



**VEROCARD**

o verdadeiro benefício

**Você sabe o que está Comendo?**



**Aprenda a ler os rótulos dos  
produtos industrializados**

*Nutricionista Leticia Jatobá Clemente*

CRN-3 21973

## Por que é importante ler os rótulos?

Os rótulos são elementos essenciais de informação na relação entre produtos e consumidores. Daí, a importância das informações serem claras e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos de acordo com suas necessidades.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos. Ela estabelece as informações que um rótulo deve conter, visando à garantia de qualidade do produto e à saúde do consumidor.

O objetivo é estimular você e sua família a lerem e entenderem as informações veiculadas nos rótulos dos alimentos. Isso tudo para contribuir com a melhoria de sua saúde e qualidade de vida.

**ATENÇÃO! Mais importante que entender o que significa os itens do rótulo é ficar atento à Lista de Ingredientes! Por nossa legislação a lista de ingredientes deve ser decrescente, quer dizer, os primeiros ingredientes são os que estão em maior quantidade no produto, então não deixe se enganar, se no rótulo estiver escrito que Não Contém Gordura Trans mas estiver descrito gordura vegetal hidrogenada em seus ingredientes esse rótulo está te enganando! Mas infelizmente isso não é culpa do fabricante, a ANVISA permite que se a quantidade de gordura Trans na porção for menor que 0,05 pode considerar isenta desse componente. Fique Atento!**

### Como ler rótulos de alimentos?

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	

O Valor calórico depende da quantidade de calorias que você deve/pode consumir no dia. Converse com seu nutricionista

A gordura deve ter uma quantidade pequena por porção. Prefira os alimentos pobres em gorduras saturadas e trans.

Devemos ingerir entre 25 e 30g de fibras por dia. Quanto maior a quantidade de fibra de um alimento, melhor!

2400 mg de sódio por dia é a quantidade sugerida. Observe os valores: Sugiro até 400 mg de sódio por refeição

(\*) % 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.

# Siginificado dos Itens da Tabela Nutricional

## Valor Energético

É o total de energia que é produzida em nosso corpo proveniente de carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional, o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ), no Brasil as quilocalorias é o índice utilizado para cálculo calórico, sendo que cada 1g de carboidrato ou de proteína representa 4 calorias, enquanto que cada 1 g de gordura representa 9 calorias, dessa forma, de acordo com a quantidade de cada componente teremos o valor energético total do produto .

## Carboidratos

São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral.



## Proteínas



São os componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção de nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos proteínas nas carnes, ovos, leites e derivados e também nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).

## Gorduras Totais

As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

## Gorduras Saturadas

Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Altos

%VD significam que o alimento apresenta grande quantidade de gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2.000 Kcal.

### Gorduras Trans (ou Ácidos Graxos Trans)

Tipo de gordura encontrada em grande quantidade em alimentos industrializados, como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Não se deve consumir mais que 2 g de gordura trans por dia, sendo que o ideal seria não consumir esse tipo de gordura.



### Fibra Alimentar



Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com altos %VD de fibras alimentares, o consumo diário ideal é de 25 à 30g.

### Sódio

Está presente no sal de cozinha e em alimentos industrializados, como salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura, devendo ser consumido com moderação, uma vez que o consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite os alimentos que possuem altos %VD em sódio.

