

## Lanche saudável fora de casa

Se alimentar fora de casa é um desafio e para enfrentá-lo, confira algumas dicas importantes.

### Fique atento!

Escolha lanches saudáveis e nutritivos:

- Quanto mais natural melhor!
- Evite frituras e alimentos que contenham muita gordura
- Prefira frutas e alimentos que sejam fonte de fibras
- De fácil armazenamento e transporte
- Cuidado com a temperatura de conservação



Fonte: [www.gettyimagens.com/pt](http://www.gettyimagens.com/pt)

A combinação de castanhas e frutas secas também é uma boa ideia, por ser de fácil transporte e armazenamento.

Exemplos de oleaginosas

- Castanha do Pará (do Brasil)
- Nozes
- Amêndoas
- Castanha de caju

Combinadas com frutas secas

- Damasco
- Ameixa
- Tâmara
- Uva Passas



Fonte: [www.gettyimagens.com/pt](http://www.gettyimagens.com/pt)

Castanhas são boas fontes de vitamina E (potentes antioxidantes) de gorduras boas que previnem doenças cardiovasculares e minerais como cálcio, ferro, zinco, selênio.

Frutas secas são boas fontes de fibras, que ajudam no funcionamento do intestino, além de serem fontes de vitaminas e minerais



Fonte: [www.gettyimagens.com/pt](http://www.gettyimagens.com/pt)

## Atenção aos alimentos Industrializados

Os alimentos industrializados podem ser uma boa opção, por já virem embalados e na porção do consumo. Mas deve-se ficar atento para fazer boas escolhas e não cair nas armadilhas da indústria, para isso entenda o que está escrito no rótulo dos alimentos.

Você sabe como consultar as informações dos rótulos?



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

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

**Informação Nutricional Obrigatória**

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 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas Necessidades energéticas.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

**%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.

**Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.**  
Veja os valores diários de referência!  
Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ  
Carboidratos – 300 g  
Proteínas – 75 g  
Gorduras Totais – 55 g  
Gorduras Saturadas – 22 g  
Fibra Alimentar – 25 g  
Sódio – 2400 mg  
Não há valor diário de referência para as gorduras trans.

Para escolher o alimento mais saudável, compare os rótulos de alimentos semelhantes.

Faça sua  
escolha  
conforme a sua  
necessidade

21g	Marca A	Marca B integral	Marca B original
Valor energético	91 kcal	95 kcal	98 kcal
Carboidratos	13 g	14 g	14 g
Açúcares	1,9 g	1,9 g	1,7 g
Proteínas	2,2 g	1,9 g	1,8 g
Gorduras Totais	3,2 g	3,6 g	3,9 g
G. Saturada	0,8 g	1,1 g	1,2 g
G. Trans	0 g	0 g	0 g
G. Monoinsaturada	0,5 g	0,9 g	1,2 g
G. Poliinsaturada	1,4 g	1,4 g	1,5 g
Colesterol	0 g	0 g	0 g
Fibra Alimentar	1,1 g	0,6 g	0,5 g
Sódio	124 mg	164 mg	156 mg

Fonte: Rótulos originais disponíveis no mercado

Fique atento  
também a lista de  
ingredientes



### LISTA DE INGREDIENTES

Mostra a quantidade em ordem decrescente, ou seja, o ingrediente que vem primeiro é o de maior quantidade no produto. **O Pão integral, por exemplo:**

O primeiro na lista deve ser:

*“Farinha de trigo integral enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo...”*

Outros podem vir com a seguinte informação:

*“Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral...”*

O que significa que o primeiro ingrediente, em maior quantidade, é farinha de trigo simples e não a integral, pois a mesma vem como segundo ingrediente.

Na lista ainda é onde se encontra todos os tipos de conservantes, acidulantes, corantes, edulcorantes, aromatizantes, espessantes e estabilizantes adicionados no produto, o que o torna mais artificial. Por exemplo, o **Iogurte natural** e os **Iogurtes de**

### Iogurte natural:

*“Leite reconstituído integral, fermento lácteo.” ou “leite pasteurizado integral, fermento lácteo.”*

Fonte: Rótulos originais disponíveis no mercado

### Iogurte sabor Morango:

*“Leite reconstituído integral, preparado de morango(açúcar, água, morango, aroma artificial de morango, conservante sorbato de potássio, acidulante ácido láctico, espessante polvilho de mandioca e caboximetilxelulose, corantes artificiais ponceau e azul brilhante), leite em pó desnatado, estabilizante (gelatina e goma guar) amido modificado, edulcorantes (ciclamato de sódio, sacarina sódica, acessulfame k e lactitol) e aroma idêntico ao natural de morango e fermento lácteo.”*

Prefira iogurtes naturais que são ótima combinação com frutas/granola/ aveia



#### Saiba mais:

- Manual de orientação ao consumidor – Anvisa
- Guia de bolso do consumidor saudável – Anvisa

#### Autoria:

Djamilla Fabiana B. G. Gadelha  
Raissa Valente Staffuzza  
Maria Janaína Cavalcante Nunes

Coordenação de Vigilância Nutricional  
GVEDNT/SUVISA/SES-GO  
2014