

## 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.



PARA ESCOLHAS MAIS EQUILIBRADAS, NOMEADAMENTE SE É DIABÉTICO, PREFIRA ALIMENTOS COM MENORES QUANTIDADE DE AÇÚCAR, GORDURA SATURADA E SAL.



COMPARE A DECLARAÇÃO NUTRICIONAL DOS PRODUTOS DA MESMA CATEGORIA E ADQUIRA OS QUE CONTENHAM VALORES MAIS REDUZIDOS DE AÇÚCAR, GORDURA E SAL.



SE OS PRIMEIROS INGREDIENTES DA LISTA DE INGREDIENTES FOREM AÇÚCARES OU GORDURAS, DEVEM SER SUBSTITUÍDOS POR OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS.



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.

# AÇÚCAR

# E SAÚDE

# CARDIOVASCULAR



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



**SABIA QUE UM DIABÉTICO TEM 5 VEZES MAIS PROBABILIDADE DE TER UMA DOENÇA CARDÍACA, REDUZINDO A ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA ENTRE 5 A 15 ANOS?**

O **AÇÚCAR** PROVÉM DOS DOCES, MAS TAMBÉM DA FRUTA, DO PÃO, DA MASSA, DA BATATA E DO ARROZ, QUE EM EXCESSO CONTRIBUI PARA O **ENVELHECIMENTO PREMATURO E ENDURECIMENTO DAS PAREDES DAS ARTÉRIAS**, LEVANDO AO APARECIMENTO PRECOCE DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

## A DIABETES MELLITUS

CARACTERIZA-SE POR UM AUMENTO DO AÇÚCAR NO SANGUE. QUANDO NÃO TRATADA, CAUSA DOENÇAS GRAVES COMO O ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO, TROMBOSE CEREBRAL (AVC), INSUFICIÊNCIA RENAL, PROBLEMAS VISUAIS (CATARATAS, CEGUEIRA), PERDA DE SENSIBILIDADE QUE ORIGINA FERIDAS DE DIFÍCIL CICATRIZAÇÃO E AMPUTAÇÕES, ENTRE OUTRAS COMPLICAÇÕES.



## 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, O FOCO DEVE INCIDIR NA:

### LISTA DE INGREDIENTES

É OBRIGATÓRIA MENÇÃO DE TODOS OS INGREDIENTES UTILIZADOS NO SEU FABRICO, POR ORDEM DECRESCENTE DE QUANTIDADE UTILIZADA.

**Ingredientes:** Milho, açúcar, malte, sal, ácido ascórbico e ascorbato de sódio (vitamina C), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), polmitato de retinol (vitamina A), cianocobalamina (vitamina B12), coquealcoferol (vitamina D) maltodextrina e ácido fólico.

**CONTÉM GLÚTEM. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE CEBADA, PODE CONTER AVEIA, SOJA E TRIGO. Manter em lugar fresco e seco.**

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.

ESTÃO TAMBÉM CLARAMENTE IDENTIFICADOS TODOS OS ALERGÊNIOS E ADITIVOS.

### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

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)					DESCODIFICADOR DE RÓTULOS: BEBIDAS (por 100ml)				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇUCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇUCARES	SAL
Alto	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	Alto	mais de 8,5g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
Médio	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5g e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	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	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	Baixo	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos