

Como ler rótulos?

Orientações para pacientes

Saiba identificar alimentos saudáveis e evite cair em “pegadinhas”



Como ler rótulos?



Orientações para pacientes



Checar os rótulos dos produtos é o primeiro passo para selecionar escolhas mais saudáveis.

Mas será que você sabe identificar os itens que aparecem na embalagem?

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)¹ é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos. Desde outubro de 2022, novas regras passaram a valer para os rótulos de alimentos, trazendo mais clareza para o consumidor.¹

Confira as dicas para fazer escolhas alimentares mais conscientes!



O primeiro passo é verificar a composição do produto. Lista de ingredientes, prazo de validade e informações nutricionais estão entre os itens obrigatórios nos rótulos, assim como a medida caseira, que é como o consumidor mede os alimentos (fatias, xícaras, colheres, etc).¹

Sempre considere a lista de ingredientes na configuração em que aparecem, em ordem decrescente. O primeiro item é o que tem em maior quantidade no produto.²



Identifique um falso produto integral ou produto que não seja de boa qualidade. Os pães de fôrma classificados como integrais na embalagem, muitas vezes, também possuem farinha branca no topo da lista.²



Preste atenção na lista dos ingredientes cujo consumo deve ser evitado, pois fazem mal à saúde. Evite comprar produtos que tenham açúcar, adoçantes artificiais, aditivos químicos, corantes, gordura trans e transgênicos em sua composição.³

Verifique os nomes estranhos ou desconhecidos que podem conter no alimento, como sulfito de sódio, glutamato monossódico e benzoato de sódio. Nesses casos, é bom evitar o consumo, pois caracterizam alimentos ultraprocessados e com baixo teor nutricional. O açúcar pode vir disfarçado com nomenclaturas diferentes, como: sacarose, maltotriose, glicose, xarope de milho rico em frutose e dextrina, dentre outros.²

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por embalagem: 000 porções		
Porção: 000 g (medida caseira)		
	100 g	000 g
Valor energético (kcal)		
Carboidratos totais (g)		B
A Açúcares totais (g)		
A Açúcares adicionados (g)		
Proteínas (g)		
Gorduras totais (g)		
Gorduras saturadas (g)		
Gorduras trans (g)		
Fibra alimentar (g)		
Sódio (mg)		





Depois de verificar a composição do produto, é interessante verificar a tabela de informação nutricional no rótulo do alimento. Com as novas regras, **agora a tabela passa a ter apenas letras pretas e fundo branco**, para evitar interferências na leitura e oferecer maior clareza ao consumidor.⁴

Outra alteração importante que vale a pena levar em consideração é sobre as informações da tabela que servem para facilitar a comparação de produtos. Com as mudanças, **a embalagem deve informar a quantidade de açúcares, valor energético e nutrientes por 100 gramas ou 100 mililitros.**⁴



O número de porções por embalagem também deve estar informado. Esse dado é importante no momento de fazer as compras, especialmente para quem segue dietas com calorias e quantidades calculadas.^{1,3}



Além das mudanças na tabela de informação nutricional, **a novidade é a adoção de alertas sobre nutrientes também na parte frontal da embalagem.** A ideia é informar de forma clara qual é o conteúdo de nutrientes do produto relevantes para a saúde. Um símbolo de lupa fica identificado na parte superior frontal quando há alto teor de açúcares adicionados, gorduras saturadas ou sódio.⁴



Observe atentamente as informações sobre conservantes, lactose, glúten e outros itens usados em alimentos enlatados e processados. São dados fundamentais para quem sofre de alergia, intolerância alimentar a determinados ingredientes ou, ainda, doenças como obesidade, hipertensão e diabetes.¹



**O que significa
cada item da tabela
nutricional?³**

O que significa cada item da tabela nutricional?³

Valor energético: é a energia que vem dos carboidratos, proteínas e gorduras totais, expresso na forma de quilocalorias (kcal).

Carboidratos: são os componentes dos alimentos que **fornecem energia para as células do corpo**, encontrados em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral.

Proteínas: são os componentes dos alimentos **necessários para a construção e manutenção do nosso corpo**, encontradas em carnes, ovos, leites e derivados, e leguminosas (feijão, soja e ervilha).



Fibras alimentares: estão presentes em alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. **A ingestão de fibras ajuda no funcionamento do intestino.**

Gorduras totais: são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K.

Gorduras saturadas: presentes em alimentos de origem animal, como carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte. **O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado, pois pode aumentar o risco de doenças do coração.**





Gorduras trans: tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados, como as margarinas, biscoitos, sorvetes, salgadinhos, pães, frituras, salgados e lanches. **O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido.**

Sódio: está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados. **Deve ser consumido com moderação,** pois pode levar ao aumento da pressão arterial.

Fontes

1. Anvisa. Rotulagem de Alimentos. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>
2. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Nutricionista dá cinco dicas sobre leitura de rótulos de alimentos. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/nutricionista-da-cinco-dicas-sobre-leitura-dos-rotulos-de-alimentos/#:~:text=A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20de%20nomes%20%C3%A9,do%20que%20qualquer%20outro%20ingrediente>
3. Biblioteca Virtual em Saúde. Rótulos de Alimentos: orientações ao consumidor. Disponível em: <https://busms.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>
4. Veja Saúde. Vai mudar tudo no rótulo dos alimentos. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/vai-mudar-tudo-nos-rotulos-dos-alimentos/>

 **momenta**
Juntos pela sua saúde