

GUIA PARA ENTENDER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

E evitar de cair em ciladas.



**Fernanda Portella
Deborah Masquio**

© Copyright 2022. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
Guia para entender os rótulos dos alimentos e evitar de cair em ciladas.

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Anísio Baldessin

PRÓ-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

COORDENADORA GERAL DE GRADUAÇÃO

Celina Camargo Bartalotti

COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva

AUTORES

Fernanda Portella

Deborah Masquio

Setor de Publicações

Bruna San Gregório

Cintia Machado dos Santos

Bruna Diseró



P877

Portella, Fernanda

Guia para entender os rótulos dos alimentos e evitar de cair em ciladas / Fernanda Portella, Deborah Masquio. -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2022.

29 p.

ISBN 978-65-86702-33-0

1. Saúde 2. Nutrição 3. Alimentação 4. Rótulos de alimentos 1. Masquio, Deborah II. Título

COO: 641.1

01

O que são os rótulos
nutricionais? 06

02

O que é obrigatório estar
no rótulo? 08

03

Como a tabela
nutricional é
apresentada? 10

04

Quais são os valores
diários (VD) de
referência? 13

05

Os macronutrientes
na tabela
nutricional 15

06

Gorduras saturadas e
trans: por que
estão lá? 17

07

O sódio na tabela
nutricional 19

08

Como ler os
ingredientes e por que
sempre ler?21

09

Açúcares adicionados nos
ingredientes.....23

10

O que é um produto
clean label? 25

11

O que é: *diet, light, zero
lactose, sem glúten e zero
açúcar?* 27

12

Afinal: o que é um bom
produto? 29

01

O QUE SÃO OS RÓTULOS NUTRICIONAIS?



OS RÓTULOS SÃO UM MEIO DE COMUNICAÇÃO ENTRE OS PRODUTOS E OS CONSUMIDORES.

Justamente por esse motivo, as informações que estão neles devem ser CLARAS, para que o consumidor faça a melhor escolha dentro das suas necessidades.

No Brasil, o órgão responsável por essa regulamentação é a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

Ela determina quais informações devem estar contidas nos rótulos e de que maneira devem ser apresentadas.



02

O QUE É
OBRIGATÓRIO
ESTAR NO
RÓTULO?

EXISTEM INFORMAÇÕES QUE DEVEM CONSTAR EM TODOS OS RÓTULOS NUTRICIONAIS, DENTRE AS QUAIS:

- **Porção:** que é a quantidade média daquele alimento que deve ser consumida por pessoas saudáveis, nas refeições em que aquele alimento for consumido, visando uma alimentação balanceada.
- **Medida caseira:** é como o consumidor usualmente mede a quantidade de alimento. Como: fatias, unidade, colher, xícara.
- **%VD:** é o quanto os valores de nutrientes presentes naquela porção de alimento correspondem a uma dieta padrão de 2000 kcal.

03

COMO A TABELA NUTRICIONAL É APRESENTADA?



AS TABELAS NUTRICIONAIS TÊM UM FORMATO PADRÃO:

PORÇÕES POR EMBALAGEM:
número de porções padrão oferecido por embalagem.

PORÇÃO:
quantidade padrão de consumo de determinado produto.

%VD (% VALOR DIÁRIO)
indica o quanto o valor energético e os nutrientes correspondem em relação ao total de uma dieta padrão de 2000 kcal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

NUTRIENTES:
orientam sobre o valor de nutrientes presentes no produto em 100 g ou em uma porção padrão.

A declaração do valor energético e nutrientes por 100 g ajuda a comparar o valor nutricional do produto com outros alimentos.

ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL

ATENÇÃO ÀS LUPAS

Na nova legislação sobre rotulagem nutricional, um símbolo na forma de LUPA deverá estar visível na parte frontal do rótulo, para alertar a presença de alto teor de três nutrientes que podem ser prejudiciais para a saúde quando consumidos em grandes quantidades:

- AÇÚCAR ADICIONADO
- GORDURA SATURADA
- SÓDIO



Sempre que um produto tiver uma das lupas, atente-se para a lista de ingredientes e demais itens da tabela nutricional.

ATENÇÃO: os produtos industrializados podem ter **MAIS DE UMA LUPA** e até mesmo as três!



04

QUAIS SÃO OS
VALORES
DIÁRIOS (VD) DE
REFERÊNCIA?

OS VALORES DIÁRIOS (VD) DE NUTRIENTES RECOMENDADOS EM UMA DIETA PADRÃO DE 2000 KCAL SÃO DISTRIBUÍDOS DA SEGUINTE MANEIRA:

- Valor energético: 2000 kcal/8.400 kJ
- Carboidratos: 300 gramas
- Açúcares adicionados: 50 gramas
- Proteínas: 50 gramas
- Gorduras totais: 65 gramas
- Gorduras saturadas: 20 gramas
- Gorduras trans: 2 g
- Fibra alimentar: 25 gramas
- Sódio: 2000 miligramas

05

05

**MACRONUTRIENTES
NA TABELA
NUTRICIONAL**

COMO ENTENDER OS NOMES DIFÍCEIS

Valor energético: é a energia obtida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas ou gorduras totais. No rótulo, esse valor vem descrito em quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).

Carboidratos: são as moléculas que têm a função principal de fornecer energia para o corpo.

Proteínas: são as responsáveis por construir e manter todos os nossos órgãos, desde os ossos até a pele.

Fibra alimentar: estão presentes nos alimentos de origem vegetal e são moléculas que não são digeridas, auxiliando na formação das fezes e no funcionamento intestinal.

Gorduras totais: são fontes de energia que contribuem para absorção de vitaminas como A, D, E e K. É dito "total" porque corresponde a soma de todos os tipos de gorduras presentes naquele alimento.

06

**GORDURAS
SATURADAS E
TRANS: POR
QUE ESTÃO LÁ?**

VALORES PARA PRESTAR ATENÇÃO

Gorduras saturadas: estão presentes em diferentes alimentos de origem animal, como carnes, leite e iogurte, frango, entre outros. Seu consumo excessivo pode ser associado com problemas do coração, devendo ser consumidas com moderação.

Gorduras trans: pode ocorrer naturalmente em alimentos de origem animal, especialmente nas carnes bovinas, ou ser produzida industrialmente por meio de processos tecnológicos. A informação sobre a quantidade de gordura trans no rótulo dos alimentos é obrigatória no Brasil, porém, se igual ou inferior a 0,1 grama por porção do alimento, pode ser declarada como zero na tabela nutricional.

07

O SÓDIO NA TABELA NUTRICIONAL



OLHE PARA ESSE VALOR COM ATENÇÃO

Sódio: é encontrado no sal de cozinha, nos produtos industrializados e em conserva, como os enlatados e embutidos. Novamente, seu consumo deve ser controlado, pois está associado ao aumento da pressão arterial e problemas no coração.



08

**COMO LER OS
INGREDIENTES
E POR QUE
SEMPRE LER?**

MUITA ATENÇÃO AO QUE VOCÊ ESTÁ CONSUMINDO.



A lista de ingredientes fala o que se tem na formulação daquele produto em específico, e é como descobrimos se um produto é bom ou não.

Ela é descrita por ordem de QUANTIDADE, ou seja, o PRIMEIRO ingrediente é aquele que está em maior quantidade naquele alimento.

09

OS AÇÚCARES
ADICIONADOS
NOS
INGREDIENTES

AÇÚCARES ADICIONADOS

São os açúcares que não são naturalmente encontrados nos alimentos, mas sim aqueles açúcares que são adicionados nos produtos para adoçar.

Podem estar descritos na lista de ingredientes como:

- açúcar da cana
- açúcar da beterraba
- açúcar invertido
- dextrose
- dextrina
- frutose
- glicose
- glucose
- lactose
- maltose
- maltodextrina
- mel
- melaço
- melado
- rapadura
- sacarose
- xarope glucose
- xarope de milho

10

O QUE É UM PRODUTO CLEAN LABEL?



BASICAMENTE: É UM PRODUTO LIMPO

São aqueles alimentos sem conservantes, corantes, aromatizantes e outros componentes artificiais. Em resumo, tem em sua formulação apenas o necessário.



11

O QUE É DIET,
LIGHT, ZERO
LACTOSE, SEM
GLÚTEN E ZERO
AÇÚCAR?

DEFINIÇÃO BÁSICA:



LIGHT: produtos com quantidade reduzida de algum nutriente, como sódio, gordura ou açúcar.

DIET: são produtos sem açúcar, gordura ou sal.

ZERO LACTOSE: são produtos com nenhuma ou muito pouca quantidade desse açúcar, indicados para pessoas intolerantes.

SEM GLÚTEN: são alimentos formulados sem compostos que formam glúten e sem contaminação cruzada (contato com equipamentos, por exemplo).

SEM AÇÚCAR: não tem qualquer adição de açúcar.

12

**AFINAL, O QUE É
UM BOM
PRODUTO?**

UM BOM PRODUTO É AQUELE QUE,
ANTES DE MAIS NADA, ATENDA AS
SUAS NECESSIDADES, SE
ENQUADRE DENTRO DO SEU
ORÇAMENTO E NÃO FAÇA MAL
PARA A SUA SAÚDE.

LEIA COM ATENÇÃO E PRATIQUE

AS dicas nesse ebook são simples,
mas com elas você com certeza vai se
orientar melhor.

Faça da leitura de rótulos um
hábito e pratique para ficar cada
vez mais fácil.

A escolha agora é sua, e sempre que
necessário, busque ajuda do
profissional NUTRICIONISTA.

LEGISLAÇÃO CONSULTADA

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 429, 8 DE OUTUBRO DE 2020. PUBLICADA NO DOU Nº 195, DE 9 DE OUTUBRO DE 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. INSTRUÇÃO NORMATIVA - IN Nº 75, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020. PUBLICADA NO DOU Nº 195, DE 9 DE OUTUBRO DE 2020.

GUIA PARA ENTENDER OS RÓTULOS NOS ALIMENTOS

E evitar de cair em ciladas.



Material elaborado por Fernanda Portella, orientado pela professora Deborah Masquio, durante o estágio de Saúde Coletiva, do curso de Nutrição, Centro Universitário São Camilo. 2021.