

## Fique de Olho

Dê preferência a produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gordura trans e sódio.

Dê preferência a produtos com alto %VD para fibras alimentares

### Resumindo...

## DICAS PARA LEITURA DO RÓTULO DOS ALIMENTOS

SAIBA SEMPRE O QUE VOCÊ ESTÁ INGERINDO: ATENTE-SE À TABELA NUTRICIONAL DOS PRODUTOS QUE CONSOME!

<b>INGREDIENTES</b>	EM ORDEM DECRESCENTE, OS PRIMEIROS SÃO OS QUE ESTÃO EM MAIOR QUANTIDADE
AÇÚCAR, CACAU, SAL E FARINHA DE TRIGO INTEGRAL	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	ATENÇÃO! OS VALORES AQUI REFEREM-SE A UMA PORÇÃO, E NÃO AO TOTAL DO CONTEÚDO DA EMBALAGEM
10 G POR PORÇÃO	
<b>SÓDIO (SAL)</b>	RECOMENDA-SE O CONSUMO DE 2 A 4 GRAMAS POR DIA
FIBRAS	CONSUMA, AO MENOS, 25 G POR DIA
<b>GORDURAS TRANS</b>	EVITE O CONSUMO!

Fonte: <http://drbarakat.com.br>

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Universidade de Brasília. **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação aos consumidores. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 17p.

MACHADO, R. L. P. **Manual de rotulagem de alimentos**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2015. 24 p.

Serviço de Nutrição  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE  
Avenida das Nações Unidas, s/n - Praça  
Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

### Elaborado por:

Ana Carolina da Silva Lima

### Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



## RÓTULOS

Você sabe ler?



## O que é rótulo?

É toda informação referente a um produto que esteja contida em uma embalagem. É a "identidade de um produto".

## O que diz um rótulo?

Os rótulos devem conter informações sobre a origem do produto, características, quantidade, ingredientes, modo de preparo, lote, prazo de validade, informação nutricional, etc. Por isso, é tão importante saber interpretá-los.

## O que observar nos rótulos dos alimentos?

### Lista de Ingredientes

- Primeiro item a ser analisado

### Informação Nutricional

- Deve ser avaliado criteriosamente

### Prazo de validade

- Sempre observar se o alimento está dentro do prazo de validade

## Lista de Ingredientes



Traz todos os componentes presentes no alimento em ordem decrescente de quantidade, ou seja, o **primeiro ingrediente** a aparecer é aquele em **maior quantidade** no produto

## Informação Nutricional

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 2000 calorias

A carton of milk with a magnifying glass over the nutritional information table. The table is the same as the one above.

1 É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores contidos na informação nutricional

2 **ATENÇÃO:** a porção, geralmente, refere-se a uma pequena quantidade do produto e não ao conteúdo total da embalagem!

3 Quantidade de cada nutriente que a porção de referência possui

4 Prefira alimentos com menor densidade calórica (kcal/porção)

5 Nutrientes – são necessários, mas deve seguir um valor limite de consumo diário

6 Percentual de Valores Diários (%VD) – Indica em número percentual o quanto a porção representa do total que devemos consumir por dia de cada nutriente, baseado numa dieta de 2000 kcal

O consumo desse tipo de gordura (saturada) deve ser moderado porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração