Compreender Rótulos Alimentares

Já reparou nestes **rótulos na parte da frente das embalagens**? Eles servem para interpretar a composição nutricional de gordura ou lípidos, açúcar, sal, fibra, proteína e calorias. Ajudam a fazer **escolhas mais saudáveis**!

Nutri-Score 

Qual é o significado do Nutri-Store?

- Dá uma avaliação global do valor nutricional de alimentos e bebidas
- Calcula um valor ponderado de valores nutricionais "desfavoráveis" e "favoráveis" → amarelo (C), laranja (D), vermelho (E) sugerem que o alimento deve ser consumido com moderação

Semáforo Nutricional 

Por porção de: 20g

Qual é o significado do semáforo nutricional?

- É um guia visual que mostra níveis elevados (vermelho), médios (amarelo) ou baixos (verde) de nutrientes específicos do produto
- Dá informações por porção média que será consumida
- Aplicável a necessidades individuais de calorias, gordura, açúcar e sal

Como posso comparar produtos?

- Compare dentro do mesmo grupo de alimentos, NÃO entre grupos
  - ✔ Cereais comparados com cereais
  - ✘ Iogurte comparados com azeite

Lembre-se: Estes símbolos são **ferramentas**. Não têm como objetivo criar culpa ou restrições mas **ajudam a fazer escolhas mais saudáveis com mais frequência e de forma mais fácil**. Ainda assim, é importante olhar para a **lista de ingredientes e compreender o alimento como um todo!**

Os rótulos na parte da frente das embalagens são **voluntários**; nem todos os produtos os têm. Na sua ausência, use o **Descodificador de Rótulos** que tem dentro da sua pasta para comparar com as tabelas nutricionais das embalagens.



Composição Nutricional: Destaques

Senior Medical School
PROGRAMA COMUNITÁRIO PARTICIPATIVO

Sabia que... os ingredientes aparecem na lista de acordo com a quantidade presente no produto: da maior para a menor?

- Se o açúcar for o segundo ingrediente, significa que é um dos principais ingredientes do produto

O consumo excessivo de açúcar (ex., bolachas, produtos de pastelaria, chocolates) pode ter um impacto negativo na saúde, contribuindo para o ganho de peso e consequente risco de desenvolver diabetes e doenças cardiovasculares

Se ocasionalmente escolher estes produtos, olhe para a sua composição: algumas opções foram melhoradas para diminuir o açúcar e gordura, mantendo o sabor

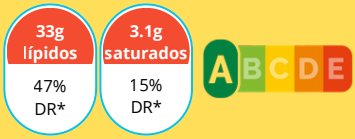
Repare que os açúcares podem aparecer com outras palavras...

Glicose, sacarose, frutose, dextrose, maltodextrina, todos os xaropes (açúcar, milho, agave, arroz), melaço e mel

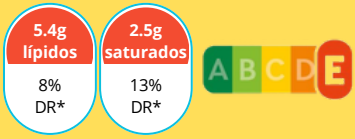
As gorduras são todas iguais?

Os frutos gordos são **naturalmente ricos em gordura, como ómega-3,** mas também têm fibra e proteína **- têm uma boa composição global e devem ser incluídos na alimentação.** Tenha em consideração que eles têm mais calorias por causa do teor de gordura.

50g de nozes



25g de bolachas



Esta gordura é diferente de produtos com **gordura adicionada, principalmente saturada**, como em bolachas, que também têm açúcares adicionados - as bolachas têm uma **composição global que deve ser evitada** e consumida apenas em certas ocasiões.

"Não bebo leite porque sinto desconforto com a lactose"

Experimente as versões sem lactose ou iogurtes! Se optar por bebidas vegetais, **tenha atenção à sua composição:** opções com açúcar adicionado, baixo teor em proteína e ausência de fortificação de vitaminas e cálcio não são alternativas reais ao leite.

Repare que o **sal** aparece com a cor vermelha na maioria dos produtos. Produtos que não tenham este tipo de rótulos, como as carnes processadas, têm teores elevados de sódio e nitritos e métodos de processamento que devem ser evitados.

Elaborado por: Mafalda Fabricio de Almeida e Zoe Vaz. Orientado por: Nuno Mendonça