



Você sabe o que está comendo?

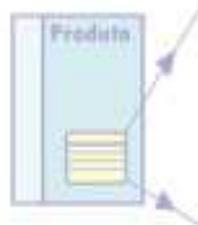
O objetivo maior é estimular você e sua família a lerem e entenderem as informações veiculadas nos rótulos dos alimentos. Isso tudo, visando contribuir para a melhoria da sua saúde e qualidade de vida.

O propósito do guia é facilitar a compreensão dos termos usados na rotulagem de alimentos, aumentando seu potencial de proteção e promoção da saúde.

Rótulo de Alimentos

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD (valor diário). Veja os valores diários de referência

- Valor energético – 2000kcal / 8.400kJ
- Carboidratos – 300g
- Proteínas – 75g
- Gorduras Totais – 55g
- Gorduras Saturadas – 22g
- Fibra Alimentar – 25g
- Sódio – 2400mg
- Não há valor diário para as gorduras *trans*



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.

Informação Nutricional Obrigatória

Porção: É a quantidade média de alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada refeição, promovendo uma alimentação saudável.

%VD: Percentual de Valores Diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes, em relação a uma dieta de 2000 calorias.

Medida Caseira: Indica a medida, normalmente utilizada pelo consumidor, para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

Valor Energético: É a energia produzida pelo nosso corpo, proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).

Carboidratos: São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade nas massas, no arroz, no açúcar, no mel, nos pães, nas farinhas, nos tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e nos doces em geral.

Proteínas: São componentes dos alimentos necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e 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, iogurte. O consumo em grandes quantidades pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Alto percentual de valores diários significa que o alimento apresenta grande quantidade de gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2000 Kcal.

Gorduras Trans ou Ácidos Graxos Trans: Tipo de gordura encontrada em grandes quantidades nos alimentos industrializados, tais quais: 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. Não se deve consumir mais que dois gramas de gordura trans por dia.

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 alto percentual de valores diários de fibras alimentares!

Sódio: Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura) devendo ser consumido com moderação, uma vez que o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite os alimentos que possuem alto percentual de valores diários em

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores Alimentos / Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. 17p.

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH. Caso você não queira mais Receber este informativo envie EXCLUIR no campo assunto.

Fique atento!
Na próxima edição: Diet e Light.

