

Descomplicar a nutrição

Ana Marques



Como ler um rótulo...

1- **Observar o tamanho da porção** na parte superior

2- **Analisar a lista de ingredientes**

Escritos em ordem decrescente, ou seja, do maior para o menor

O 1º ingrediente da lista é o que está em maior quantidade no produto

3- **Avaliar o valor calórico** do alimento

4- **Ser crítico** em relação aos ingredientes que aparecem no rótulo

Produtos que parecem ser muito saudáveis nem sempre são as melhores opções

5- **Comparar produtos** da mesma categoria

Descomplicar a nutrição

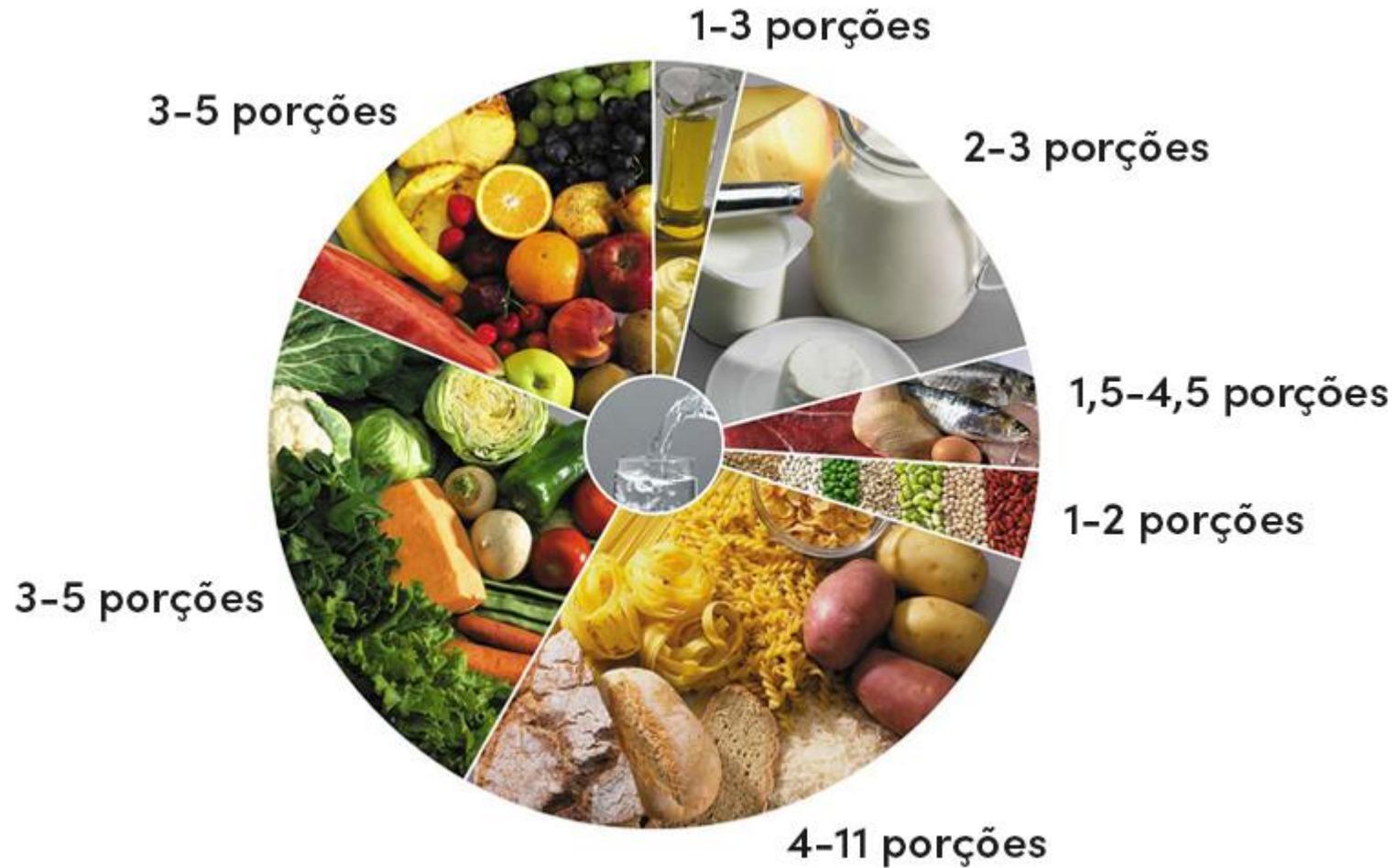


Foto: DGS

Guia de porções/dia

- Cereais e derivados, tubérculos – 4 a 11
- Hortícolas – 3 a 5
- Fruta – 3 a 5
- Lacticínios – 2 a 3
- Carne, pescado e ovos – 1,5 a 4,5
- Leguminosas – 1 a 2
- Gorduras e óleos – 1 a 3

Como ler um rótulo...

quantidade usada como referência

1. Porção

2. Lista de Ingredientes

3. Medida Caseira

4. VD %

5. Itens de declaração obrigatória

a medida comumente utilizada pelo consumidor

% que indica quanto o produto representa em termos de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 kcal.

valor energético, hidratos de carbono, proteínas, gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, fibras alimentares, sódio, cálcio, ferro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 copo)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor energético	115 kcal = 483 kJ	6
Carboidratos	9,1 g	3
Proteínas	6,1g	8
Gorduras totais	6,0 g	11
Gorduras saturadas	3,6 g	16
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	0	0
Sódio	122 mg	5
Cálcio	240 mg	24

* % 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. ** VD não estabelecido.

Ingredientes: leite integral e estabilizantes trifosfato de sódio, citrato de sódio, monofosfato de sódio e difosfato de sódio.
ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Mantenha em local seco e arejado. Antes do uso, não necessita de refrigeração. Após aberto, manter em geladeira (1°C a 10 °C) e consumir em até 2 dias.

Como ler um rótulo...

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



ALIMENTOS
por 100g

GORDURA
(Lípidos)

GORDURA
SATURADA

AÇÚCARES

SAL

ALTO

mais de
17,5g

mais de
5g

mais de
22,5g

mais de
1,5g

MÉDIO

entre
3 e 17,5g

entre
1,5 e 5g

entre
5 e 22,5g

entre
0,3 e 1,5g

BAIXO

3g
ou menos

1,5g
ou menos

5g
ou menos

0,3g
ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



BEBIDAS
por 100ml

GORDURA
(Lípidos)

GORDURA
SATURADA

AÇÚCARES

SAL

ALTO

mais de
8,75g

mais de
2,5g

mais de
11,25g

mais de
0,75g

MÉDIO

entre
1,5 e 8,75g

entre
0,75 e 2,5g

entre
2,5 e 11,25g

entre
0,3 e 0,75g

BAIXO

1,5g
ou menos

0,75g
ou menos

2,5g
ou menos

0,3g
ou menos

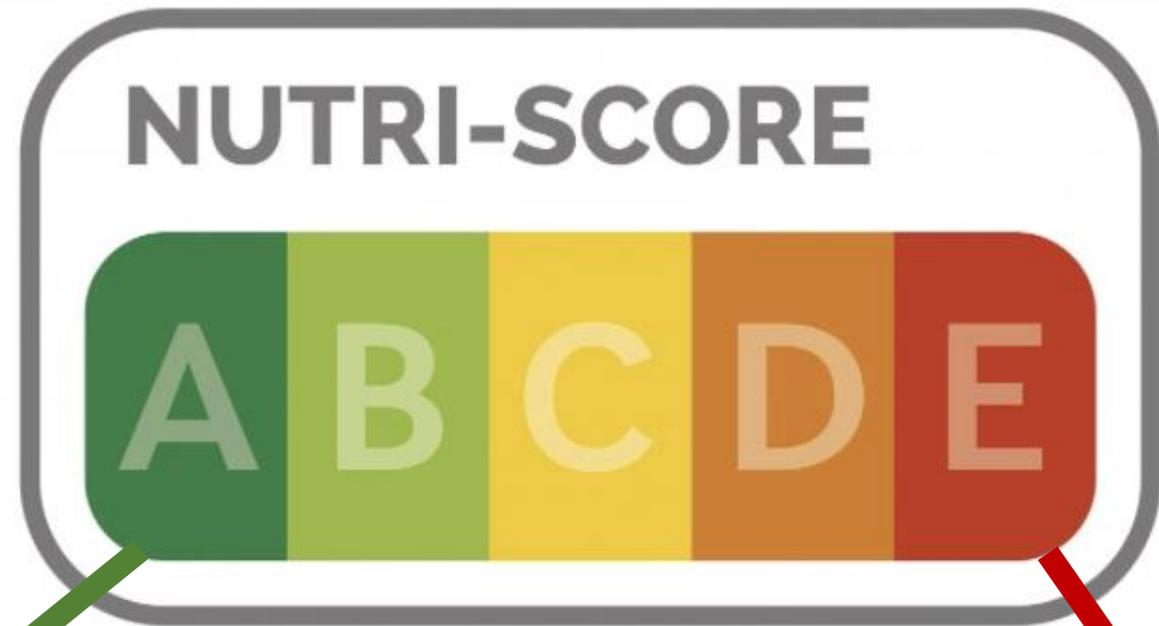
Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Como ler um rótulo...

Sistema universal e simples

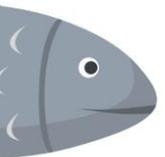
Avaliação de perfis nutricionais que se encontra na frente das embalagens

Escala de cinco níveis



A melhor classificação, a consumir mais regularmente

A pior classificação, a consumir de forma moderada



VAMOS PÔR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CASA



2. 6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS

1. Comer mais fruta e hortícolas

2. Beber mais água e menos bebidas açucaradas

3. Evitar o "lixo alimentar", em particular os *snacks* hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura

4. Leite e derivados todos os dias mas na dose certa

A quantidade diária não deve ser superior a 400-500 ml.

5. Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

6. Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável

Opções de pequeno-almoço

De uma forma geral...

O pequeno-almoço deve ser completo, variado e equilibrado, ser rico em **hidratos de carbono de absorção lenta, em proteínas e com baixo teor de gorduras**



Incluir alimentos de 3 grupos distintos da Roda dos Alimentos

Opções de pequeno-almoço

De uma forma geral...

Escolher **cereais pequeno-almoço** que tenham uma quantidade de açúcar e de sal inferior a:



Açúcar < 15g por 100g

Sal < 1g por 100g

Escolher **iogurtes** que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:

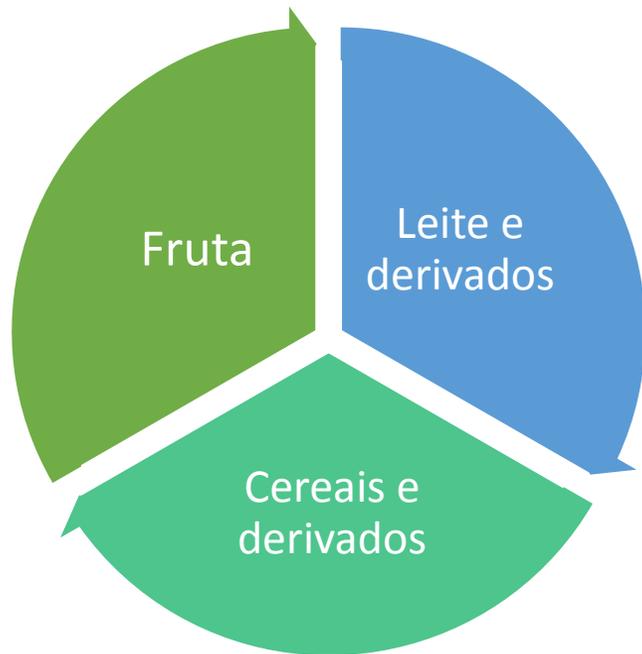


Açúcar < 10g por 100g

Gordura < 2,5g por 100g

Opções de pequeno-almoço

De uma forma geral...



Preferir a fruta da época

Opções de pequeno-almoço

De uma forma geral...



O que é 1 porção de laticínios?

1 chávena almoçadeira de leite (250mL)

1 iogurte líquido

2 fatias finas de queijo (40g)

¼ queijo fresco (50g)

Opções de pequeno-almoço

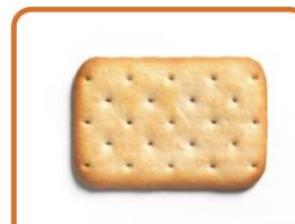
De uma forma geral...



Pão SG



Bolachas Maria



Bolachas de água e sal



Cereais de PA pouco açucarados



Tostas

Opções de pequeno-almoço

E se eu sou Celíaco?



Cereais naturalmente isentos de glúten

Farinhas, amidos e derivados de:

- ✓ Milho
- ✓ Arroz / arroz integral
- ✓ Trigo sarraceno
- ✓ Amaranto
- ✓ *Millet (milho painço)*
- ✓ Teff
- ✓ Sorgo
- ✓ Quinoa

Opções de pequeno-almoço

E se eu sou Celíaco?

exemplo

1 chávena almoçadeira de leite meio gordo ou magro

+

1 fatia de pão sem glúten com 1 fatia de queijo

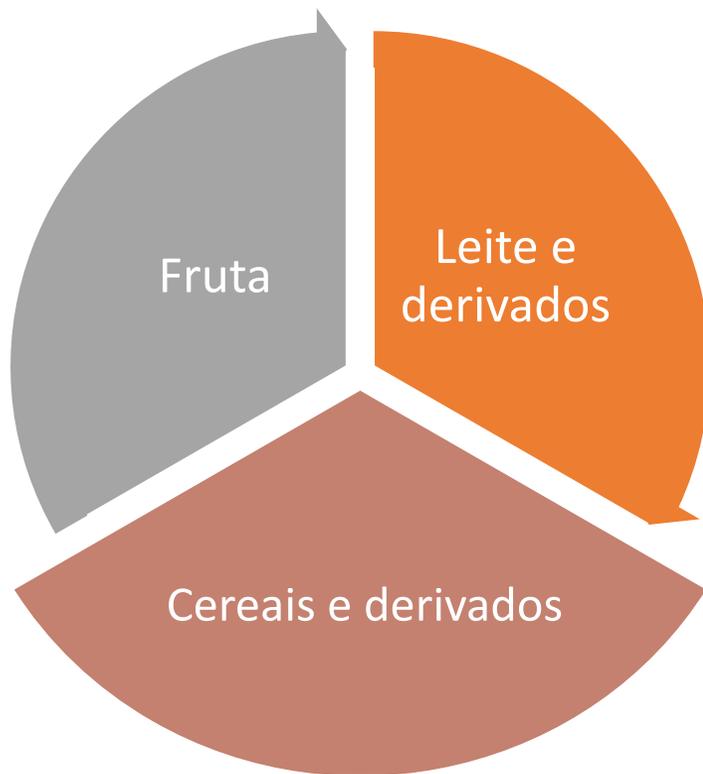
+

1 peça de fruta



Opções de pequeno-almoço

E se eu sou Diabético?



RECOMENDADO:

- ✓ Pão integral ou de mistura de farinhas pouco refinadas;
- ✓ Cereais pouco açucarados e ricos em fibra;
- ✓ Leite magro;
- ✓ Iogurte magro e sem adição de açúcar, ao qual se pode adicionar sementes, frutos secos ou fruta fresca;
- ✓ Queijo pouco gordo (1 porção pequena, por exemplo, 1 fatia fina);
- ✓ Fiambre de aves (1 porção pequena, por exemplo, 1 fatia fina);
- ✓ Ovo cozido ou escalfado sem adição de gordura;
- ✓ Fruta fresca (1 peça, por exemplo, maçã, pera, laranja, pêsego)

Opções de pequeno-almoço

E se eu sou Diabético?

exemplo

iogurte magro e sem adição de açúcar
+
5 colheres de sopa de sopa de aveia integral
+
100-120g de framboesas ou meia banana
+
2 nozes



Descomplicar a nutrição

OBRIGADA PELA ATENÇÃO

