

Que cuidados ter no momento da escolha?



A leitura adequada do rótulo no momento da compra é muito importante para o consumidor, pois permite-lhe conhecer melhor os alimentos, e efetuar escolhas mais equilibradas e saudáveis.



Compare a declaração nutricional dos produtos da mesma categoria e adquira os que contenham valores mais reduzidos de açúcar, gordura e sal.



Prefira alimentos com menores quantidade de açúcar, gordura saturada e sal.



Se os primeiros ingredientes da lista de ingredientes forem açúcares ou gorduras, devem ser substituídos por opções mais saudáveis.



Escolha alimentos minimamente processados, reduzindo o consumo de conservantes.

Os açúcares podem estar disfarçados e aparecer com outros nomes, como: açúcar invertido, mel, xarope de milho, glicose, xarope de glicose, frutose, sacarose, maltose, lactose, dextrose, polidextrose, maltodextrina, entre outros.

Também as gorduras podem aparecer sob os nomes de óleos vegetais (de coco, palma, milho, amendoim), cremes vegetais (margarina), gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, entre outros.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE CARDIOVASCULAR



Sabia que **50% das doenças cardiovasculares** podem ser evitadas através de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável desempenha um papel crucial na prevenção primária e secundária das doenças cardiovasculares.

Quais são as dietas protetoras para o coração?

DIETA MEDITERRÂNICA

- Consumo de produtos locais, frescos, da época e pouco processados.
- Rica em hortofrutícolas, leguminosas, cereais integrais e frutos secos.
- O azeite é a principal fonte de gordura.
- Consumo frequente de pescado e consumo limitado de carnes vermelhas.

DIETA VEGETARIANA

- Evita alimentos de origem animal.

DIETA DASH*

- Rica em hortofrutícolas, leguminosas e cereais integrais.
- Recomenda laticínios com menor teor de gordura.
- Restringe o consumo de sal, bebidas açucaradas, doces e carne vermelha.

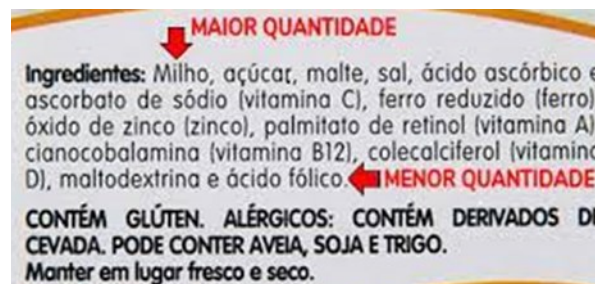
*DASH=abordagem alimentar contra a hipertensão

O que são os rótulos dos alimentos?

O rótulo é composto por um conjunto de elementos que **identificam o alimento**, os seus **ingredientes** e de outras informações relevantes para o seu consumo, preparação e conservação.



No momento da escolha, tenha em consideração:



LISTA DE INGREDIENTES

É **obrigatória** a menção de todos os ingredientes utilizados no seu fabrico.

Antes de comprar um alimento, verifique **em que lugar na lista aparece o açúcar, a gordura e o sal**, pois os primeiros ingredientes são os que estão presentes em maior quantidade.

Devem estar também claramente identificados todos os **alérgenos e aditivos**.

DECLARAÇÃO

A apresentação do **valor energético e quantidade de alguns nutrientes**, normalmente é apresentada sobre a forma de tabela, contendo a quantidade de energia (Kcal), lípidos (gordura) totais e saturados, hidratos de carbono, especificando o açúcar, proteína, fibra e sal.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS: **ALIMENTOS** (por 100g)

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

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS: **BEBIDAS** (por 100ml)

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇUCARES	SAL
Alto	mais de 8,5g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
Médio	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
Baixo	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos