vivos invisíveis a olho nu e que têm a capacidade, dependendo da sua espécie e serotipo, de provocar intoxicações ou infeções no organismo humano. Estes microrganismos podem contaminar e desenvolver-se em produtos alimentares, devido a contaminações ocorridas no decurso de más práticas ambientais, de higiene e/ou de fabrico. A *Salmonella* é um exemplo de um microrganismo patogénico, capaz de provocar infeções muito severas no organismo humano, que se caracterizam por distúrbios gastrointestinais, nomeadamente diarreia e dores abdominais, mas também cefaleias, náuseas, vómitos e, nos casos mais graves, septicémia e morte, sobretudo em grupos mais vulneráveis, tais como crianças, mulheres grávidas, idosos e pessoas com um sistema imunológico debilitado.²¹

Enquadramento legal

À semelhança de outros aditivos alimentares, a EFSA também é responsável por avaliar, individualmente, a segurança de cada um dos conservantes alimentares. De um modo geral, um aditivo alimentar só pode ser autorizado se, com base em evidências científicas, não representar riscos para a saúde do consumidor, tendo em consideração o seu uso esperado (neste caso como conservante), e se a sua utilização se mostrar necessária, sob o ponto de vista tecnológico. Sempre que um género alimentício possuir um determinado conservante, este deve ser indicado na respetiva rotulagem, precedido da palavra “conservante:”, seguido do nome ou número E do conservante usado. Na perspetiva de cumprirmos o desidrato de total transparência para com os nossos consumidores, a rotulagem dos produtos do Lidl contém sempre o(s) nome(s) específico(s) de todos os aditivos.

21 Food and Drug Administration, (2012). Bad Bug Book, Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins. Second Edition.

Abordagem do Lidl relativamente aos conservantes

O nosso objetivo é, tanto quanto possível, reduzir ou eliminar por completo o uso de conservantes, desde que a segurança dos produtos não fique comprometida. Por razões de segurança alimentar, o uso de conservantes nem sempre pode ser completamente evitado, nomeadamente em alguns produtos derivados da carne e em produtos de charcutaria, dado que a sua eliminação resultaria no crescimento descontrolado de bactérias patogénicas.

Definimos especificações muito rigorosas para que os nossos fornecedores produzam alimentos seguros e com um tempo de vida útil adequado e, na medida do possível, sem recorrerem ao uso de conservantes e fazendo uso de tecnologias mais modernas e adequadas ao processamento de alimentos.

Como resultado, já conseguimos eliminar completamente os conservantes em algumas das nossas bebidas, usando um processo conhecido como "embalamento asséptico a frio" (engarrafamento de um produto em condições de sala limpa). Portanto, eliminamos completamente os conservantes nas bebidas de marca própria do nosso sortido.

O Centro do Consumidor de Hamburgo (Verbraucherzentrale Hamburg) desaconselha o consumo de hexametilenotetramina, ácido bórico e tetraborato de sódio (bórax). Relativamente a estes compostos, o Lidl não tem no seu sortido de marca própria qualquer produto que os contenha. Para além do exposto, este organismo também classifica alguns conservantes como "não recomendado para crianças", pelo que pretendemos fazer da eliminação destes conservantes uma prioridade, na medida em que tal seja tecnologicamente possível.

Tal como referido anteriormente, os nitritos (E 249–252) são conservantes não recomendados para crianças mas, por enquanto, por razões estritamente relacionadas com a segurança alimentar, não estamos em condições de os eliminar de alguns dos nossos produtos cárneos.

 <p>Meta</p>	<p>O nosso objetivo é reduzir ao máximo ou até, se possível, eliminar por completo o uso de conservantes, desde que a segurança dos produtos não fique comprometida.</p> <p>Estamos a rever todos os produtos que contêm conservantes, para que, posteriormente, possamos determinar se o seu uso é realmente necessário.</p> <p>Estamos empenhados em continuar a busca por tecnologias adequadas para reduzir a utilização de conservantes, não comprometendo a segurança dos produtos nem o seu tempo de vida útil.</p>	<p>Janeiro 2020</p>
 <p>Início</p>	<p>Os seres humanos têm usado técnicas de conservação para preservar alimentos desde tempos imemoriais.</p> <p>Desde 2008, o Painel Científico dos aditivos alimentares, aromatizantes, auxiliares tecnológicos e materiais em contacto com os géneros alimentícios da EFSA (ANS) tem vindo a trabalhar na área dos aditivos alimentares.</p>	<p>2008</p>
 <p>Atualmente</p>	<p>O Lidl não possui atualmente no seu sortido nenhum produto que contenha conservantes que tenham sido desaconselhados pelo Centro de Consumo Alemão (Verbraucherzentrale).</p> <p>A grande maioria dos produtos que contêm conservantes são aqueles em que o nitrito é usado com a função tecnológica exclusiva de prolongar o prazo de validade e garantir a segurança do produto.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 4.2-1 Conservantes alimentares.

4.3. Aromas

O que são aromas e porque são eles usados nos alimentos?

Os aromas são substâncias adicionadas aos produtos alimentares para lhes conferir um determinado sabor e aroma, ou para os complementar. No entanto, é muito importante que o uso dos aromas seja feito com moderação, dado que existe o risco de os alimentos poderem acabar por ter um sabor excessivamente ativo e, com isto, em particular para as crianças, promover o esquecimento da memória sensorial do sabor natural de determinados alimentos.

Queremos apenas usar aromas onde estes são necessários e retirá-los de produtos onde a sua utilização é dispensável. Contudo, como já referido, a melhoria das nossas receitas está sempre subjacente ao princípio de que o sabor do produto final não sai prejudicado, no decurso das alterações introduzidas.

Quando adicionamos aromas aos nossos produtos, fazemo-lo apenas

recorrendo a extratos ou sabores naturais, a partir dos produtos alimentares que lhe conferem a designação. Por exemplo, nos casos dos extratos de cereja e no sabor natural de cerejas, o aroma adicionado provém 100% e 95%, respetivamente, do aroma natural das cerejas.

Também aqui melhorámos as nossas receitas sem sacrificar o sabor. No entanto, caso um determinado perfil de sabor desejado não possa ser alcançado sem a utilização de aromas, de extratos ou de sabores de alimentos naturais, recorreremos a aromas artificiais.

<p>Meta</p> 	<p>O nosso objetivo é rever todos os produtos que contenham aromas, no sentido de determinar se o seu uso é necessário. Pretendemos evitar o uso de aromas artificiais, tanto quanto possível.</p>	<p>Janeiro 2020</p>
<p>Início</p> 	<p>Primeiros passos com o intuito de substituir os aromas artificiais por aromas naturais.</p>	<p>2009</p>
<p>Atualmente</p> 	<p>Temos vindo a rever gradualmente os nossos produtos no sentido de apurar se o uso de aromas é realmente necessário. Nos casos em que o seu uso é necessário, substituímo-los sempre que possível por extratos de alimentos exclusivamente naturais. Menos de 10% dos produtos contêm aromas artificiais.</p>	<p>Fevereiro 2019</p>

Figura 4.3-2 Conservantes alimentares.

4.4. Gorduras (gorduras hidrogenadas, ácidos gordos trans e ácidos gordos saturados e insaturados)

O que são ácidos gordos saturados e insaturados e qual a sua função?

As gorduras e os óleos contêm ácidos gordos saturados e insaturados, que diferem nas suas propriedades nutricionais. O consumo elevado de gorduras saturadas aumenta o risco de doença cardiovascular e, por esta razão, a adoção de uma dieta saudável, com uma elevada quantidade de gorduras insaturadas, deve ser incentivada. Os ácidos gordos ómega-3 e ómega-6 são um importante subgrupo dos ácidos gordos insaturados e, sabe-se, que cumprem importantes funções no organismo, designadamente por revelarem um efeito anti-inflamatório e por participarem na prevenção da doença cardíaca coronária, que é causada quando o fluxo sanguíneo para o músculo

cardíaco é retardado ou bloqueado.

Nota informativa:

Os ácidos gordos saturados são derivados principalmente de gorduras animais, mas também são encontrados no óleo de coco, na gordura e óleo de palma, e em gorduras vegetais hidrogenadas.

Os ácidos gordos insaturados são encontrados sobretudo em óleos vegetais, como por exemplo no óleo de colza e no óleo de girassol, bem como em peixes gordos e em frutos e sementes oleaginosos.

Abordagem do Lidl relativamente às gorduras saturadas e insaturadas

O nosso objetivo consiste em atingir a maior quantidade possível de ácidos gordos insaturados nos nossos produtos. Substituímos, por exemplo, uma parte da gordura de palma (rico em gordura saturada) existente no nosso creme de avelãs e cacau "Choco Nussa", por óleo de colza e óleo de girassol (ricos em gorduras insaturadas).

Estamos também a planear usar uma mistura de óleos de girassol e colza, também ricos em ácidos gordos ómega-3, nas nossas batatas fritas.

Como são formados os ácidos gordos trans e quais os seus efeitos?

Os ácidos gordos insaturados também contêm uma subclasse de substâncias indesejáveis, conhecidas como ácidos gordos trans.

Nota informativa:

Os ácidos gordos trans podem ser formados naturalmente por bio-hidrogenação microbiana em ruminantes e são encontrados naturalmente na carne e em produtos lácteos.

Os ácidos gordos trans podem também ser formados aquando do processamento de gorduras e óleos, caso em que são conhecidos como ácidos gordos trans artificiais.

A maioria dos ácidos gordos trans é formada quando os óleos vegetais líquidos são parcialmente hidrogenados, para formar uma gordura

semi-sólida ou sólida. Gorduras parcialmente hidrogenadas são usadas na fabricação de produtos alimentares, devido às suas interessantes propriedades tecnológicas (textura suave, maior plasticidade). No entanto, os ácidos gordos trans têm efeitos nocivos para a saúde e, portanto, são considerados como um componente nutricional indesejado e responsáveis por aumentarem o nível sanguíneo de colesterol LDL (mau colesterol) e diminuírem o colesterol HDL (bom colesterol), facto que aumenta o risco de doença cardíaca coronária.

Em que alimentos são os ácidos gordos trans encontrados?

Os ácidos gordos trans são encontrados principalmente em produtos alimentares *fast food*, mas também em *snacks*, biscoitos, waffles, sanduíches e alimentos fritos. Estes últimos só contêm níveis elevados de ácidos gordos trans, se tiverem sido fritos em gorduras ou óleos parcialmente hidrogenados.

Enquadramento legal

Foram já estabelecidos limites estatutários em diversos países, nomeadamente: Dinamarca, Áustria, Hungria, Islândia, Noruega, Letônia, Lituânia, Eslovênia e Suíça. Na Dinamarca, por exemplo, o limite máximo estabelecido para produtos alimentares foi de 2,0 g de gordura trans por 100 g de gordura ou óleo.

A nível nacional, existem evidências de estar para muito breve uma iniciativa de regulação nesta matéria, com uma proposta de lei a apresentar na Assembleia da República. O mesmo sucederá a nível comunitário, na sequência de no dia 4 de outubro de 2018, a Comissão Europeia ter publicado um projeto de Regulamento, que altera o anexo III do regulamento (CE) n.º 1925/2006, no que diz respeito às gorduras trans, que não aquelas que são naturalmente encontradas na gordura animal, nos alimentos destinados ao consumidor final. O limite máximo a estabelecer será o mesmo que referido anteriormente para o caso da Dinamarca.

Abordagem do Lidl relativamente às gorduras trans

O nosso objetivo é limitar o conteúdo de gorduras trans nos nossos produtos a um máximo de 2,0 g/100 g de gordura, no decurso do referido anteriormente. Num esforço para minimizar o risco decorrente do consumo de ácidos gordos trans nos nossos produtos, tentamos evitar, o uso de gorduras hidrogenadas. Pese embora este esforço, em alguns casos não é possível eliminar por completo este tipo de gorduras, nomeadamente na produção de margarida a partir de óleo de girassol, dado que a hidrogenação é necessária para que a margarina adquira a consistência sólida. Contudo, o número de artigos no nosso linear que possuem gorduras hidrogenadas, ainda que em pequena quantidade, é diminuta.

 Meta	Cumprir com o limite de ácidos gordos trans de 2,0 g/100 g de gordura . Melhorar a composição de ácidos gordos, nomeadamente através da utilização de óleo de colza.	Assim que possível
 Início	Substituir a gordura/óleo de palma por óleo de girassol, por exemplo, nas batatas fritas.	2009
 Atualmente	Não utilizar gorduras hidrogenadas , desde que tecnologicamente possível. O nosso creme de avelãs e cacau "Choco Nussa" contém agora uma mistura de óleo de colza, óleo de palma e óleo de girassol.	Fevereiro 2019

Figura 4.4-1 Gorduras.

4.5. Gordura de palma

Como é obtida a gordura de palma e quais os benefícios do seu uso?

A gordura de palma, o óleo mais utilizado em todo o mundo, é obtida a partir do fruto da palmeira tropical da espécie *Elaeis guineensis*, vulgarmente conhecida como palmeira-de-óleo. Dado que esta palmeira é perene e frutifica ao longo do ano, tem um rendimento particularmente elevado, quando comparado com outras culturas oleaginosas. Devido às suas propriedades físicas, a gordura de palma

é particularmente versátil. Ao contrário de outros óleos vegetais que são naturalmente mais macios e fluidos, a gordura de palma é semi-sólida à temperatura ambiente e, portanto, para muitas aplicações, não precisa de ser hidrogenada. Como descrito na seção 4.4, o Lidl tem vindo a desenvolver esforços no sentido de tentar evitar a formação de ácidos gordos trans.

Nota informativa:

Por ser económica e versátil, a produção mundial de gordura de palma mais do que duplicou no período de 2002 a 2016. Como a terra é necessária para o seu cultivo, vastas áreas de campo têm vindo a ser sujeitas ao desmatamento para aumentar a área de plantação, o que colocou em risco habitats de inúmeras espécies animais e aumentou as emissões de gases de efeito estufa. Num esforço para combater esta situação, o Fundo Mundial para a Natureza (WWF) estabeleceu a Mesa Redonda sobre o Óleo de Palma Sustentável (RSPO). Os membros da RSPO comprometeram-se a definir critérios para a produção mais sustentável do óleo de palma. Por exemplo, nenhuma nova floresta primária ou outras áreas de alto valor de conservação podem ser sacrificadas para dar lugar a plantações de óleo de palma.

Que efeitos tem para a saúde humana?

A gordura de palma é rica em gorduras saturadas, as quais, quando consumidas em excesso, podem elevar os níveis de triglicéridos sanguíneo (gordura no sangue). O processamento da gordura de palma a altas temperaturas aumenta também o risco de formação de certos ésteres de ácidos gordos (3-MCPD), considerados carcinogénicos. Para mais informações sobre o 3-MCPD, consulte a seção 2.2.

A abordagem do Lidl relativamente à gordura de palma

O nosso objetivo é reduzir o teor de gordura de palma nos alimentos a um mínimo absoluto ou substituí-la por completo. Em 2009, na produção das nossas batatas fritas, passámos a utilizar óleo de girassol em substituição da gordura de palma. Atualmente, aproximadamente um terço dos nossos biscoitos, já são isentos de

gordura de palma.

Nos produtos que, por razões tecnológicas, não seja possível a substituição da gordura de palma, utilizaremos gordura de palma sustentável.

 Meta	Reduzir ao mínimo a utilização da gordura de palma e, sempre que possível, substituí-la por óleos insaturados .	Assim que possível
 Início	Substituição da gordura de palma por óleo de girassol , no nosso sortido de batatas fritas congeladas Harvest Basket e nas nossas batatas fritas Snack Day .	2009
 Atualmente	Revisão contínua do nosso sortido fixo para determinar se, e em que produtos, o teor de gordura de palma pode ser reduzido ou completamente substituído. Aproximadamente um terço dos nossos biscoitos já são isentos de gordura de palma.	Fevereiro 2019

Figura 4.5-1 Gordura de palma.

4.6. Adição de vitaminas e minerais

Que funções têm as vitaminas para os seres humanos?

As vitaminas são compostos orgânicos essenciais que o corpo humano precisa para funcionar corretamente, ou seja, são nutrientes que não podem de todo ser sintetizados pelo organismo, ou são-no em quantidades insuficientes, e, portanto, têm que ser obtidas através da dieta. As vitaminas, que estão essencialmente presentes em frutas, legumes e leguminosas, entram no organismo dos animais através da alimentação e, portanto, também estão contidos em carne, peixe, leite, ovos e produtos feitos a partir deles. As vitaminas são responsáveis por diversas funções no organismo humano: a vitamina C, por exemplo, desempenha um papel no funcionamento do nosso sistema imunológico; a vitamina A, por outro lado, é essencial para uma boa visão.

Qual a função dos minerais para os seres humanos?

Os minerais são nutrientes inorgânicos encontrados em alimentos à

base de plantas e animais, que desempenham uma grande variedade de funções em todos os processos metabólicos e de crescimento. O cálcio, por exemplo, é essencial para a formação de dentes e ossos. O ferro, por outro lado, é um oligoelemento essencial para a formação de glóbulos vermelhos e hemoglobina e para o transporte de oxigénio.

Quais são os efeitos da adição de vitaminas e minerais nos alimentos?

Os alimentos são enriquecidos com vitaminas e minerais, de forma a compensar as deficiências decorrentes de uma ingestão insuficiente de nutrientes. No entanto, a ingestão excessiva pode, em alguns casos, ter efeitos adversos para a saúde. Com raras exceções, a ingestão de alimentos através de uma dieta equilibrada é suficiente para fornecer todas as vitaminas e minerais de que o organismo necessita. De uma maneira geral, apenas alguns grupos de pessoas, nomeadamente mulheres grávidas, fumadores, ou pessoas com determinadas doenças específicas precisam, de facto, de suplementos vitamínicos ou minerais.

A abordagem do Lidl relativamente a vitaminas e minerais

Na maioria dos casos, não adicionamos vitaminas ou minerais aos nossos produtos alimentares, exceto num número restrito de artigos, tais como bebidas multivitamínicas (vitaminas), bebidas desportivas, margarina, produtos de substituição da carne (vitamina B12) e substitutos lácteos à base de plantas (cálcio). Também adicionamos cálcio nos produtos à base de vegetais, utilizados como alternativa aos laticínios, dado que estes não contêm cálcio naturalmente. No entanto, fazemo-lo apenas na quantidade que estaria contida no leite de vaca, com o objetivo de oferecer um substituto nutricionalmente equivalente ao leite.

4.7. Edulcorantes

O que são edulcorantes e para que são usados?

Os edulcorantes são substâncias com capacidade adoçante produzidos sinteticamente (e.g. aspartame) ou derivados de compostos naturais (e.g. estévia) e são usados como substitutos do açúcar. Os edulcorantes são praticamente desprovidos de valor

energético, possuem um poder adoçante que pode ser até 37.000 vezes superior ao do açúcar e, como tal, são usados em pequenas quantidades. A sua utilização nos alimentos permite oferecer alternativas de produtos com baixo valor energético ou com um valor energético mais reduzido, em contraponto com a utilização de um produto comparável com açúcar, sem, com isso, sacrificar o sabor adocicado. Estes compostos são usados sobretudo em bebidas e em pastilhas elásticas.²²

Porque é que os edulcorantes são controversos?

Há muito que os edulcorantes têm vindo a ser sujeitos a avaliação pública. A questão de saber se os adoçantes ajudam a perder peso ou se, pelo contrário, potenciam a sensação de fome e, com isso, conduzem ao ganho de peso, requer estudos mais aprofundados. Além disso, existem pouca evidências fiáveis até o momento sobre os efeitos a longo prazo dos edulcorantes, em particular a combinação de vários compostos em simultâneo e as consequências do aumento da sua utilização nos alimentos. O consumo de edulcorantes tem sido associado a um maior risco de cancro, a mudanças comportamentais e a nascimentos prematuros.

O uso de edulcorantes por crianças é um tema particularmente controverso, dado que estas podem acostumar-se à doçura intensa dos produtos processados e, com isto, perder a perceção do sabor menos doce dos alimentos naturais. Para além do referido, devido ao peso corporal mais baixo das crianças, a dose diária admissível (DDA) pode ser mais facilmente excedida. A DDA (ADI, em inglês: acceptable daily intake) é a quantidade de um aditivo alimentar, expressa em mg/kg de peso corporal, que pode ser ingerida diariamente ao longo da vida sem incorrer em quaisquer riscos indesejáveis para saúde. No caso dos refrigerantes não adoçados com açúcar, apenas 0,7 L seriam suficientes para atingir a DDA²³. Em 2013, num estudo feito no centro da Europa, concluiu que as crianças e os adolescentes, com idades compreendidas entre 3 e 17 anos, ingeriam entre um e dois copos (0,2 a 0,5 L) de refrigerantes diariamente²⁴.

22 <http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/suessstoffe-in-der-ernaehrung/>, (8 de agosto de 2018).

23 <https://www.ugb.de/kinder-gesund-ernaehren/sind-suessstoffe-fuer-kinder-schaedlich/suessstoffekinderlebensmittel>, (August 8, 2018).

24 http://www.gbe-bund.de/pdf/GBE_kompakt_01_2013_Konsum_Getraenke.pdf , (August 8, 2018).

Não existem dados na literatura que sejam conclusivos sobre os benefícios/malefícios para a saúde do consumo de edulcorantes, mas sabe-se que o seu consumo tem vindo a aumentar. Em Portugal, a disponibilidade de refrigerantes aumentou de 101,9 ml por habitante/dia em 1990 para 203,6 ml por habitante/dia em 2012²⁵. Contudo, para que a dose diária admissível (DDA) de uma mulher com peso corporal de 60 kg fosse ultrapassada, esta teria que ingerir, por exemplo, mais de 4 litros de um refrigerante adoçado com aspartame para que a DDA do aspartame fosse excedida²⁶.

Enquadramento legal

Os edulcorantes, tal como todos os aditivos alimentares, são substâncias regulamentadas que estão sujeitas à avaliação do seu grau de segurança antes da autorização da sua comercialização. Na União Europeia (UE) existem atualmente 11 edulcorantes aprovados. A dose diária admissível (DDA) é determinada especificamente para cada edulcorante em particular, no decurso da avaliação de risco para a saúde, realizada antes da sua aprovação. A fim de garantir um grau de segurança ainda mais consistente, os edulcorantes são sujeitos a reavaliação regulares, mesmo após terem sido aprovados e, se necessário, a DDA é reajustada por forma a incorporar os eventuais novos desenvolvimentos científicos²⁷.

Nota informativa:

A rotulagem de produtos produzidos com edulcorantes é regulamentada em toda a UE. Se um produto contiver edulcorantes, a menção "contém edulcorantes" deve ser ostentada na rotulagem do produto, no mesmo campo visual da denominação de venda. Os géneros alimentícios que contenham um ou mais açúcares e um ou mais edulcorantes adicionados autorizados, devem ostentar a menção "contém açúcar(es) e edulcorante(s)".

25 Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, (2016). Direção Redução do consumo de açúcar em Portugal: Evidência que justifica ação. Direção-Geral de Saúde, ISBN: 978-972-675-250-9.

26 Mortensen Alicja, (2006), Sweeteners permitted in the European Union: safety aspects, Scandinavian Journal of Food and Nutrition 2006; 50 (3): 104116, 2006 Taylor & Francis ISSN 1748-2976, DOI: 10.1080/17482970600982719.

27 https://ec.europa.eu/food/safety/food_improvement_agents/additives/re-evaluation_en, (9 de janeiro, 2019).

A abordagem do Lidl relativamente aos edulcorantes

Como parte de nossa estratégia de redução, queremos reduzir o teor de açúcar adicionado em 20%, tendo em consideração a média ponderada relativamente às vendas dos artigos de marca própria do nosso sortido. O nosso objetivo é que os nossos clientes se tornem gradualmente acostumados ao sabor menos doce dos nossos produtos.

O intuito é reduzir o teor de açúcar sem o substituir por edulcorantes. Devido à sua doçura intensa, as bebidas e outros géneros alimentícios contendo edulcorantes contribuem, infelizmente, para acostumar os consumidores a um elevado grau de doçura. Esta situação promove uma alimentação desequilibrada e rica em açúcar, dado que leva a que os géneros alimentícios menos doces e saudáveis, como por exemplo as frutas e os legumes, sejam consumidos menos vezes ou, a sê-lo com regularidade, são-no de forma muito mais processada e com maior quantidade de açúcar, tudo para que seja atingido o sabor de doçura a que o consumidor se habituou.

Contudo, sabemos que uma parte dos nossos clientes não pretendem sacrificar o grau de doçura a que estão habituados, mas estão interessados em produtos com baixo valor energético. Para estes, temos disponíveis artigos sem açúcar ou com teores reduzidos de açúcar. Por exemplo, no que concerne à nossa Cola Freeway, temos uma versão açucarada e uma versão sem açúcar, adoçada com edulcorantes (Cola Light e Cola 0% de açúcar). Desta forma, os nossos clientes podem decidir por si mesmos, se querem ou não beber a versão adoçada com edulcorantes.

Também neste capítulo, a alteração das receitas tem que garantir que a segurança e as características sensoriais relacionadas com o sabor não saem prejudicadas.

4.8. Isoglucose (xarope de glucose-frutose)

O que é a isoglucose e para que é usada?

A isoglucose, o xarope de glicose-frutose, o xarope de frutose-glicose e o xarope de milho rico em frutose têm algo em comum: são todos termos utilizados para designar um xarope de açúcar composto de

quantidades variáveis de glicose e frutose.

Quadro 1. Definições de Isoglicose

Nome	Teor de frutose	Origem
Isoglicose	≥10%	Trigo, milho, batata
Xarope de glicose-frutose	5% - 50%	Trigo, milho, batata
Xarope de frutose-glicose	> 50%	Trigo, milho, batata
Xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS - High fructose corn syrup; usado sobretudo nos EUA)	Min: 42% Usual: 55%	Milho

A lista de ingredientes indica se um determinado género alimentício contém xarope de glicose-frutose ou outros xaropes de açúcar. De acordo com o Regulamento relativo a determinados açúcares destinados ao consumo humano, deverão ser indicados na embalagem de acordo com os termos "xarope de glicose-frutose" ou "xarope de frutose-glicose", consoante o teor de frutose presente, e não sob a designação de "isoglicose". A informação nutricional respetiva é indicada na categoria "açúcares".

O xarope de glicose-frutose é produzido a partir de plantas amiláceas, tais como o milho ou o trigo, através da quebra do amido nos seus componentes individuais: os açúcares. A frutose, por si só, é mais doce do que a glicose e mais doce do que o açúcar de mesa (sacarose).

Quanto mais frutose um xarope de açúcar contiver, mais doce se torna. Através do aumento da quantidade de frutose num xarope de açúcar, consegue atingir-se um poder adoçante maior do que o seria alcançado simplesmente com a utilização de açúcar. Para além de um poder adoçante maior, o xarope de glicose-frutose é usado devido às vantagens tecnológicas que apresenta, tais como a melhoria nas propriedades de solubilidade e textura, e até na experiência degustativa de alguns alimentos.

Nota informativa:

Os xaropes de glicose-frutose contêm entre 5% e 50% de frutose. Por outro lado, os xaropes de frutose-glicose contêm mais de 50% de frutose. Na Europa, ambos os tipos de xaropes são também designados por "isogluose".

Nos EUA, os xaropes de açúcar geralmente contêm 42% ou 55% de frutose e são designados por xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS) ²⁸.

Porque é que o xarope de glicose-frutose é controverso?

O regime da UE impôs um teto à cota de xarope de glicose-frutose no mercado de açúcar. No entanto, esta restrição foi levantada a 1 de outubro de 2017, pelo que a Comissão Europeia espera que a produção de xarope de glicose-frutose venha a aumentar significativamente até 2026²⁹.

A adição a géneros alimentícios processados de misturas de isogluose contendo uma elevada quantidade de frutose, pode resultar no aumento do consumo de frutose, o que pode ter efeitos adversos para o metabolismo humano.

Intolerância à frutose: estima-se que cerca de 40 gramas de frutose são ingeridos por dia/pessoa³⁰ e que uma em cada três pessoas pode revelar problemas de estômago e de intestino, em resultado de intolerância à frutose, quando a sua ingestão se situa acima de apenas 25 g. Uma ingestão superior a 35 g de frutose por refeição, pode conduzir a problemas, mesmo em indivíduos saudáveis e, sobretudo, em crianças.

28 <https://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/foodadditivesingredients/ucm324856.htm>, (9 de janeiro, 2019).

29 EU Agricultural Outlook – Prospect for the EU agricultural markets and income 2016–2026, https://ec.europa.eu/agriculture/sites/agriculture/files/markets-and-prices/medium-term-outlook/2016/2016-fullrep_en.pdf, (9 de janeiro, 2019).

30 Volynets V, Kuper MA, Strahl S et al. (2012) Nutrition, intestinal permeability, and blood ethanol levels are altered in patients with nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD). Dig Dis Sci; 57: 1932–1941.

O organismo tem dificuldade em absorver totalmente a frutose em

quantidades superiores a estes valores, e podem surgir diversos sintomas tais como inchaço, flatulência ou diarreia. De acordo com alguns estudos, a ingestão excessiva de frutose pode levar a um aumento do risco de obesidade, de diabetes, de distúrbios metabólicos e de doenças cardiovasculares³².

Ao contrário da glicose, a frutose é metabolizada no fígado e, por este motivo, a sua ingestão excessiva pode resultar na esteatose hepática não alcoólica, doença vulgarmente conhecida como "fígado gordo não alcoólico". Esta é uma doença comparável àquela que resulta do consumo excessivo de álcool. Estima-se que, atualmente, até 30% da população europeia sofra desta doença, que conduz a outras doenças, como por exemplo a diabetes e a hipertensão.³³

A frutose ingerida naturalmente através da fruta, como parte importante de uma dieta equilibrada, não é problemática. Através do consumo habitual de frutos inteiros, como por exemplo de maçãs ou de peras, é considerado muito pouco provável que se atinga uma ingestão de frutose suficiente para causar danos no organismo. Por exemplo, é pouco provável que alguém ingira 13 laranjas. No entanto, é muito mais plausível considerar a ingestão de um litro de sumo de laranja, produzido com 13 laranjas.

Produção: para além dos aspetos relacionados com a saúde, uma outra crítica que é regularmente feita ao xarope de glicose-frutose prende-se com o facto deste produto poder ser produzido a partir de milho geneticamente modificado. No entanto, a legislação comunitária obriga a que a indicação de quaisquer ingredientes geneticamente modificados, produzidos diretamente a partir de plantas geneticamente modificadas (tais como o milho, nomeadamente o xarope de glucose-frutose), seja feita na rotulagem desses artigos.³⁴

31 <https://www.verbraucherzentrale.de/Fruchtzucker>, (August 8, 2018).

32 Bray, George A. et al. (2004) Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 79(4):537-543, (August 8, 2018).

33 Weiss J, Rau M, Geier A (2014) Non-alcoholic fatty liver disease: epidemiology, clinical course, investigation, and treatment. *Deutsches Ärzteblatt Int* 111: 447-452.

34 Regulamento (CE) N.º 1830/2003 do Parlamento Europeu e do Conselho de 22 de Setembro de 2003, relativo à rastreabilidade e rotulagem de organismos geneticamente modificados e à rastreabilidade dos géneros alimentícios e

A abordagem do Lidl relativamente ao xarope de glicose-frutose

Trabalhamos diariamente focados em evitar a utilização de géneros alimentícios produzidos a partir de ingredientes geneticamente modificados. Relativamente ao aumento de consumo de frutose, e muito embora as cotas de açúcar da UE tenham já terminado, o Lidl não passou a usar mais xarope de glicose-frutose nos seus produtos, do que até aqui vinha ocorrendo. Para além do referido, no início de 2017, demos os primeiros passos para eliminar o uso de xarope de frutose-glicose que, pela sua maior concentração de frutose na mistura, é uma das nossas prioridades.

O nosso objetivo a longo prazo é usar somente xarope de glicose-frutose, quando for tecnologicamente necessário e apenas nos casos em que a função tecnológica primordial não seja potenciar a sensação de doçura.

Se um produto contiver xarope de glucose-frutose, o teor de frutose deverá ser inferior a 42%. Desta forma, garantimos que não usamos xarope de milho com elevado teor de frutose.

 Meta	<p>O nosso objetivo é usar somente xarope de glicose-frutose quando for tecnologicamente necessário, mas apenas nos casos em que a função tecnológica primordial não seja potenciar a sensação de doçura.</p> <p>Se um produto contiver xarope de glucose-frutose, o teor de frutose deverá ser inferior a 42%. Desta forma, garantimos que não usamos xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS).</p>	Janeiro 2025
 Início	<p>Primeiros passos: verificação de todos os produtos com xaropes de açúcar que continham frutose.</p> <p>Eliminação do xarope de frutose-glicose dos nossos produtos.</p>	Março 2017
 Atualmente	<p>Ainda possuímos no nosso sortido fixo um número restrito de produtos que contêm xarope de glicose-frutose.</p>	Fevereiro 2019

Figura 4.8-1 Xarope de glicose-frutose.

5. Alimentos de qualidade para todas as dietas

A alimentação saudável é vital para a nossa qualidade de vida e é essencial para o nosso bem-estar e desempenho. Atualmente, muitos dos nossos clientes são muito conscientes em relação à sua dieta. Tanto as preferências pessoais quanto as preocupações com a saúde, tais como intolerâncias alimentares e alergias, desempenham um papel importante no caminho de novas necessidades relacionadas com determinadas dietas. Queremos ter certeza de que possuímos os produtos certos para cada cliente. É por esta razão que estamos a melhorar continuamente a nossa gama de produtos e a adaptá-la às novas tendências e desenvolvimentos sociais.

Temos uma ampla gama de produtos para atender a todos os requisitos e preferências, desde alimentos sem lactose, ou sem glúten, até produtos orgânicos.

5.1. Sem lactose e sem glúten

O leite oferece muitos benefícios: contém nutrientes como proteínas, cálcio e vitaminas, que são componentes essenciais numa dieta equilibrada. No entanto, existem cada vez mais pessoas que sofrem de intolerância à lactose, um açúcar presente naturalmente no leite e em produtos derivados do leite, e que pode resultar em diversos sintomas, nomeadamente dores no estômago, estômago inchado, flatulência, diarreia, entre outros sintomas.



Todavia, as pessoas que são intolerantes à lactose não precisam necessariamente de se abster de consumir laticínios. Para isso, oferecemos aos nossos clientes uma seleção de produtos de marca própria sem lactose, tais como leite ou iogurte sem lactose, que podem ser desfrutados sem preocupação.

O glúten é outro componente natural de muitos alimentos, que um grande número de pessoas também não conseguem tolerar, por sofrerem de intolerância ao glúten ou doença celíaca. O glúten é uma proteína presente em diversos grãos, tais como o trigo, a espelta, o centeio, a aveia, a cevada, a espelta verde e muitos outros. As pessoas que sofrem de doença celíaca não podem ingerir estes alimentos ou

qualquer alimento que os contenha, mesmo que em quantidades muitíssimo pequenas.



De forma a podermos oferecer aos nossos clientes que sofrem desta doença, o maior número possível de produtos alimentares e de facilitar a sua identificação, inserimos um símbolo específico na rotulagem dos artigos sem glúten das nossas marcas próprias.

5.2. Alternativas vegetarianas e veganas

Na gama de produtos de marca própria do Lidl, também possuímos alimentos vegetarianos e veganos, que podem ser reconhecidos pelos consumidores pelo símbolo amarelo com um V no centro (ver abaixo), que identifica o produto como uma marca protegida internacionalmente. Este símbolo foi criado pela União Vegetariana Europeia e pretende assegurar ao consumidor que todos os ingredientes, e quaisquer aditivos alimentares nele presentes, cumprem os critérios relevantes para serem identificados como "vegetarianos" ou "veganos".



Os nossos clientes têm à sua disposição vários produtos destinados a uma dieta vegetariana, tais como pratos congelados de carne, refeições prontas ou

substitutos de salsichas.

5.3. Produtos biológicos



Há já vários anos que disponibilizamos diversos produtos alimentares biológicos, todos eles com o logótipo oficial da UE autorizado para estes artigos.

Para que possa ostentar este símbolo, o produto deve cumprir com os rigorosos critérios definidos na legislação alimentar da União Europeia. A fim de garantir que estes padrões são mantidos, auditamos regularmente os nossos fornecedores. O Lidl também estabeleceu um sistema interno de controlo de qualidade, que passa pela monitorização da qualidade dos produtos ao longo de toda a

cadeia de produção e fornecimento, o que nos permite garantir de forma consistente elevados padrões de qualidade e de conformidade, em cumprimento com a legislação e com todos os requisitos definidos internamente.

O nosso objetivo de longo prazo passa por expandir continuamente a nossa oferta de produtos biológicos, com base na procura. Desta forma, esperamos satisfazer os requisitos dos nossos clientes, que continuamente buscam uma dieta mais saudável e uma vida mais sustentável.

5.4. Alimentos geneticamente modificados

De acordo com a lei, o que são alimentos geneticamente modificados?

Os alimentos geneticamente modificados (OGM) devem ser declarados como tal. De acordo com a lei, alimentos OGM são todos aqueles que contenham organismos geneticamente modificados, ou alimentos produzidos com OGM, ou que contêm ingredientes produzidos a partir de OGM. O Lidl não usa OGM em nenhum dos seus produtos.

Nota informativa:

Se os produtos à base de animais, como o leite, a carne ou os ovos forem provenientes de animais alimentados com alimentos geneticamente modificados, não existe qualquer obrigação legal, a nível nacional ou da UE, de o declarar.

Que medidas o Lidl toma relativamente aos seus fornecedores?

Por forma a garantir que não são utilizados quaisquer OGM nos nossos produtos, os nossos fornecedores fazem uma avaliação de risco documentada e o departamento de qualidade do Lidl, através de análises realizadas em laboratórios acreditados, atesta a ausência destes organismos, por forma a comprovar o cumprimento dos requisitos internos, acordados com os fornecedores. Acreditamos que é importante tomar medidas, mesmo nos estágios iniciais da cadeia de fornecimento, para excluir ou evitar a contaminação por OGM durante o cultivo, o transporte e o processamento. A maior parte da produção global de soja ainda é geneticamente modificada, muito

embora esteja a aumentar a produção de soja convencional (ausente de OGM), em resposta à crescente procura. O uso de lecitina de soja pode ser uma fonte de contaminação por OGM. Por esta razão, estamos atualmente no processo de substituir a lecitina de soja por lecitina de girassol nos nossos produtos de marca própria, sempre que tal seja possível.

A soja é um componente chave na alimentação animal, que por sua vez resulta num grande número de produtos. Onde não seja possível substituir a soja por outros alimentos à base de proteínas, preferimos usar a soja produzida na UE para reduzir as importações a longo prazo. Nas situações em que seja necessário importar soja, pretendemos passar a usar somente soja sustentável certificada e livre de transgênicos. O Lidl tem vindo a trabalhar, desde 2017, para atingir o objetivo de aumentar gradualmente a quantidade global de soja certificada, sustentável e livre de OGM e também, ao mesmo tempo, melhorar as condições de vida, ambientais e de trabalho dos agricultores locais.

6. Em resumo: a rotulagem dos nossos produtos

As nossas embalagens de produtos de marca própria Lidl são projetadas para permitirem uma visão geral rápida e clara de todas as informações importantes sobre os produtos e os seus ingredientes. O que a embalagem promete do lado de fora é o que deve ser encontrado por dentro.

Rotulagem uniforme ao nível da União Europeia

O Regulamento relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, define requisitos uniformes aplicáveis em toda a UE, que incluem:

- A denominação do género alimentício;
- A lista de ingredientes, destacando, particularmente, os ingredientes que podem causar alergias ou intolerâncias (o Lidl destaca os alergénios Lidl a negrito);
- Data de durabilidade mínima, data-limite de consumo e data de congelação (Carne congelada, preparados de carne congelada e produtos da pesca congelados não transformados);
- A quantidade líquida do alimento;
- O nome ou designação comercial e o endereço do operador da empresa do setor alimentar;
- Declaração nutricional.

Além dos requisitos

Para o Lidl a transparência da informação prestada na rotulagem dos seus produtos é condição prioritária, razão pela qual levamos a cabo os seguintes princípios:

- **A informação nutricional em resumo:** O Lidl apresenta todas as informações nutricionais e ingredientes num tipo de letra uniforme, para que nossos clientes possam fazer uma avaliação rápida. A tabela nutricional mostra o resumo dos nutrientes contidos num determinado produto, bem como o seu valor energético. Se for indicada uma dose, é também declarado o teor energético por porção, bem como a percentagem da dose de referência calculada com base na necessidade diária recomendada para um adulto, ao

abrigo do Regulamento relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (Regulamento (UE) n.º 1169/2011). As alegações de produtos sem lactose e sem glúten, bem como os alergénios, estão também claramente indicados na rotulagem dos nossos produtos.

Valores nutricionais médios	ø/100 g	ø/150 g	% RI
Energia	685 kJ/ 164 kcal	1029 kJ/ 247 kcal	12%
Lípidos	10,0 g	15,0 g	21%
dos quais saturados	7,0 g	10,5 g	53%
Hidratos de carbono	15,9 g	23,9 g	9%
dos quais açúcares	14,8 g	22,2 g	25%
Proteínas	2,4 g	3,6 g	7%
Sal	0,08 g	0,12 g	2%
RI = Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal) (DR)			

Figura 6.1-1 Exemplo de informação nutricional.

- A Data de durabilidade mínima e a data-limite de consumo são indicadas no mesmo campo visual que a designação do artigo, o peso líquido e a informação relativa à presença de álcool, se for este o caso.
- Se um produto contiver álcool e se se destinar ao consumo direto sem pré-aquecimento, como por exemplo é o caso do nosso “tiramisu”, é feita menção à presença de álcool, num campo com texto amarelo claramente visível, como se exhibe abaixo.

Contém álcool

- Informações relevantes sobre a origem do peixe são destacadas num campo de texto amarelo, como se mostra abaixo. Seguimos este mesmo procedimento em géneros alimentícios processados que contenham uma grande percentagem de peixe.

Atum (*Katsuwonus pelamis*) capturado no Atlântico Centro Este (Zona 34), Atlântico Sudoeste (Zona 41), Atlântico Sudeste (Zona 47), Índico Oeste (Zona 51), Índico Leste (Zona 57), Pacífico Centro-Oeste (Zona 71), Pacífico Centro Leste (Zona 77), Pacífico Sudoeste (Zona 81) ou Pacífico Sudeste (Zona 87) com redes de cercar e redes de sacada. Local exato de captura: ver indicação junto à data de validade.  www.lidl.pt

Figura 6.1–2 Origem do peixe.

- **Porção ou unidade de consumo:** para além da informação nutricional obrigatória, os operadores do setor alimentar podem voluntariamente fornecer informações nutricionais por porção ou unidade de consumo. O valor energético e a informação nutricional podem ser indicados em termos percentuais do consumo diário de referência, calculado com base numa dieta de 2.000 calorias, que corresponde ao consumo diário de referência de uma mulher adulta. Atualmente, não existem requisitos específicos que orientem a definição do tamanho de cada porção, pelo que cabe a cada operador defini-la como considerar mais ajustada. O Lidl fá-lo utilizando valores que são ao mesmo tempo significativos e realistas. Por exemplo, nas nossas pizzas congeladas, indicamos também o valor nutricional de uma pizza inteira. Fazemos o mesmo nas barras de chocolate, indicando o valor nutricional de uma barra de chocolate inteira. Os nossos produtos não mostram, na parte frontal da embalagem, a percentagem dos valores nutricionais com base numa porção, pela simples razão de ser difícil a determinação do tamanho correto de uma porção para todos os consumidores, nomeadamente para crianças, mulheres e homens. Como o consumo de referência diário é baseado num adulto médio, também não indicamos a percentagem da dose de referência diária em alimentos que são particularmente apreciados pelas crianças.

Tornar visível a produção sustentável de alimentos

Temos orgulho em fornecer aos nossos clientes produtos produzidos de forma responsável. É por isso que trabalhamos de perto com organizações externas, em diversas iniciativas e com fornecedores padrão. Muitos dos nossos produtos alimentícios ostentam selos e símbolos de qualidade, que fornecem informações adicionais — como, por exemplo, o dístico biológico da UE ou os selos relativos a certificações, nomeadamente Fair Trade, MSC, ASC, UTZ, Rainforest

Alliance, para citar apenas alguns —, e que são símbolos de produção responsável, elevada transparência ou de uma dieta saudável.

Relativamente ao Fair Trade (Comércio Justo), somos pioneiros no tema: o Lidl foi, em 2006, uma das primeiras empresas de retalho em Portugal a introduzir produtos com Certificação Fair Trade no país.

Temos vindo a expandir continuamente, desde 2006, a nossa cooperação com o Fair Trade e a aumentar o número de produtos certificados.

7. Resumo e perspetivas

Bons produtos para uma dieta saudável

Estamos empenhados em promover ativamente quer a consciência nutricional, quer a adoção de uma dieta saudável. Fiel ao nosso lema; "a caminho do amanhã", definimos uma política de compra de produtos alimentares em conformidade com esse mesmo compromisso, que está em permanente reavaliação e melhoria.

Neste documento, apresentamos os compromissos que assumimos, sempre com o objetivo de disponibilizarmos produtos de elevada qualidade, ao mesmo tempo que correspondemos às expectativas dos nossos clientes.

As nossas metas e medidas

Olhamos de forma crítica para os nossos produtos de marca própria com a intenção de aprimorá-los continuamente. Para este fim, assumimos desafios, definimos metas e estabelecemos padrões, mesmo nas situações para as quais não existe ainda legislação nacional ou europeia.

Um dos aspetos inovadores de nossa política de compras é a otimização dos produtos de marca própria Lidl, em relação ao seu teor de açúcar, de gordura e de sal. Num esforço para promover ativamente uma nutrição mais saudável, o Lidl estabeleceu a meta de reduzir em 20% os teores de açúcar e de sal adicionados aos seus produtos de marca própria até ao ano de 2025. Conforme descrito na seção 3.4, já fizemos progressos significativos neste sentido. No que diz respeito às gorduras, o nosso objetivo é ter a maior quantidade possível de gorduras insaturadas nos nossos produtos de marca própria Lidl.

Para honrar o nosso compromisso de promover ativamente uma boa nutrição, a nossa política de compras prioriza a promoção junto dos nossos clientes de opções para uma dieta saudável, oferecendo-lhes uma ampla variedade de géneros alimentícios de alta qualidade, que satisfazem diferentes requisitos, incluindo alimentos sem lactose e sem glúten, alternativas vegetarianas e veganas, bem como produtos biológicos certificados. Em 2006, o Lidl foi a primeira empresa de retalho em Portugal a introduzir produtos certificados Fair Trade, e tem vindo a expandir continuamente a sua gama de produtos com esta

certificação.

Princípios dinâmicos

Este Documento de Posição, relativo à “Alimentação Consciente e Saudável”, define critérios, especificações e metas atuais para os produtos de marca própria do Lidl, que são continuamente verificados e comparados e, posteriormente, atualizados e melhorados, por forma a melhor refletirem os desenvolvimentos científicos e as tendências sociais mais atuais, tornando-os publicamente transparentes.

8. Visão geral dos objetivos

		Meta 	Atualmente  Fevereiro 2019	
Segurança alimentar	Acrilamida	Assim que possível	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa 1: Cumprir as metas internas do Lidl para todos os grupos de produtos. • Etapa 2: Definir e cumprir limites ainda mais restritos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na maior parte, os nossos produtos contêm teores significativamente mais baixos do que os níveis de referência da UE. • Em muitos produtos, já cumprimos metas mais rigorosas.
	3-monocloro-propano-1,2-diol (3-MCPD)	Assim que possível	<ul style="list-style-type: none"> • O teor 3-MCPD por porção não pode exceder 50% do DDT por porção nos nossos produtos. • Substituição da gordura de palma por outras gorduras/óleos, desde que isso não afete negativamente as propriedades sensoriais do produto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Substituímos grande parte da gordura de palma por colza e por óleo de girassol no nosso creme de avelãs e cacau "Choco Nussa".
	MOSH/MOAH	Assim que possível	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzir os resíduos de óleo mineral em todos os produtos alimentares: • Teor de MOSH: máx. 2 mg/kg • Teor de MOAH < limite de detecção 	<ul style="list-style-type: none"> • Foram já implementadas inúmeras medidas de mitigação, particularmente no que diz respeito às embalagens.
	Alcalóides de pirrolizidina (PA)/Alcalóides tropano (TA)	Assim que possível	<ul style="list-style-type: none"> • Minimização da presença de alcalóides de pirrolizidina (PAs) e alcalóides de tropano (AT): • PAs: < 50% da dose de referência. • ATs: total ausência de contaminação por AT. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de requisitos juntamente com os fornecedores para a minimização desta problemática, incluindo análises às matérias-primas.
	Fitofarmacêuticos	Assim que possível	<ul style="list-style-type: none"> • O nosso objetivo consiste em fornecer, tanto quanto possível, produtos alimentares isentos de resíduos. 	<ul style="list-style-type: none"> • O limite interno do Lidl relativo a resíduos de substâncias ativas é de apenas 1/3 do limite (LMR) definido na lei para cada substância. • A soma dos resíduos de todas as substâncias ativas não pode exceder, no total, 80% do limite máximo legal. • O número de resíduos com substâncias ativas detetadas não pode ser superior a cinco.

		Meta 	Atualmente  Fevereiro 2019	
Produtos alimentares para uma dieta saudável	Açúcar	Janeiro 2025	<ul style="list-style-type: none"> O nosso objetivo consiste em reduzir 20% do teor médio ponderado, com base no volume de vendas, de açúcares e de sal adicionados, em toda a nossa gama de produtos de marca própria. 	<ul style="list-style-type: none"> Implementação de um plano de ação com vista à redução de açúcar.
	Sal	Janeiro 2025	<ul style="list-style-type: none"> O nosso objetivo consiste em reduzir 20% do teor médio ponderado, com base no volume de vendas, de açúcares e de sal adicionados, em toda a nossa gama de produtos de marca própria. 	<ul style="list-style-type: none"> Implementação de um plano de ação com vista à redução de sal.
	Teor de açúcar em cereais de pequeno-almoço	Dezembro 2022	<ul style="list-style-type: none"> Pretendemos cumprir com o requisito do perfil nutricional recomendado pela Comissão Europeia, de 25 g de açúcar/ 100 g na categoria de cereais de pequeno-almoço, para todos os cereais de pequeno-almoço da Crownfield. Pretendemos reduzir o teor de açúcar para uma média de 18,5 g/100 g até 2022. Deste modo, um terço dos nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield cumprirá com o requisito do perfil nutricional estabelecido pela OMS, relativamente ao teor de açúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> Atualmente, o teor médio de açúcar é cerca de 21 g/100 g. Um quarto dos nossos cereais de pequeno-almoço Crownfield já cumpre com o requisito da OMS, com um teor máximo de açúcar de 15 g/100 g.
	Pizzas cozidas em forno de pedra	Março 2019	<ul style="list-style-type: none"> O objetivo é reduzir o teor de sal de todas as pizzas cozidas em forno de pedra para 1,00 g/100 g. Pretendemos igualmente cumprir com os critérios do perfil nutricional da OMS para todas as pizzas em cozidas em forno de pedra. 	<ul style="list-style-type: none"> Atualmente, o teor médio de sal é cerca de 0,99 g/100 g. As pizzas cozidas em forno de pedra já cumprem, em média, com os critérios do perfil nutricional da OMS.
	Pão e salgados (Bake-off)	Dezembro 2019	<ul style="list-style-type: none"> Até o final de 2019, esperamos reduzir o teor médio de sal para 1,00 g/100 g, de acordo com a recomendação da Associação de Consumidores Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Alemanha). 	<ul style="list-style-type: none"> Atualmente, os nossos pães e salgados de Bake-off apresentam um teor médio de sal de 1,20 g/100 g, o que significa que já cumprem o perfil de nutrientes definido pela OMS.
	Teor de sal/gorduras em batatas fritas	Dezembro 2019	<ul style="list-style-type: none"> O nosso objetivo é atingir um teor médio de sal de 1,10 g/100 g. Pretendemos reformular as nossas receitas, para melhorar a composição de ácidos gordos, usando óleo de colza. 	<ul style="list-style-type: none"> Atualmente, as nossas batatas fritas Snack Day apresentam um teor médio de sal de 1,20 g/100 g (retirei: 1,39 g/100 g). Usamos óleo de girassol, em vez de gordura de palma.
	Teor de açúcar em iogurtes de fruta	Janeiro 2025	<ul style="list-style-type: none"> O nosso objetivo é atingir o teor médio de açúcar do perfil de nutrientes da OMS de 10,0 g/100 g para todos os iogurtes da marca Milbona. 	<ul style="list-style-type: none"> Atualmente, o teor médio de açúcar está em torno de 14,1 g/100 g.
	Teor de açúcar em refrigerantes drinks	Janeiro 2025	<ul style="list-style-type: none"> O nosso objetivo é reduzir o teor de açúcar dos nossos refrigerantes com açúcar e cumprir com o perfil nutricional da Comissão Europeia, de 8,0 g/100 ml, para todos os produtos. 	<ul style="list-style-type: none"> Atualmente, o teor médio de açúcar situa-se nos 8,0 g/100 g.

		Meta 	Atualmente  Fevereiro 2019
Escolha cuidadosa de ingredientes	Corantes alimentares	<p>December 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • O nosso objetivo é continuar a rever todos os produtos que contenham corantes alimentares para determinar se o seu uso é necessário. • Se a sua utilização for necessária, daremos preferência a alimentos naturais com propriedades corantes, em detrimento dos corantes naturais. • Sempre que possível, abdicaremos da utilização de corantes artificiais. • Abdicar, completamente, do uso dos corantes carmim e eritrosina. 	<p>Atualmente, o nosso sortido inclui um número significativamente maior de produtos com alimentos com propriedades corantes e com corantes naturais, do que com corantes artificiais.</p> <p>O objetivo de eliminar completamente o amarelo de quinoleína, o carmim, a eritrosina e o verde S até dezembro de 2017 foi alcançado da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O uso dos corantes amarelo de quinoleína e verde S foram eliminados com sucesso dos nossos produtos; • A eritrosina é agora usada apenas nas cerejas que fazem parte do nosso cocktail de frutas. • O carmim ainda está presente em alguns produtos, que se encontram atualmente em fase de desenvolvimento para alteração de receitas.
	Conservantes	<p>December 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • O nosso objetivo é reduzir ao máximo ou até, se possível, eliminar por completo o uso de conservantes, desde que a segurança dos produtos não fique comprometida. • Estamos a rever todos os produtos que contêm conservantes, para que, posteriormente, possamos determinar se o seu uso é realmente necessário. • Estamos empenhados em continuar a busca por tecnologias adequadas para reduzir a utilização de conservantes, não comprometendo a segurança dos produtos nem o seu tempo de vida útil. 	<ul style="list-style-type: none"> • O Lidl não possui atualmente no seu sortido nenhum produto que contenha conservantes que tenham sido desaconselhados pelo Centro de Consumo Alemão (Verbraucherzentrale). • A grande maioria dos produtos que contêm conservantes são aqueles em que o nitrito é usado com a função tecnológica exclusiva de prolongar o prazo de validade e garantir a segurança do produto.
	Aromas	<p>December 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • O nosso objetivo é rever todos os produtos que contenham aromas, no sentido de determinar se o seu uso é necessário. • Pretendemos evitar o uso de aromas artificiais, tanto quanto possível. 	<p>Atualmente, aplicamos o seguinte aos artigos do nosso sortido fixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mais de 50% dos produtos, nos quais são utilizados aromas, contêm sabores ou extratos de alimentos exclusivamente naturais. • Menos de 10% dos produtos contêm aromas artificiais.

		Meta 	Atualmente  Fevereiro 2019
Escolha cuidada de ingredientes	Gorduras hidrogenadas	Assim que possível <ul style="list-style-type: none"> Cumprir com o limite de ácidos gordos trans de 2,0 g/100 g de gordura. Melhorar a composição de ácidos gordos, nomeadamente através da utilização de óleo de colza. 	<ul style="list-style-type: none"> Não utilizar gorduras hidrogenadas, desde que tecnologicamente possível. O nosso creme de avelãs e cacau "Choco Nussa" contém agora uma mistura de óleo de colza, óleo de palma e óleo de girassol.
	Gordura de palma	Assim que possível <ul style="list-style-type: none"> Reduzir ao mínimo a utilização da gordura de palma e, sempre que possível, substituí-la por óleos insaturados. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisão contínua do nosso sortido fixo para determinar se, e em que produtos, o teor de gordura de palma pode ser reduzido ou completamente substituído. Aproximadamente um terço dos nossos biscoitos já são isentos de gordura de palma.
	Xarope de glucose-frutose	Janeiro 2025 <ul style="list-style-type: none"> O nosso objetivo é usar somente xarope de glicose-frutose quando for tecnologicamente necessário, mas apenas nos casos em que a função tecnológica primordial não seja potenciar a sensação de doçura. Se um produto contiver xarope de glucose-frutose, o teor de frutose deverá ser inferior a 42%. Desta forma, garantimos que não usamos xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS). 	<ul style="list-style-type: none"> Aproximadamente 13% dos produtos que possuímos no nosso sortido fixo ainda contêm xarope de glicose-frutose.