



VEROCARD

o verdadeiro benefício

Vamos às Compras?



Como Fazer Escolhas Saudáveis no Supermercado

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente
CRN3 21973



Com algumas dicas simples é possível garantir mais segurança na compra dos alimentos. O resultado é mais economia e a qualidade nas suas refeições!!!

Enlatados

- Observe o estado da lata. Se ela estiver amassada ou estufada **não compre**;
- Não compre latas com sinal de “ferrugem”;
- Compare o teor de sódio (rótulo) e prefira sempre o que apresenta quantidade menor;
- Verifique a data de validade;
- Lave as embalagens com sabão em água corrente assim que chegar em sua residência.

Leites

- Observe a quantidade de cálcio que o tipo de leite oferece e escolha o que apresentar maior quantidade. Alguns produtos são enquadrados na categoria de “bebida Láctea” e contêm pouquíssimo cálcio;
- Observe o teor de sódio contido no leite, escolha o que apresenta menor quantidade;
- Repare a embalagem, se estiver amassada não compre;
- Verifique a data de validade;
- Observe a quantidade de gordura que o leite oferece. Somente um profissional pode dizer se a melhor opção para você é o integral, semi-desnatado ou desnatado. Ao realizar consultas médicas ou com nutricionista, já pergunte sobre isto;
- Limpe a embalagem com um pano limpo e úmido assim que chegar em casa;
- Após aberto, o leite deve ser consumido rapidamente. Veja o prazo para consumo na embalagem.

Iogurtes

- Verifique a quantidade de cálcio e opte pelo que apresentar maior quantidade;
- Observe a quantidade de gordura. O iogurte light contém menos ou nenhuma gordura, mas não significa que não tenha açúcar. Assim, se você precisa fazer uma restrição de açúcar por exemplo, precisará ler o rótulo;
- Verifique a data de validade. Compre os produtos mais novos, caso a sua intenção seja consumi-lo ao longo de alguns dias;

- Prefira os que contém menor número de ingredientes em sua composição, principalmente os que não contém corantes e nem adoçantes, como o iogurte integral ou desnatado;
- Chegando em sua residência, lave os potinhos de iogurte antes de colocá-los na geladeira;
- Caso compre garrafas maiores, é importante ver o tempo no qual é permitido que o alimento fique na geladeira após aberto;

Pães e Biscoitos

- Observe no rótulo a quantidade de fibra alimentar, prefira a opção que contém maior quantidade por porção, nesse caso, na lista de ingredientes a farinha integral deve ser o primeiro ingrediente;
- Verifique a data de validade;
- Observe o teor de gordura e açúcar e dê preferência para os que apresentam menor valor;
- Mais importante que observar a quantidade calórica do alimento é ler a composição do produto, observe nos ingredientes se contém gordura vegetal hidrogenada, caso tenha evite esse produto, pois significa que contém gordura Trans;
- Verifique a embalagem se não está furada, estufada ou com gotas de líquido, isso aumenta as chances de proliferação de fungos
- Escolha opções de produtos caseiros, desde que conheça os ingredientes que foi utilizado na receita, quanto mais caseiro o produto menor a quantidade de produtos industrializados utilizados na preparação;
- Não compre biscoitos recheados;
- Cookies integrais são boas opções, mas não se engane, tem muitas marcas que os cookies contém mais açúcar e gordura do que um biscoito recheado, para realmente ser uma boa escolha observe a quantidade de fibras alimentar, quanto maior melhor;

Manteiga X Margarina

Manteiga:

- Evite se você possuir alguma alergia relacionada ao leite;
- É um alimento altamente calórico;
- Se você é hipertenso, prefira a opção sem sal;
- Devido ao alto teor de gordura saturada, devem ser consumidas com muito critério (moderação) por portadores de doenças cardiovasculares e por quem tem colesterol elevado.
- É uma melhor opção em relação à margarina, pois por ser feita à base de leite é fonte de Cálcio, Vitamina A, Vitamina D, e se contiver fermento lácteo pode auxiliar na manutenção da flora intestinal;

Margarina

- É um alimento que não contém gordura saturada;
- Opte por marcas isentas de gordura trans, a gordura trans aumenta o colesterol LDL, o ruim e ainda pode diminuir o HDL, o bom;
- Para hipertensos há a opção “sem sal”;
- Quem quer reduzir a quantidade de gordura deve optar pela *light*, mas ainda assim

continuará contendo gordura Trans

- Uma alternativa para manter o consumo de margarina é preferir o creme vegetal do tipo “Becel”, pois como não passa pelo processo de hidrogenação não contém gordura trans, e normalmente vem enriquecida com óleos vegetais ricos em ômega 3;

Sucos X Refrigerante

- Refrigerantes são bebidas para uso eventual – podem ser usadas em comemorações, mas não substituem os sucos e a água no dia a dia;
- Devem ter o consumo regado por hipertensos, a maioria apresentam alto teor de sódio, além da alta quantidade de corantes que prejudica a função renal;
- O refrigerante *light* não “engorda” por ter redução no seu valor calórico, mas pela sua função metabólica ser negativa, quando consumido mesmo sendo zero caloria pode alterar a função do metabolismo de queima de gordura e aumentar seu peso por reduzir seu gasto calórico, além disso, não apresenta nutrientes que possam contribuir para a saúde;
- Se você é fã da bebida, lembre-se de optar pelos que não apresentam corantes artificiais (leia o rótulo) e de usar o produto somente em situações festivas, com moderação;
- Sucos de pó, por serem feitos com ingredientes artificiais não contêm nutrientes. Até mesmo a versão *diet*, que não apresenta açúcar em sua composição contêm excesso de corantes e conservantes, e muitas vezes mesmo a opção normal pode conter adoçantes artificiais para aumentar ainda mais seu sabor doce e viciar o paladar. Devem ser evitados;
- Os sucos de caixa são similares aos de pó. Possuem tanto corante e conservante quanto os sucos de pacotinhos, sua quantidade real de suco da fruta chega a ser de 10% apenas na sua composição. A versão *light* é menos calórica, mas contém tantos ingredientes artificiais quanto o da opção tradicional, a diferença é que os tradicionais podem conter muito açúcar. Leia os rótulos. Existe marcas que não usam ingredientes industrializados em sua composição e possuem 100% de sua composição do suco natural, passa apenas pelo processo de pasteurização para manter sua qualidade e tenha prazo maior para o consumo;
- Os sucos de polpa congelado, embora não substituam o feito na hora do consumo (da fruta fresca), são saudáveis e práticos, são ótimas opções e podem completar a hidratação;
- Sucos integrais, os que são vendidos em garrafas de vidro, como o de uva, são uma ótima opção, pois são feitos apenas da fruta, muitas vezes são tão concentrados que podem ser diluídos na hora do consumo.

Frutas e Hortaliças

- Dê preferência para as que não estão amassadas;
- Observe se estão machucadas, com furinhos de unha ou soltando muita água. Se tiver neste estado não compre;
- Não compre as frutas muito maduras, pois podem estragar mais rápido e a perda pode ser grande;
- Lave-as em água corrente (no caso de folhosos, separe cada folha antes) e deixe de molho

na água sanitária durante 15 minutos aproximadamente. (para 2L de água filtrada use 1 colher de (sobremesa rasa) de água sanitária);

- No caso de folhosos, observe se as folhas estão grandes e bonitas e se não apresentam sinais como manchas pretas ou amareladas;

Carnes, Aves e Peixes

- Verifique a consistência. Carnes “amolecidas” podem estar deterioradas;
- Observe a coloração que não deve ser escura e nem opaca;
- Descarte as carnes com manchas escuras;
- Sinta o cheiro do alimento;
- Peça para serem cortadas na hora e na sua frente;
- Devolva os congelados com sinais de degelo;
- Todo o cuidado na compra de peixes;
- Estoque em congelador caso o consumo não seja imediato;
- Em casa, prepare as carnes de forma a não deixar sinal do alimento cru.



Boas Compras!