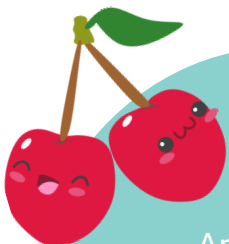
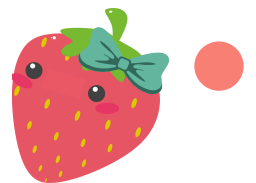


utad



# COMER COM SABEDORIA

LITERACIA ALIMENTAR - LEITURA DE  
RÓTULOS



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Íuri Santos (al71557)

EDIÇÃO N.º 9 - MAIO 2024



# utad



# COMER COM SABEDORIA



## O QUE É A LITERACIA ALIMENTAR?



“É a capacidade de um indivíduo de obter, interpretar e compreender informação básica sobre alimentos e nutrição (...) bem como a competência para usar essas informações e serviços com vista à melhoria da saúde.”

O **rótulo** de um alimento é o conjunto de informações que são colocadas na embalagem de forma a conhecermos os produtos.



A lista de ingredientes e a **declaração nutricional** são duas das informações que devem constar obrigatoriamente no rótulo (salvo exceções, como é o caso do leite, fruta, ervas aromáticas e sal).

É possível ver a porção do produto, o Valor Energético (calorias), a quantidade dos vários nutrientes,...

## PORQUE É IMPORTANTE LER OS RÓTULOS NO MOMENTO DA COMPRA?

Atualmente, a população tem muito pouco tempo para ir às compras e, neste curto espaço de tempo, saber ler e compreender os rótulos alimentares dos alimentos para poder fazer as melhores escolhas alimentares, é essencial!



## DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	17,5g	5g	22,5g	1,5g
MÉDIO	entre	3 - 17,5g	1,5 - 5g	5 - 22,5g	0,3 - 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	8,75g	2,5g	11,25g	0,75g
MÉDIO	entre	1,5 - 8,75g	0,75 - 2,5g	2,5 - 11,25g	0,3 - 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](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)



# utad



# COMER COM SABEDORIA



A ferramenta Descodificador de Rótulos pode ser facilmente transportada e consultada no momento de ir às compras (alimento ou bebida).



Opte por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na **categoria verde**, modere aqueles com um ou mais nutrientes na **categoria amarela** e evite aqueles com um ou mais nutrientes na **categoria vermelha**.

Adicionalmente, devemos optar por produtos alimentares com uma **lista de ingredientes curta!**

## Exemplo:

GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100g	Por 30g	Por porção de 30g + 125ml de leite meio-gordo
Energia	1627 kJ 385 kcal	488 kJ 116 kcal	742 kJ 176 kcal
Lípidos dos quais saturados	4,6 g 1,3 g	1,4 g 0,4 g	3,5 g 1,6 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	73,1 g 24,8 g	21,9 g 7,5 g	28,0 g 13,3 g
Fibra	8,0 g	2,4 g	2,4 g
Proteínas	8,7 g	2,6 g	6,9 g
Sal	0,34 g	0,1 g	0,25 g



## Notas importantes:

Os **aditivos**, que geralmente servem para **“melhorar”** as características do produto são apresentados pela **letra E**, seguida de três algarismos.

Deves sempre **dar preferência a produtos com poucos aditivos**, ou seja, que tenham na lista poucos “E”!

### BOLACHAS

**INGREDIENTES:** Farinha de **trigo**, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de **leite** em pó, sal, levedantes (E500ii, E503ii), emulsionante (E322), antioxidantes (E223 (contém **sulfitos**), E304i, E306), aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo.

Conservar em local fresco e seco.



utad



# COMER COM SABEDORIA



**INGREDIENTES:** Cereais integrais (81,3%) [farinha de **aveia** integral (29,6%), **trigo** integral (29,6%), farinha de **cevada** integral (17,9%), farinha de milho integral (2,1%), farinha de arroz integral (2,1%)], xarope de açúcar amarelo parcialmente invertido, açúcar, amido de **trigo**, vitaminas e minerais (cálcio, vitamina C, niacina, ferro, ácido pantoténico, ácido fólico, vitamina D, vitamina B6, riboflavina), sal, óleo de girassol, corantes (anato, carotenos), xarope de açúcar caramelizado, antioxidante (extrato rico em tocoferóis).

Os rótulos alimentares apresentam a **lista de ingredientes por ordem decrescente de quantidade**.

Em **primeiro lugar**, está o **ingrediente presente em maior quantidade**, seguido pelo segundo mais abundante e assim sucessivamente.

## NUTRISCORE - É UMA FERRAMENTA ÚTIL?

O **Nutri-Score** (sistema de rotulagem nutricional simplificada) é um logotipo que mostra a qualidade nutricional de produtos alimentares com **notas de A a E**. Com o NutriScore, os produtos podem ser comparados com facilidade e rapidez.



No entanto, o **Nutri-Score deve ser criticamente analisado, através da comparação com a lista de ingredientes**, de forma a tomarmos as melhores decisões no momento determinante das compras para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis!

### Fontes:

Vidgen H., Gallegos D. What is food literacy and does it influence what we eat: A study of Australian food experts. Queensland University of Technology, Brisbane, Australia 2011;

Judite Viegas, S. (2014). Segurança Alimentar - Guia de boas práticas do consumidor (Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge);

Real, H., Tristão, I., & Barbosa, M. (2017). Rotulagem Alimentar - um guia para uma escolha consciente. [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt);

Descodificador de rótulos • Nutrimento. <https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>.