

**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Aprendendo a ler rótulos: Como fazer escolhas mais saudáveis



Você costuma ler os rótulos quando vai ao mercado?

O rótulo dos alimentos é uma forma de comunicação entre o produto e o consumidor.

Informação Nutricional Porção de 30g (3 unidades)

Quantidade por porção	%VD
Valor energético	
Carboidratos	
Proteínas	
Gorduras totais	
Gorduras saturadas	
Gorduras trans	
Fibra alimentar	
Sódio	

Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal



Aprender a ler os rótulos é essencial para que saibamos o que estamos consumindo e assim, poder realizar escolhas mais saudáveis

Aprendendo a ler os rótulos

1

Observe a Lista de Ingredientes

Se atente a quantidade de Ingredientes do produto. Quanto mais ingredientes ele tiver, maior o grau de processamento e menos saudável.



Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, ovos, xarope de glucose e frutose, leite, farinha de rosca, conservante ácido sorbito, água e sal.



Ingredientes: Polvilho azedo, ovos, leite, água e sal.



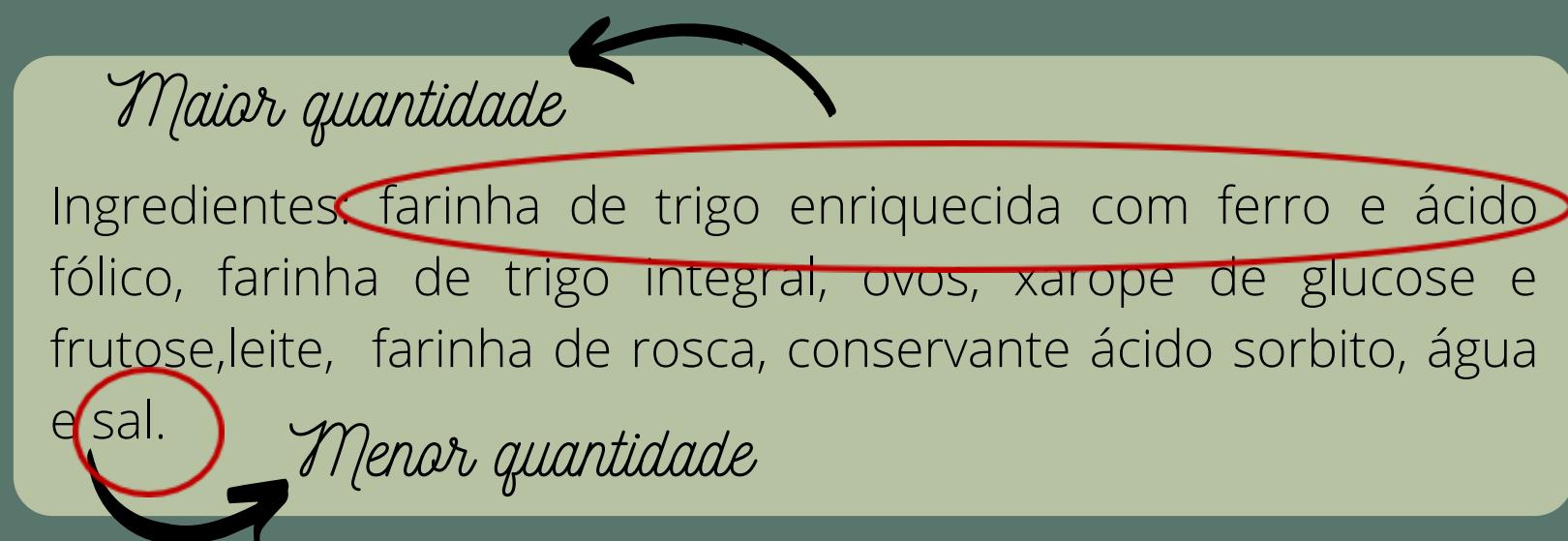
Prefira os produtos que contenham poucos ingredientes. Quanto menor a lista, melhor.

Aprendendo a ler os rótulos

1

Observe a Lista de Ingredientes

Observe a ordem dos ingredientes. O primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, o que apresenta menor quantidade.



Evite os produtos que tenha açúcares e gorduras entre os primeiros ingredientes.

Aprendendo a ler os rótulos

1

Observe a Lista de Ingredientes

Se atente a qualidade dos ingredientes.

Se o produto tem muitos ingredientes que você não conhece ou que são difíceis de pronunciar, evite-os, pois geralmente eles são aditivos químicos e conservantes.



Ingredientes: Leite, leite em pó integral, fermento lácteo.
Não contém glúten



Ingredientes: Leite, leite em pó integral, preparado sabor nata (água, amido modificado, farinha de arroz, acidulante ácido citrico, conservador sorbato de potássio, espessantes goma xantana e carboximetilcelulose e aromatizante), fermento lácteo. Contém glúten



Aprendendo a ler os rótulos

2

Observe o Valor Diário de Referência

Informação Nutricional Porção de 80g (1 pacote)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético	375 kcal	19
Carboidratos	51g	17
Proteínas	8,4g	11
Gorduras totais	15g	27
Gorduras saturadas	6,8g	31
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	2,5g	10
Sódio	1556 mg	65

Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal


O %VD indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

Não é necessário ficar somando as quantidades, basta saber que um alto % VD indica que o produto apresenta alto teor de determinado nutriente. Já os com %VD reduzido, indicam o contrário.

Fique atento! Um único macarrão instantâneo, por exemplo, tem 65 % do que deveríamos consumir durante todo o dia de sódio.

Aprendendo a ler os rótulos

3

Observe a Informação Nutricional

Informação Nutricional Porção de 30g (3 unidades)

Quantidade por porção	%VD
Valor energético	130 kcal
Carboidratos	23g
Proteínas	2,1g
Gorduras totais	3,2g
Gorduras saturadas	0,8g
Gorduras trans	0,8
Fibra alimentar	0,6
Sódio	152 mg

Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal



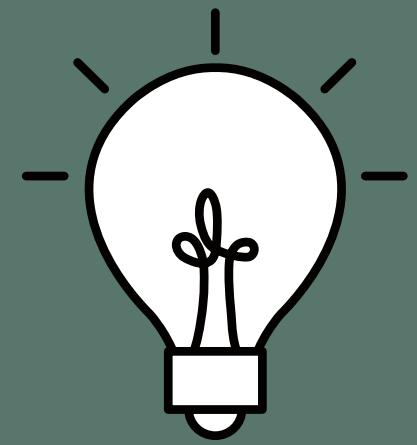
A porção é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, e pode não corresponder a embalagem inteira

A medida caseira indica a medida normalmente usada pelo consumidor para medir alimentos.



Dê preferência a produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, trans e sódio; e com alto % VD para as fibras alimentares

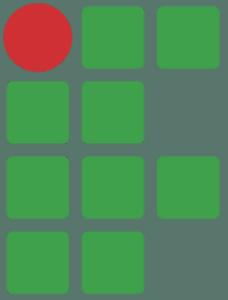
Dica para facilitar a leitura e interpretação dos rótulos



O aplicativo desrotulando é uma ferramenta que pode ser utilizada para auxiliar a escolha de produtos mais saudáveis durante as compras.

O app faz uma análise qualitativa e quantitativa dos componentes dos produtos.





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

**Coordenação Pedagógica e de Apoio ao
estudantes- COPAE**

Nutricionistas:

Paloma de Sousa Bezerra

Contato: paloma.bezerra@ifpb.edu.br

Leticia Farias Cavalcanti

Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br