

Alimentação saudável

Capítulo 6

Aprenda a ler o rótulo dos alimentos

Você vai saber mais sobre:

1. Os diversos tipos de informações nutricionais contidos em rótulos de alimentos
 - a) Lista de ingredientes
 - b) Tabela de informações nutricionais
 - c) Declarações nutricionais

1. Tipos de informações nutricionais contidas em rótulos de alimentos

Ler os rótulos de alimentos ajuda a saber do que é feita a comida que compramos. Saber o conteúdo daquilo que você come pode ajudar a administrar o nível de glicose no sangue. Há 3 áreas principais do rótulo que oferecem informações sobre um alimento: a lista de ingredientes, a tabela de informações nutricionais e as declarações nutricionais.

Lista de ingredientes

A lista de ingredientes informa todos os ingredientes que um alimento contém. Os ingredientes de um alimento são listados por ordem de peso, do maior para o menor. Assim, o alimento contém mais dos ingredientes listados no topo da lista e menos dos ingredientes no fim da lista. A lista de ingredientes ajuda a detectar a presença de certos ingredientes e assim evitar aqueles que você foi orientado a não consumir.

Entretanto, às vezes, ingredientes como açúcar, gordura (saturada e trans) e sódio são listados com outros nomes. Conhecer esses outros nomes ajuda a saber o que o alimento realmente contém.

O consumo de açúcar aumenta a glicose no sangue. A tabela a seguir mostra uma lista de outros termos para o açúcar. Procure estes termos em listas de ingredientes para identificar açúcar nos alimentos que você consome.

Grupo alimentar	Como aparece na lista de ingredientes
Açúcar	<p>Estes ingredientes informam que o alimento contém açúcar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Melaço• Suco• Dextrina• Xarope de bordo• Xarope de malte• Xarope de cana• Xarope de milho de alta maltose• Purê de frutas• Açúcar invertido• Beterraba-sacarina• Açúcar mascavo• Dextrose anidra• Concentrado de suco de fruta• Açúcar líquido• Sacarose de cana• Glicose-frutose• Xarope de arroz integral• Xarope de milho de alta frutose• Mel• Dextrose de agave

O exemplo abaixo é uma lista de ingredientes de um alimento que contém muito açúcar. Aliás, o açúcar (identificado como glicose-frutose neste rótulo) é o primeiro ingrediente listado. Portanto, o ingrediente mais utilizado neste alimento é o açúcar.

INGREDIENTES: glicose-frutose, extrato de raiz de chicória (inulina), açúcar, flocos de aveia integral, trigo inflado, xarope de milho de alto teor de maltose, flocos de cevada integral, gotas de chocolate (licor de chocolate, açúcar, manteiga de cacau, ingredientes do leite, lecitina de soja, aromatizante natural), farelo de milho, óleo de palma, crocante de arroz (farinha de arroz, extrate de malte, açúcar, sal), óleo de canola, farelo de trigo, glicerina, cacau, trigo integral, farinha Graham, lecitina de soja, amido de milho, aromatizante natural, maltodextrina, fosfato trisódico, BHT.

Abaixo há uma lista de outros nomes para gordura saturada, gordura trans e sódio. Procure estes termos nas listas de ingredientes para detectar a presença de gordura saturada, gorduras trans e sódio nos alimentos que você consome.

Nutriente	Como aparece na lista de ingredientes
Gordura saturada	Estes ingredientes informam que o alimento contém gordura saturada: <ul style="list-style-type: none">• Manteiga• Coco ou óleo de coco• Banha, gordura alimentar, sebo, gordura de frango, gordura de bacon, gordura de boi• Manteiga de cacau• Palma ou óleo de palma• Sólidos de leite integral em pó

Gordura trans	Estes ingredientes informam que o alimento contém gordura trans: <ul style="list-style-type: none"> Gorduras e óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados Margarina e gordura alimentar feitas com gorduras e óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados
Sódio	Estes ingredientes informam que o alimento contém sódio: <ul style="list-style-type: none"> Molho de soja Molho de peixe

Tabela de informações nutricionais

É importante observar 3 áreas da tabela de informações nutricionais:

- Porção
- Valor percentual diário (% VD)
- Nutrientes (por exemplo, carboidratos)

As informações contidas na tabela de informações nutricionais se baseiam em uma certa quantidade, que é denominada **porção** ou **quantidade por porção**. Ela está listada no topo da tabela.

A quantidade por porção é crucial para entender corretamente as informações contidas na tabela.

Os números na tabela de informações nutricionais se baseiam nessa porção. Por exemplo, a tabela de informações nutricionais à direita informa que uma porção tem 172 gramas (g).

Informação nutricional	
Porção de 172 g	
Quantidade por porção	% VD
Valor energético 200 kcal	
Gorduras totais 1 g	1%
Gorduras saturadas 0.3 g	1%
Gorduras trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sódio 7 mg	0%
Carboidratos 36 g	12%
Fibra alimentar 1 g	45%
Açúcares 6 g	
Proteínas 13 g	
Vitamina A	1%
Vitamina C	1%
Cálcio	1%
Ferro	1%

A quantidade por porção é informada usando medidas de uso doméstico. Por exemplo:

- gramas (g)
- xícaras
- colheres de chá
- número de biscoitos
- metade de uma rosca

Dependendo do tipo de alimento, a porção também pode ser informada em mililitros (mL).

A seguir, devemos observar o % VD, que informa se a porção tem pouco ou muito de determinado nutriente. Este número se baseia na quantidade por porção.

- Um VD de 5% ou menos significa que o alimento contém pouco desse nutriente.
- Um VD de 15% ou mais significa que o alimento contém muito desse nutriente.

Utilize o % VD para:

- Comparar dois alimentos e fazer uma escolha mais bem informada
- Escolher alimentos com teor mais alto dos nutrientes que você quer consumir mais (fibras, por exemplo)
- Escolher alimentos com teor mais baixo dos nutrientes que você quer evitar ou comer menos (por exemplo, gordura saturada, gordura trans e sódio)

A tabela de informações nutricionais fornece informações sobre a quantidade de gordura, proteína, carboidrato e outros nutrientes nos alimentos. Para administrar o diabetes, preste atenção à quantidade de:

- Carboidrato
- Fibra alimentar
- Açúcar
- Gordura
- Sódio

Carboidrato:

A quantidade de carboidratos na tabela de informações nutricionais se refere ao **total de carboidratos**, que inclui amidos, fibras e açúcares. Se você estiver contando carboidratos para administrar a glicose no sangue, subtraia a quantidade de fibras do total de carboidratos informado – isto porque a fibra nutricional não eleva a glicose no sangue.

Use esta tabela de informações nutricionais como exemplo:

- Há 36 gramas (g) de carboidratos no total
- Há 11 gramas (g) de fibra nutricional
- Subtraia a quantidade de fibra (11 g) do total de carboidratos (36 g)
- 36 g (total de carboidratos) menos 11 g (fibra) é igual a 25 g
- Portanto, há 25 g de carboidratos que serão convertidos em açúcar (glicose) no seu organismo (em vez de 36 g)

Informação nutricional	
Porção de 172 g	
Quantidade por porção	% VD
Valor energético 200 kcal	
Gorduras totais 1 g	1%
Gorduras saturadas 0.3 g	1%
Gorduras trans 0 g	
Coolesterol 0 mg	
Sódio 7 mg	0%
Carboidratos 36 g	12%
Fibra alimentar 11 g	45%
Açúcares 6 g	
Proteínas 13 g	
Vitamina A	1%
Vitamina C	1%
Cálcio	1%
Ferro	1%

Fibra alimentar:

As fibras ajudam a administrar a glicose no sangue, o colesterol e a pressão arterial.

- Tenha como meta ingerir de 20 a 35 gramas de fibras por dia para manter o corpo saudável e controlar a glicose no sangue.
- Procure produtos que tenham um percentual de valores diários (% VD) de fibra nutricional de pelo menos 15% ao decidir entre mais de um produto.
- Compare o % VD de fibra nutricional entre dois produtos. Aquele que tiver o % VD mais alto é o que tem mais fibra.

Açúcar:

A quantidade de açúcar listada na tabela de informações nutricionais inclui os açúcares encontrados naturalmente nos alimentos (como frutas e leite), e também os açúcares adicionados (como açúcar branco, mel e xaropes). Reduza a quantidade de alimentos e bebidas com açúcar adicionado que você consome. Leia a lista de ingredientes para ver se um alimento tem açúcar adicionado.

Gordura:

A quantidade de gordura listada na tabela de informações nutricionais se refere ao total de gorduras. A tabela mostra quanto desse total são gorduras saturadas e quanto são gorduras trans.

Procure produtos com pouca gordura saturada e sem gordura trans. Use o % VD como orientação. Um alimento com 5% VD ou menos de gordura saturada é uma opção com baixo teor de gordura.

Sódio:

Use a tabela de informações nutricionais para limitar a quantidade de sódio que você consome. Procure alimentos com no máximo 5% VD de sódio para escolher alimentos com menos sódio.

Declarações nutricionais

Alguns alimentos embalados trazem declarações nutricionais. Há dois tipos de declarações:

1. Declarações de nutrientes

As declarações de nutrientes informam a quantidade de um nutriente contido em um alimento.

Elas ajudam a selecionar alimentos com nutrientes que você queira limitar (como açúcar) ou a escolher alimentos com um nutriente que você queira consumir mais (como fibras).

Abaixo há exemplos de declarações de nutrientes que algumas embalagens podem trazer.

Exemplos de declarações de nutrientes	O que significam	Onde podem ser encontradas	Fique atento
Livre de colesterol Sem colesterol	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade muito pequena	Batata frita	<ul style="list-style-type: none">• O colesterol só provém de animais• Os produtos sem colesterol podem ter alto teor de gordura
Baixo em gordura	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade muito pequena• No máximo 3 gramas de gordura por porção	iogurte com calda de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Pouca gordura não significa pouco açúcar
Sem adição de açúcar	<ul style="list-style-type: none">• Não foi adicionado açúcar ao produto	Suco	<ul style="list-style-type: none">• Os sucos são muito calóricos e têm açúcar naturalmente
<i>Light</i>	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos com menos gordura ou calorias (energia)	Manteiga de amendoim <i>light</i>	<ul style="list-style-type: none">• Também pode se referir à cor ou textura – por exemplo, azeite de oliva de oliva "light"

2. Declarações de saúde

As declarações de saúde informam por que um alimento pode fazer bem à saúde quando é consumido como parte de uma dieta saudável. Um exemplo de declaração de saúde é: "Fibra de aveia ajuda a reduzir o colesterol."

As declarações nutricionais seguem as regras do Ministério da Saúde, que se certificam de que sejam utilizadas da mesma forma em todos os produtos alimentícios. Estas declarações informam somente sobre alguns nutrientes principais. Consulte a tabela de informações nutricionais para fazer as melhores escolhas no seu caso.

Resumo

- Verifique se não há açúcar, gordura e sódio denominados de outras formas na lista de ingredientes. Conhecer os outros termos usados ajuda a saber o que os alimentos contêm.
- Utilize a tabela de informações nutricionais para escolher melhor os alimentos. Por exemplo, procure alimentos com:
 - no mínimo 15% do valor diário (% VD) de fibra nutricional
 - menos de 5% do valor diário (% VD) de sódio
- Leia atentamente as declarações nutricionais. Por exemplo, alimentos como batata frita, embora tenham a declaração "livre de colesterol", ainda podem ter alto teor de gordura.