

CONFIRA O RÓTULO ANTES DE COMPRAR OS ALIMENTOS

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da Rotulagem de Alimentos Industrializados. Muitas portarias regulam o que um rótulo deve ou não conter. O objetivo desses regulamentos é garantir produtos de qualidade e em boas condições de higiene para toda a população brasileira visando a manutenção da saúde. Neste manual vamos mostrar algumas das normas para:

- ✿ ROTULAGEM DE ALIMENTOS EMBALADOS EM GERAL
- ✿ ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA DE ALIMENTOS E BEBIDAS EMBALADOS
- ✿ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

Este manual vai ajudar você a entender e utilizar as informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos. Esses dados são a chave para que você escolha bem os produtos que consome diariamente com sua família.

A escolha de alimentos saudáveis reduz o risco de certas doenças, como obesidade, diabetes, câncer e hipertensão.

Hoje, o rótulo nutricional dos produtos comercializados no País já deve apresentar informações como :



- . Nome do produto;
- . Lista de ingredientes que compõe o produto;
- . Quantidade em gramas ou mililitros que o produto apresenta;
- . Prazo de validade do produto;
- . Identificação da origem do produto.

Em 21 de março de 2001, foi publicada a resolução que estabelece que todos os alimentos e bebidas embalados devem apresentar Informação Nutricional. Isso significa que a partir de 21 de setembro de 2001, além de informações gerais, os fabricantes de alimentos começam a disponibilizar os produtos com as seguintes informações:

Valor Calórico, Carboidratos, Proteínas, Gorduras Totais, Gorduras Saturadas, Colesterol, Fibra Alimentar, Cálcio, Ferro e Sódio.

Os rótulos têm que apresentar informações nutricionais na quantidade que podemos consumir, e além disso, mostrar quanto aquela porção de alimento contribui para o total de nutrientes que devemos ingerir por dia, ou seja, o **Percentual de Valor Diário - %VD**.

Mas, não são somente essas Informações Nutricionais que os rótulos de alimentos devem apresentar. Como já foi mostrado anteriormente, existem algumas informações que as indústrias de alimentos já devem declarar nos seus rótulos.

São elas:

- 1.** nome do produto;
- 2.** lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade. Isto é, o ingrediente que estiver em maior quantidade deve vir primeiro, e assim por diante;
- 3.** conteúdo líquido (quantidade ou volume que o produto apresenta);
- 4.** identificação da origem (identificação do país ou local de produção daquele produto);
- 5.** identificação do lote;
- 6.** prazo de validade:
o **DIA** e o **MÊS** para produtos com duração mínima menor de 3 meses e o **MÊS** e o **ANO** para produtos com duração superior a 3 meses;
- 7.** instruções para o uso, quando necessário.

Obs: no caso de produtos importados, as informações acima devem estar em Português.



Com o mesmo objetivo de auxiliar o consumidor na escolha de seus alimentos, evitando que ele possa se enganar na hora da compra, foram regulamentadas algumas informações que os rótulos de alimentos não podem declarar.

3

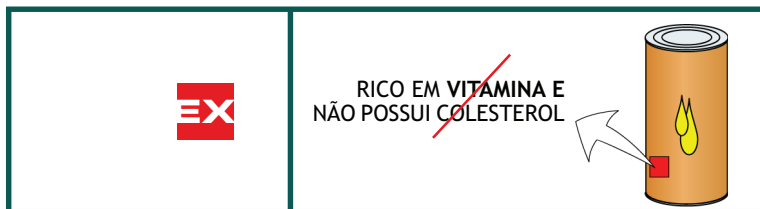
São elas:

- palavras, sinais ou desenhos que possam tornar a informação do rótulo falsa, insuficiente, incompreensível ou que possam levar a um erro do consumidor;
- atribuir ao produto qualidades que não possam ser demonstradas;
- destacar a presença ou ausência de componentes que são próprios dos alimentos;

- declarar que leite, queijo ou iogurte são alimentos ricos em cálcio, pois todos estes alimentos são ricos em cálcio;



- declarar que óleo vegetal apresenta vitamina E, pois todos os óleos vegetais apresentam vitamina E;
- declarar que óleo vegetal não apresenta colesterol, pois todos os óleos vegetais não apresentam colesterol em sua composição.



- ressaltar em certos produtos a presença de alguma substância que é adicionada como ingrediente em todos os alimentos de fabricação semelhante;
- realçar qualidades que possam induzir a engano do consumidor com relação às propriedades terapêuticas verdadeiras ou supostas, que algum nutriente possa ter quando consumido em quantidades diferentes daquelas presente nos produtos;
- indicar que o alimento possui propriedades terapêuticas ou medicinais; e
- aconselhar o uso do produto para melhorar a saúde, para evitar doenças ou como ação curativa.

A partir daqui veja o que há de novo nas Informações Nutricionais.



Este é um dos modelos de como as Informações Nutricionais serão veiculadas para você.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Colesterol	mg	%
Fibra Alimentar	g	%
Cálcio	mg	%
Ferro	mg	%
Sódio	mg	%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias






A Informação Nutricional desses elementos deverá apresentar a quantidade de nutrientes por porção de cada alimento e ainda por Percentual de Valor Diário (% VD).

Os alimentos são compostos por macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras e também por micronutrientes: vitaminas e minerais.



E O QUE É PORÇÃO? A porção é a quantidade que normalmente uma pessoa sadia, maior de 05 anos e em bom estado nutricional consome, por vez, para compor uma alimentação saudável. É importante sabermos que as quantidades das porções foram definidas por especialistas, levando em consideração o hábito do brasileiro e alimentação saudável. Isso quer dizer que a definição da porção de um alimento não depende de quanto você come daquele alimento e sim do que é recomendado.

Aqui estão exemplos de porções:

PORÇÕES	 1 pãozinho (50g)	 1 copo de suco (200mL)	 2 fatias de queijo prato (30g)
----------------	---	---	---

Você pode encontrar toda a tabela de porções em anexo no final desse manual.



E OS VALORES DIÁRIOS (VD) ? Valores Diários são as quantidades dos nutrientes que a população brasileira deve consumir para ter uma alimentação saudável. Para cada nutriente temos um valor diário diferente.

Confira o Valor Diário (VD) de cada nutriente:

Carboidratos	375 gramas
Proteínas	50 gramas
Gorduras Totais	80 gramas
Gorduras Saturadas	25 gramas
Colesterol	300 miligramas
Fibra alimentar	30 gramas
Cálcio	800 miligramas
Ferro	14 miligramas
Sódio	2400 miligramas



O QUE É O PERCENTUAL DOS VALORES DIÁRIOS (%VD) ?


É o quanto (em percentual) a porção do alimento contribui para atingir todos os valores diários.



COMO USAR OS % DE VALORES DIÁRIOS (%VD) ?

- Temos uma necessidade diferente para cada nutriente. Portanto, a quantidade que devemos ingerir de cada um também é diferente.
- Considerando o exemplo do cálcio, que tem o valor diário de 800 mg, vamos ver as informações nutricionais do rótulo: se tomarmos a porção de 1 copo de leite integral (200 mL) estamos ingerindo 295 mg de cálcio. Com base nessa informação, quanto mais de cálcio precisamos ingerir até o final do dia?

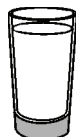
Confira as Informações Nutricionais do leite integral :

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 mL / (1 copo)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Calórico	130 kcal	5 %
Carboidratos	10 g	3%
Proteínas	7 g	14%
Gorduras Totais	8 g	10%
Gorduras Saturadas	5 g	20%
Colesterol	30 mg	10%
Fibra Alimentar	0 g	0%
 Cálcio	245 mg	31 %
Ferro	quantidade não significativa	0%
Sódio	100 mg	4%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

Como foi dito anteriormente, com o consumo de um copo de leite, estamos ingerindo 245 mg de cálcio, e 245 mg de cálcio representam 31% dos valores diários.

Dessa forma, durante o resto do dia precisaremos consumir o que falta para completar 800 mg, 555 mg de cálcio que representam 69% dos VD (Valores Diários).



= 245 mg de cálcio = 31% VD

SAIBA COMO ESCOLHER OS ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS A PARTIR DAS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS CONTIDAS NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

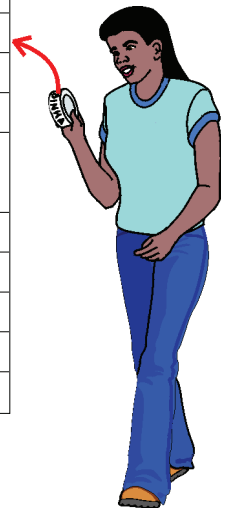
Suponha que você está fazendo compras e se depara com uma lata de sardinha. A Informação Nutricional desse alimento consta no seu rótulo, você consegue ler o que está escrito, mas não consegue entender os termos descritos. Primeiro, siga este roteiro para entender os termos usados nas informações nutricionais passo a passo:



SARDINHA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Calórico	60 kcal	2%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras Totais	2,5 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Colesterol	35 mg	12%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Cálcio	201 mg	25%
Ferro	1,6 mg	11%
Sódio	0 mg	0%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA




PASSO 1 O QUE É CALORIA?

Caloria é a energia que o nosso corpo utiliza que vem dos alimentos. As calorias são calculadas a partir da quantidade de gorduras, proteínas e carboidratos presentes nos alimentos.

8



Na informação nutricional do rótulo da SARDINHA ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g		
	Quantidade por porção	% VD (*)
 Valor Calórico	60 kcal	2%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.
Fonte: USDA

A quantidade de calorias que cada pessoa precisa depende de alguns fatores como:

- Idade
- Peso
- Quantidade de atividade física
- Funcionamento do corpo

Você sabe quantas calorias você precisa por dia?

- Se você é uma mulher adulta que não pratica atividade física ou é uma pessoa da terceira idade, precisa em média de 1600 kcal por dia.
- Agora, se você é criança, menina adolescente ou homem adulto que não pratica atividade física, precisa em média de 2200 kcal por dia.
- E por fim, se você é menino adolescente ou homem adulto que pratica atividade física, precisa de 2800 kcal por dia.



Lembre-se que:

- a prática de atividade física significa pelo menos 30 minutos todos os dias. Você pode fazer esta atividade de uma só vez ou distribuí-la pelo dia.
- E para se fazer atividade física, você não precisa necessariamente estar em uma academia. Caminhar, dançar, brincar, nadar, passear no parque, subir escadas são formas de atividade física.

MÉDIA DE CONSUMO

A partir dessas informações sabemos agora que cada pessoa precisa de uma quantidade específica de calorias por dia. Mas, existe uma média para a população brasileira que é de 2500 kcal. Essa média foi utilizada como referência para os valores diários.