

Leitura de Rótulos

Escolher os alimentos mais saudáveis nem sempre é fácil. Não basta eliminar uns e consumir sempre outros. Tendo em conta que diariamente são desenvolvidos e lançados para o mercado novos produtos alimentares é essencial informar e educar o consumidor, melhorando assim a sua capacidade para realizar escolhas alimentares mais conscientes. Irá encontrar informação sobre o Semáforo Nutricional – um código de cores que o ajudará na escolha de alimentos mais saudáveis durante a ida ao supermercado.

Semáforo Nutricional

O Semáforo Nutricional é um sistema de informação nutricional de aplicação voluntária que as marcas brancas como o Continente e Pingo doce aplicam nos produtos das suas marcas. Este sistema associa um código de 3 cores, semelhante a um semáforo de trânsito, à percentagem de DR (Dose de Referência) para 4 nutrientes específicos: gordura, gordura saturada, açúcar e sal, tendo em conta a dose de alimento. Torna o rótulo dos produtos mais fácil de interpretar pelos Clientes e promove, através da rotulagem, uma alimentação equilibrada.



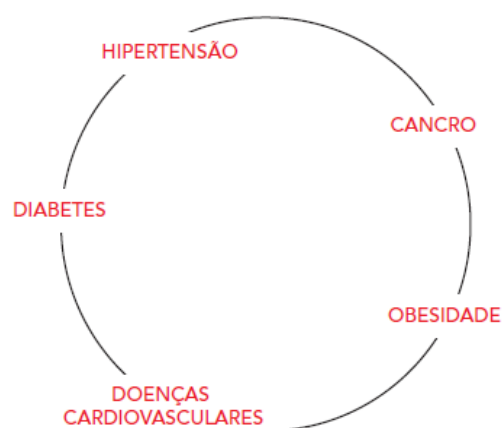
Foi desenvolvido por uma autoridade independente, a Food Standards Agency – FSA (Agência de Segurança Alimentar do Reino Unido) - com o objetivo de auxiliar os consumidores a efetuarem escolhas alimentares mais saudáveis.

1) Gorduras Saturadas, Açúcar e Sal

Porque são os nutrientes que quando consumidos em excesso constituem um risco cientificamente comprovado para o desenvolvimento de diversas doenças crónicas não transmissíveis como: cancro, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2.

- **Lípidos (Gorduras)**

São grandes fornecedores de energia (1g de lípidos = 9 Kcal). Existem diferentes tipos: as gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas (gorduras boas) e saturadas (gorduras más). As gorduras também têm um papel importante no organismo, pois transportam algumas vitaminas, protegem-nos do frio e entram na constituição de diversas estruturas celulares. Existem tanto em alimentos de origem animal como vegetal. Quaisquer dos tipos de gordura se consumidas em excesso contribuem significativamente para o desenvolvimento da obesidade.



- **Gorduras Saturadas**

Fazem parte da gordura de constituição das carnes, peles das aves, produtos de charcutaria, no leite gordo e seus derivados gordos (nata, manteiga, queijos...), óleos de palma e de coco e óleos parcialmente hidrogenados, estes últimos constam da lista de ingredientes de muitos produtos alimentares processados, (ex: produtos de confeitaria/pastelaria tipo folhados). Alimentos ricos em lípidos saturados aumentam os níveis de colesterol sanguíneo, um dos fatores responsáveis pelas doenças cardiovasculares.

- **Açúcar**

Encontra-se no açúcar de mesa (sacarose), mel, frutos (frutose) e em diversos produtos alimentares aos quais lhe são adicionados estes ingredientes (ex: produtos de confeitaria/pastelaria, refrigerantes, rebuçados, gomas, chocolates, sobremesas doces, marmeladas, entre outros. O consumo excessivo de açúcar contribui para a cárie dentária, aumento de peso, diabetes e diminuição da ingestão de outros produtos alimentares mais nutritivos.

- **Sal = Cloreto de Sódio**

Encontra-se em: sal de cozinha e de mesa, produtos de charcutaria, queijos salgados, alguns produtos enlatados, refeições pré-cozinhadas, molhos, caldos e extratos de carne de origem industrial, batata frita de pacote e produtos afins... Consumo excessivo: aumento do risco de desenvolvimento de hipertensão arterial; risco aumentado de doenças cardiovasculares; aumento do risco de aparecimento de determinados tipos de cancro (ex: estômago); aumento do risco de aparecimento de determinados tipos de cancro (ex: estômago); sobrecarga do funcionamento renal; maior retenção de líquidos pelo organismo.

Significado das cores

Verde: concentração baixa do nutriente no produto

Laranja: concentração média do nutriente no produto

Vermelho: concentração alta do nutriente no produto

As calorias são sempre representadas a cinzento e não têm qualquer significado nutricional.

Dose Recomendada (DR)

Uma dose representa a quantidade do género alimentício que é habitualmente consumido, por exemplo: 3 bolachas, 1 copo de sumo (200 ml), 1 iogurte, etc.;

- É uma quantidade que varia de alimento para alimento e está indicada na tabela de informação nutricional.

A DR (Dose de Referência) é um “guia” que ajuda o consumidor a ingerir diariamente a quantidade de nutrientes e de energia (calorias) adequada. Estes valores encontram-se na tabela de informação nutricional.



- Os valores de DR estão definidos na legislação geral da rotulagem dos alimentos.
- É variável de acordo com o sexo, idade, nível de atividade física, entre outros atributos;
- As percentagens da DR indicam qual o contributo da dose do alimento para a satisfação das nossas necessidades diárias;
- As percentagens de DR indicadas nos produtos da marca Continente têm em conta 2000 kcal diárias;

Os valores devem ser analisados por cada 100g de produto, por dose ou através da percentagem DR. Para uma alimentação mais saudável dê preferência aos alimentos que apresentam mais nutrientes verdes e amarelos do que vermelhos. Para uma alimentação mais saudável dê preferência aos alimentos que apresentam mais nutrientes verde e amarelos do que vermelhos.

	1	2	3	4
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (150 g)	%DR*	DR*
ENERGIA	1584 kJ 376 kcal	2376 kJ 564 kcal	28,2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	10 g	15 g	21,4	70 g
DOS QUAIS:				
ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	3 g	4,5 g	22,5	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	50 g	75 g	22,8	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	30 g	45 g	50	90 g
FIBRA	3 g	4,5 g		
PROTEÍNAS	20 g	30 g	60	50 g
SAL	0,1 g	0,2 g	2,5	6 g

Por porção
150g

2340kJ
555kcal
28%
DR*

15g
LÍPIDOS
21%
DR*

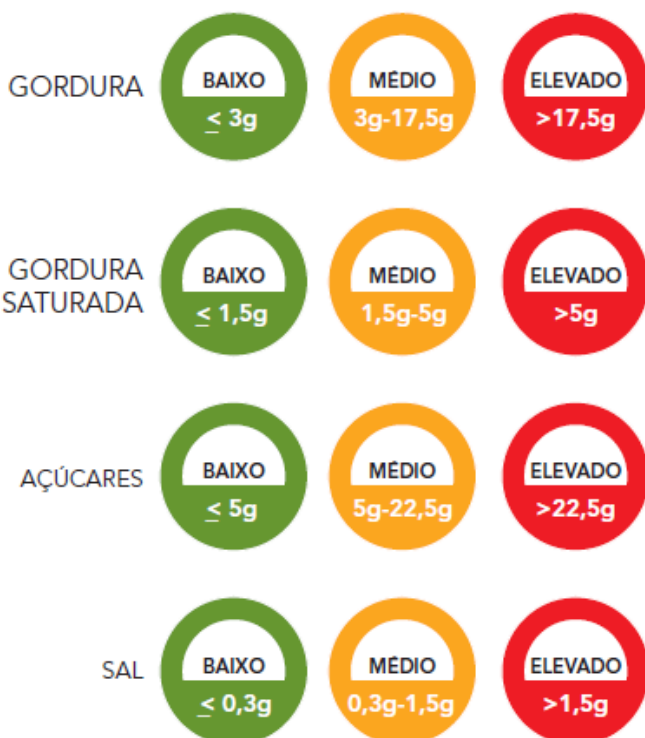
4,5g
SATURADOS
23%
DR*

45g
AÇÚCARES
50%
DR*

0,2g
SAL
3%
DR*

Energia por 100g: 1560kJ/370kcal

ALIMENTOS (POR 100g)



Os símbolos que encontra no Semáforo fazem parte do sistema de codificação de cores para os daltónicos - ColorADD®. www.coloradd.net