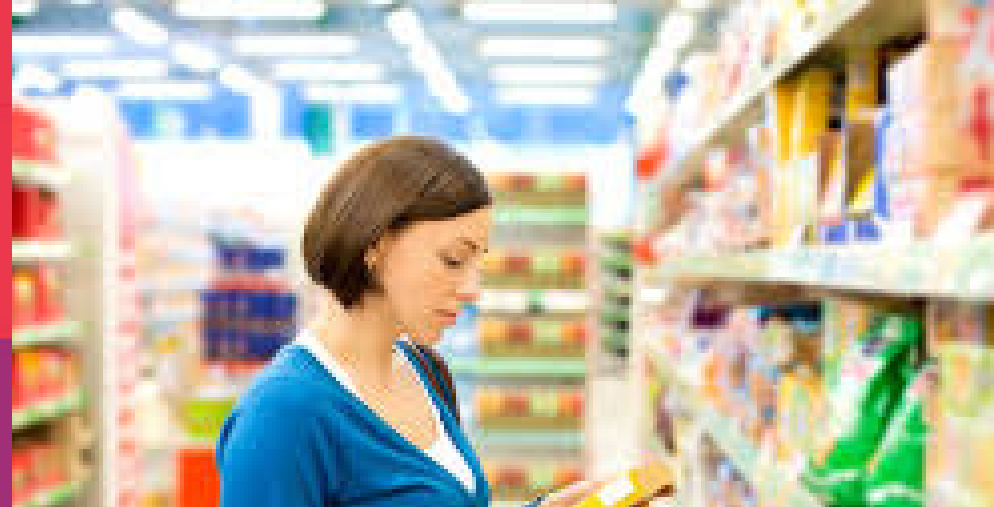




NOVA ROTULAGEM DE ALIMENTOS



ALTO EM

**AÇÚCAR
ADICIONADO**

**GORDURA
SATURADA**



CONHEÇA OS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS



Alimento orgânico

Obtido através de uma **produção sustentável**, sem uso de agrotóxicos e que não prejudica o meio ambiente. Precisa ser certificado e apresenta um selo na embalagem.



Alimento enriquecido ou fortificado

É adicionado de nutrientes essenciais para a saúde humana, como **vitaminas** e **minerais**. No Brasil, todo o sal possui iodo e as farinhas de milho e trigo possuem ferro e ácido fólico, assim como produtos que são fabricados a partir desses ingredientes.



Alimento transgênico

Contém ou foi produzido a partir de **ingredientes geneticamente modificados** (com o DNA alterado), por isso possuem um alerta amarelo com a letra “T” na embalagem.



Alimento hidropônico

É produzido longe do solo e por sofrer menos “estresse” e não ter contato com substâncias nocivas ou pragas possui aparência melhor. Geralmente são **hortaliças** e possuem identificação na embalagem.



Alimento funcional

Possui ingredientes que apresentam **papéis específicos no metabolismo** ou na manutenção de outras funções no organismo.



Suplemento alimentar

É um produto para ingestão oral que é destinado a complementar a alimentação de pessoas saudáveis com **nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos**, sozinhos ou combinados.

COMO LER O RÓTULO DE UM ALIMENTO?

LISTA DE INGREDIENTES

Mostra os componentes dos alimentos, como em uma receita. Pode ser encontrada no verso das embalagens, geralmente próxima a tabela nutricional. As informações são listadas do ingrediente em maior para o em menor quantidade, por isso deve-se estar atento quando a lista começar com açúcares ou gorduras.



INSTRUÇÕES DE CONSERVAÇÃO E PREPARO

Informam sobre em quais condições de temperatura e ventilação precisa armazenar o alimento para que ele dure até o fim do prazo de validade e preserve suas características originais.

Caso tenha alguma instrução específica de preparo (ex.: descongelamento ou drenagem) também poderá encontrar no rótulo.

DATA DE VALIDADE

É a data máxima na qual são garantidas as características originais e de segurança do alimento, recomenda-se que o consumo não ultrapasse essa data.

ALERGÊNICOS

Dispostos próximos à lista de ingredientes alertam para os ingredientes que podem causar alergia alimentar.

DATA DE FABRICAÇÃO, LOTE E FABRICANTE

Informam sobre a procedência do alimento, e podem ser úteis caso identifique um problema na qualidade do produto.

COMO ENTENDER A TABELA NUTRICIONAL?

Porção

A porção é a quantidade média de alimento consumido por pessoas saudáveis em uma ocasião, é a quantidade usada pelo fabricante para informar os valores na tabela

Nutrientes

Apenas algumas informações são obrigatórias (carboidratos, proteínas, gorduras, fibra alimentar e sódio), alguns produtos podem ter mais ou menos nutrientes. Dê especial atenção aos carboidratos (que também incluem os açúcares), gorduras e sódio!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30 g (5 biscoitos)

QUANTIDADE POR PORÇÃO % VD (*)

Valor energético 129 kcal 6%
= 542 kJ

Carboidratos 20 g 7%

Proteínas 2,4 g 3%

Gorduras totais 4,6 g 8%

Gorduras saturadas 0,7 g 3%

Gorduras trans 0 g**

Fibra alimentar 2,1 g 8%

Sódio 92 mg 4%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) VD não estabelecido.

Quantidade por porção

Na maioria das vezes as informações nutricionais não correspondem a todo conteúdo da embalagem, e sim a uma quantidade específica (que pode ser bem menor)

Valor diário recomendado (%VD)

Representa o quanto a porção contém de um nutriente comparado ao total que se deve consumir em um dia todo. Quando ingerimos 5 biscoitos (30 g) consumimos 20 g de carboidratos, que representam 6% do total que podemos ingerir em um dia. Atente-se aos valores muito altos!

Seus valores de referência podem variar de acordo com o quanto consome de calorias em um dia, por isso não se deve basear somente nessa informação para fazer suas escolhas



O QUE MUDA NA NOVA TABELA NUTRICIONAL?

A partir de outubro de 2022 poderá encontrar nos mercados produtos com tabelas nutricionais diferentes, entenda o que muda:

PORÇÕES POR EMBALAGEM

Além de saber o tamanho da porção, passará a ter informação de quantas porções possui a embalagem do alimento. Isso pode ajudar a entender o quanto de nutrientes são ingeridos a mais quando come mais do que o indicado.

NUTRIENTES

Açúcares totais e adicionados passam a ser obrigatórios nos rótulos de todos os produtos. Fique atento a esses valores.

INFORMAÇÃO POR 100 G OU ML

Essa informação permitirá que compare diferentes produtos para fazer a melhor escolha dependendo dos seus objetivos e recomendações.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

PADRONIZAÇÃO

Daqui a algum tempo todos os produtos deverão ter o mesmo estilo de tabela, com fundo branco e letras pretas para facilitar a leitura das informações.

VALOR DIÁRIO DE RECOMENDADO

(%VD)

Representa o quanto a porção contém do total que se deve consumir em um dia todo daquele nutriente. Quando ingerimos 5 biscoitos (30 g), consumimos 5,0 g de açúcares adicionados, que representam 10% do total que podemos ingerir em um dia. Os açúcares totais não possuem um valor de referência. Atente-se aos valores muito altos!

VALORES DE REFERÊNCIA

Os valores de referência são calculados para pessoas que consomem 2000 kcal por dia. Os seus valores podem variar de acordo com as suas necessidades, por isso não se deve basear somente nessa informação para fazer suas escolhas.



AÇÚCARES

Os açúcares são um tipo de carboidratos, assim como o pão, cereais, arroz, macarrão e batata. Eles são fonte de energia (calorias), mas não fornecem vitaminas e minerais, por essa razão são conhecidos como “calorias vazias”.

Totais

Inclui todos os açúcares presentes no alimento

Naturalmente presentes

Açúcares encontrados na natureza



Leite e derivados (lactose)



Mel (glicose e frutose)



Frutas (frutose)



Açúcar de cana (sacarose)

Adicionados

Extraídos da natureza, podendo ou não passar por processos de transformação na indústria, para depois serem adicionados a diversos produtos



Podem estar na lista de ingredientes sozinhos ou combinados, com diferentes nomes (açúcar, xarope de glicose ou frutose, etc)



AÇÚCARES

COMO O AÇÚCAR PODE APARECER NA LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ Açúcar
- ✓ Açúcar refinado
- ✓ Açúcar de confeitiro
- ✓ Açúcar demerara
- ✓ Açúcar de beterraba
- ✓ Açúcar mascavo
- ✓ Açúcar invertido
- ✓ Glicose
- ✓ Glucose
- ✓ Xaropes (glicose, frutose, malte ou milho)
- ✓ Glucose de milho
- ✓ Lactose
- ✓ Maltose
- ✓ Frutose
- ✓ Sacarose
- ✓ Dextrose
- ✓ Maltodextrina
- ✓ Extrato de malte
- ✓ Mel
- ✓ Melaço
- ✓ Melado
- ✓ Rapadura



Ingredientes:

Aveia em flocos, açúcar, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, óleo vegetal, cacau, mix de cereais (flocos de arroz, cereal matinal de trigo, milho e arroz, cereal matinal de milho, aveia em flocos, açúcar, açúcar mascavo, gordura vegetal, mel, açúcar invertido e antioxidante lecitina de soja), amido, açúcar invertido, farinha de cevada, farinha de centeio integral, sal, corante caramelo III, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e fosfato monocálcico, aromatizantes, emulsificantes lecitina de soja, ésteres de mono e diglicerídeos de ácido graxos com ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos de ácidos graxos e antioxidante TBHQ.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE PRODUTOS DIET E LIGHT?

Poderá encontrar na embalagem dos alimentos e bebidas alguns termos, eles não são obrigatórios e os fabricantes podem adicioná-los para destacar alguns atributos nos produtos. **Conheça os principais:**

“Zero”, “Não contém”, “Sem”, “Livre” ou “Isento de”

São alimentos que quase nada contribuem com calorias ou com os nutrientes destacados (ex.: **açúcares, lactose, gorduras, colesterol, sódio** ou **sal**).

“Light”, “Baixo teor” ou “Leve”

São alimentos que possuem quantidade baixa de calorias ou dos nutrientes destacados (ex.: **açúcares, lactose, gorduras, colesterol, sódio** ou **sal**).

Quando o termo **“reduzido”** é usado significa que o alimento teve o teor de um nutriente reduzido em comparação com um produto similar (da mesma marca ou não).



“Diet”

São alimentos destinados a pessoas que precisam restringir, por razão de saúde, alguns nutrientes (**carboidratos, gorduras, proteínas** ou **sódio**).

O produto será isento do nutriente descrito.

“Fonte” ou “Alto conteúdo”

São alimentos que possuem maiores quantidades de nutrientes que trazem benefícios para a saúde, como **proteínas, fibras alimentares, vitaminas** e **minerais**.

Quando são “fonte” geralmente contribuem com 10 ou 15% do que precisa ser consumido diariamente, quando apresentam “alto conteúdo” esse valor varia entre 20 e 30%.