

➔COMPARAÇÃO DE 2 PRODUTOS

Valor nutricional médio por 100g	Bolacha Água e sal	Bolacha digestiva
Valor energético	440kcal	483kcal
Proteínas	9,4g	6,0g
Hidratos de carbono	74g	66g
Dos quais açúcares	5g	18g
Gorduras/Lípidos	11g	21g
Dos quais saturados	5g	10g
Fibra alimentar	3,5g	3,0g
Sal	1,5g	1,6g

↓
Melhor opção!

- Prefira sempre os produtos com mais sinalizações **verdes** pois identifica os alimentos que em relação a esse nutriente é saudável, e portanto pode consumir todos os dias.
- Tenha em atenção ao semáforo na totalidade, pois basta haver um nutriente sinalizado a **vermelho** para que o produto apenas deva ser consumido ocasionalmente.
- Em caso de empate, se dois produtos tiverem um semáforo igual, verifique o valor energético (kcal) e a fibra (g), e escolha o melhor produto.

Compare a informação nutricional dos diferentes produtos por 100 g

&

Faça escolhas saudáveis!



Unidade de Nutrição e Dietética

Estagiárias de Dietética:

Inês Moreira, Sara Lopes

Orientação: Dr.ª Graça Medina

Rua das Olhalvas
2410-197 Leiria
Portugal

Tel.: 244 817 000

dietetica@chleiria.min-saude.pt



Unidade de Nutrição e
Dietética do CHL

*A alimentação é um dos principais determinantes da saúde, por isso é essencial **ler o rótulo** para que se façam as melhores escolhas.*

Rotulagem Alimentar



A ferramenta ideal para fazer escolhas certas!

Saiba ler o “B.I.” dos produtos alimentares

RÓTULO — O que ver?

→ LISTA DE INGREDIENTES

Ingredientes:

Açúcar, xarope de glucose, amendoins, leite magro em pó, manteiga de cacau, lactose, óleo de girassol, gordura do leite, soro de leite em pó, óleo de palmeira, sal, emulsionante (lecitina de soja), clara de ovo em pó, óleo de coco, proteína do leite hidrolisada, extrato natural de baunilha.

- Os primeiros ingredientes da lista são aqueles que estão em maior quantidade no alimento.
- Evite que a lista contenha açúcares simples (terminam em *-ose*), sal (*sódio*) e gordura animal, saturada, hidrogenada/trans.
- Escolha produtos com uma lista de ingredientes pequena, evitando os aditivos (E000).
- Evite os produtos que contenham muitos aditivos (corantes, emulsionantes, edulcorantes, conservantes e espessantes).

→ COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Prefira alimentos com...

- Menor valor calórico, evitando os que têm **> 400 kcal** por 100g.
- Quantidade de **açúcares** < a 50% dos hidratos de carbono.
- **< 10 g de lípidos ou gordura** por 100 g.
- Teores de **fibra** > 6 g por cada 100g.
- **sal** < 1,5 g ou <0,6g de **sódio**.

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.

SEMÁFORO ALIMENTAR

O **Semáforo** é um sistema de informação que ajuda o consumidor a comparar produtos alimentares e a escolher os mais saudáveis. Funciona através de um código de cores utilizado para os nutrientes: **GORDURA**, **GORDURA SATURADA**, **AÇÚCARES SIMPLES** e **SAL**.



...Elevada concentração

O alimento pode ser consumido **ocasionalmente** ou em menos quantidade.



... Média concentração

alimento é uma **boa opção**. Pode ser consumido **1 a 2 vezes por semana**.



... Baixa concentração

O alimento é a opção **mais saudável**. Pode ser consumido **todos os dias**.

Utilize os seguintes conversores para saber se o alimento que está a comprar é uma boa opção!

ALIMENTOS (POR 100g)			
GORDURA	BAIXO ≤ 3g	MÉDIO 3g-20g	ELEVADO >20g
GORDURA SATURADA	BAIXO ≤ 1,5g	MÉDIO 1,5g-5g	ELEVADO >5g
AÇÚCARES	BAIXO ≤ 5g	MÉDIO 5g-12,5g	ELEVADO >12,5g
SAL	BAIXO ≤ 0,3g	MÉDIO 0,3g-1,5g	ELEVADO >1,5g

BEBIDAS (POR 100g)			
GORDURA	BAIXO ≤ 1,5g	MÉDIO 1,5g-10g	ELEVADO >10g
GORDURA SATURADA	BAIXO ≤ 0,75g	MÉDIO 0,75g-2,5g	ELEVADO >2,5g
AÇÚCARES	BAIXO ≤ 2,5g	MÉDIO 2,5g-6,3g	ELEVADO >6,3g
SAL	BAIXO ≤ 0,3g	MÉDIO 0,3g-1,5g	ELEVADO >1,5g