

Você sabe ler o rótulo de um produto?

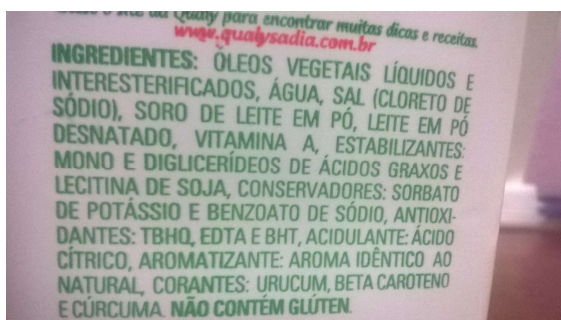
BOLETIM
NUTRICIONAL

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?

BOLETIM
NUTRICIONAL

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 a uma dieta de 2000kcalorias.

Porção: A porção indicada 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.

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

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