

# Você sabe ler o rótulo de um produto?

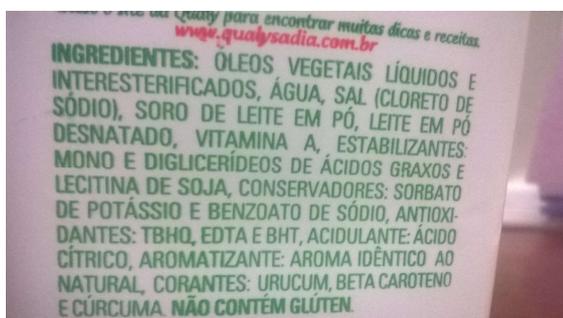
BOLETIM  
NUTRICIONAL

Todo mundo já sabe que ler os rótulos dos alimentos é muito importante para garantirmos a qualidade do produto comprado, não é mesmo? Porém, a maioria das pessoas se atenta apenas na quantidade de calorias descrita na embalagem. Já sabemos que não são apenas as calorias que ditam uma alimentação balanceada. Diversos outros componentes determinam o resultado da sua saúde. Por isso, nesse boletim quero explicar passo a passo, como checar direitinho o que está escrito nas informações nutricionais dos alimentos.



**Primeiro Passo:** Verifique a lista de ingredientes. É padrão que a lista traga em primeiro lugar o ingrediente de maior quantidade no produto, continuando de forma decrescente. Logo, se a lista começa com açúcar, farinha de trigo, gordura... fique atento! Atenção também para a presença de produtos químicos em excesso, como conservantes, corantes, acidulantes, espessantes. Nosso corpo não foi concebido para receber esses produtos. Em demasia, podem causar doenças e alergias. Se o alimento contém glúten ou não, é uma informação que constará, obrigatoriamente, no rótulo.

**Segundo Passo:** Verifique a data de validade e de fabricação. Quanto maior for o tempo de prateleira do seu alimento, menor será a quantidade de nutrientes que ele terá desde sua coleta ou produção.



Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA

# Você sabe ler o rótulo de um produto?

**Terceiro Passo:** Analise as informações nutricionais com cuidado. Para isso, irei explicar cada item detalhadamente:

**Informação Nutricional Obrigatória**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porção \_\_\_\_ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Porção:** Quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis.

**Medida caseira:** Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, xícara, copo.

**A apresentação da medida caseira é obrigatória.** esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

**%VD:** Percentual de valores diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto em produto em questão apresenta em energia e nutrientes em relação uma dieta de 2000kcalorias.

**Porção:** A porção muitas vezes não é necessariamente a do pacote todo. E isso confunde muito as pessoas. A porção é a quantidade sugerida para o consumo imediato daquele alimento. Todas as informações nutricionais se referem a essa porção. Assim, se você decidir comer mais ou menos do que a porção indicada, você deverá fazer uma regra de três para calcular o restante das informações. Veja bem: no rótulo de uma marca de cookies integral há 122 calorias em uma porção de 30 gramas. O pacote tem 200 gramas. Se comer o pacote todo, o valor calórico corresponderá a 813 calorias.

**Valor energético:** É a quantidade de calorias existente naquela porção.

**Percentual do valor diário ou %VD:** Esse percentual indica uma proporção entre as calorias contidas na porção do alimento *X* a necessidade de consumo de uma pessoa com gasto energético de 2000 calorias por dia. Como a relação é para uma dieta média específica, não necessariamente equivalerá a sua dieta. Mas a principal informação desse percentual é que ele nos ajuda a entender se o alimento é muito rico naquele nutriente ou não. **Vamos exemplificar?** Em uma colher de sopa de molho shoyu observa-se 855 mg de sódio e 36% do valor diário da quantidade recomendada para o dia todo, considerando uma pessoa que precisa de 2000 calorias por dia.

# Você sabe ler o rótulo de um produto?

BOLETIM  
NUTRICIONAL

**Carboidratos:** Trata-se da quantidade de carboidratos existente naquela porção.

**Proteínas:** Corresponde à quantidade de proteínas contida naquela porção.

**Gorduras:** É a quantidade de gordura existente naquela porção. Como existem gorduras ruins (saturadas) e gorduras boas (poliinsaturadas e monoinsaturadas), é muito válido um olhar mais atento para ver a proporção entre elas.

→ **Dica:** Evite ao máximo a gordura trans. Está comprovado que ela faz mal à saúde do coração. A Anvisa recomenda que não seja ingerido mais de duas gramas dessa gordura por dia. Ah! A legislação só exige que sejam registrados nos rótulos valores acima de 0,2 gramas por porção de gordura trans no alimento, ou seja, qualquer valor abaixo pode ser declarado como zero.

**Fibras:** Elas são importantíssimas para o equilíbrio metabólico. Elas têm a capacidade de retardar a absorção da glicose e, assim, de diminuir o índice glicêmico dos alimentos. Isso dá saciedade! As fibras ajudam também no funcionamento intestinal e diminuem a absorção de gordura pelo organismo. Logo, uma boa quantidade de fibras no alimento é bastante interessante, especialmente em alimentos com carboidrato. A quantidade diária de fibras que devemos ingerir deve ser em média de 25 a 30 gramas.

**Sódio:** Grosso modo, é a quantidade de sal presente no alimento. A ingestão diária indicada gira em torno de 2 gramas a 5 gramas por dia.

**Fique atento aos rótulos e não se deixe enganar!**

Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA