



**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 referencia 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



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: frainha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, ovos, xarope de glucose e frutose, leite, farinha de rosca, conservante ácido sorbitol, 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



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.

Maior quantidade

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 sorbitol, água e sal.

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 cítrico, 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 |

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.

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



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 | 7 |
| Carboidratos | 23g | 8 |
| Proteínas | 2,1g | 3 |
| Gorduras totais | 3,2g | 6 |
| Gorduras saturadas | 0,8g | ** |
| Gorduras trans | 0,8 | 4 |
| Fibra alimentar | 0,6 | 2 |
| Sódio | 152 mg | 6 |

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

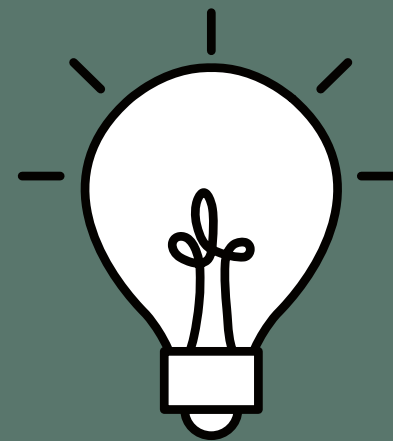
A porção é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, e pode não corresponder a embalagem inteira

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



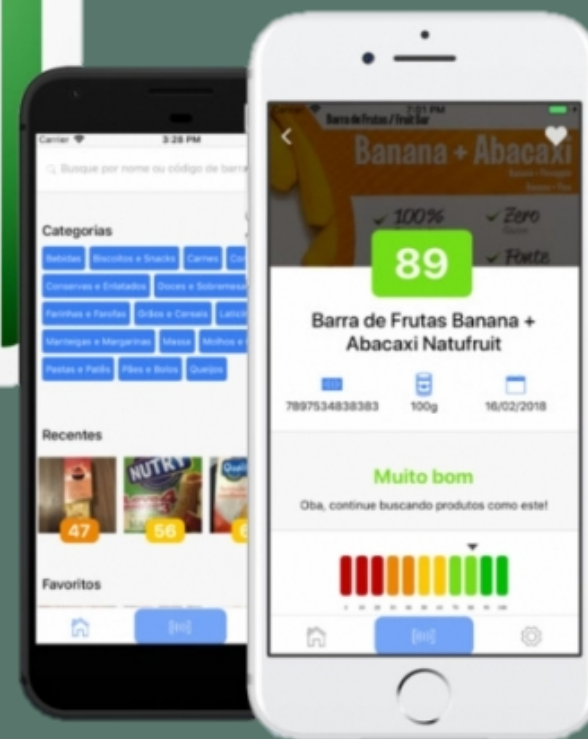
Dê preferência a produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, trans e sódio; e com alto % VD para as fibras alimentares

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