



Medida Certa



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM GOIÁS



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS

Desvendando os Rótulos



→ O rótulo é responsável pela comunicação entre o produtor e o consumidor, nele estão contidas as informações importantes que devemos saber antes do consumo;

→ Entre essas informações está: Lista de ingredientes, origem, prazo de validade, conteúdo líquido e lote.

Ingredientes São listados por ordem decrescente. O primeiro ingrediente é aquele em maior quantidade.

DICA: Modere nos alimentos em que o primeiro ingrediente sejam gorduras ou açúcar (sacarose, maltose, glucose, dextrose)

INGREDIENTES:

Flocos de Aveia, Centeio Integral, Trigo Integral, Milho Integral, Passas de Uva, Sementes de Girassol, Sementes de Sésamo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Por 100 g	Por Porção de 40 g
Valor Energético	364	146
Proteínas	8,6 (g)	3,4 (g)
Hidratos de Carbono	65 (g)	26 (g)
dos quais:		
Açúcares	13 (g)	5,2 (g)
Lípidos	4,1 (g)	1,6 (g)
dos quais:		
Saturados	0,7 (g)	0,3 (g)
Monoinsaturados	2,1 (g)	0,8 (g)
Polinsaturados	1,3 (g)	0,5 (g)
Fibras Alimentares	8,2 (g)	3,3 (g)
Sódio	0,007 (g)	0,003 (g)
Vitamina B1	0,4 (g)	0,16 (g)
Ferro	2,3 (g)	0,92 (g)
Fósforo	280 (g)	112 (g)
Magnésio	95 (g)	38 (g)

Lista de ingrediente

Lote
É um número que faz parte do controle na produção

Prazo de validade

Nome e endereço do Fabricante

Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado.



Nome do produto

Conteúdo Líquido

Indica a quantidade total do produto contido na embalagem. Expresso em peso ou volume.

Identificação de origem

→A embalagem do alimento dispõe das com as informações nutricionais que muitas vezes é ignorada ou não compreendida pelo consumidor, nessa semana vamos aprender a desvendá-las:

Porção: É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas sadias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

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.

%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 2000 calorias.

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

A tabela abaixo demonstra o valor em gramas de consumo para cada nutrientes comparado a alimentação de um Jovem Adulto que possui necessidades energéticas aproximada de 2000 kcal,

Valores diários dos nutrientes de uma dieta com valor energético – 2.000kcal	Quantidades dos nutrientes (g)
Carboidratos	300g
Proteínas	75g
Gorduras Totais	55g
Gorduras Saturadas	22g
Fibra Alimentar	25g
Sódio	2400mg

Não existe valor diário para gordura trans, contudo, recomenda-se que reduza a sua ingestão.