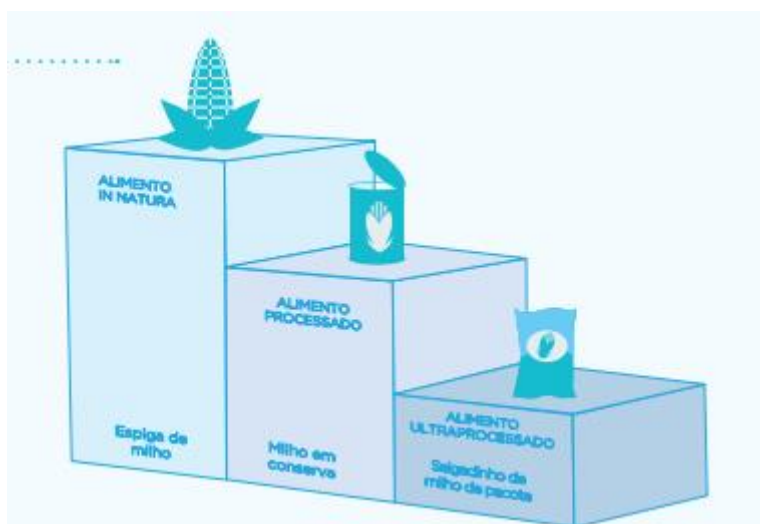




O Guia Alimentar da População Brasileira (2014), documento muito prestigiado na nutrição. Traz os 10 passos para a alimentação saudável. São eles:

1. Priorizar alimentos in natura ou minimamente processados
2. Utilizar óleo, sal e açúcar em pequenas quantidades
3. Limitar o consumo de alimentos processados
4. Evitar consumir alimentos ultra-processados
5. Alimentar-se devagar e com atenção
6. Comprar alimentos em feiras livres, sacolões, varejões, mercados ou direto do produtor
7. Cozinhar mais, aprender e compartilhar habilidades culinárias
8. Planejar o tempo para preparar as refeições
9. Preferir refeições feitas na hora
10. Ser crítico: existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação, cuidado com fake news.

A classificação desses alimentos dentro do Guia Alimentar, como alimentos in natura, processados e ultra-processados são apresentados pela nutricionista como forma importante para a alimentação saudável, com essa classificação podemos evitar consumo de alimentos com muitos aditivos químicos, sódio, corante, conservantes... e ter mais informações do que realmente estamos consumindo.



RÓTULOS

É fundamental ler a lista de ingredientes dos produtos que estamos comprando. Os ingredientes são descritos em ordem decrescente, ou seja, os itens que aparecem primeiro na lista são os ingredientes que estão presentes em maior quantidade no produto. A maioria dos produtos industrializados apresentam conservantes, corantes e são ricos em sódio. Por isso, quanto mais in natura for o alimento, ou seja, quanto menos processado, mais saudável será.

O produto que traz o conceito “LIGHT” no rótulo, quer dizer apenas que possui redução de um certo nutriente ou calorias quando comparado a sua versão tradicional (exemplo: requeijão normal *versus* requeijão light).

Quando o produto traz o conceito “DIET”, significa que algum ingrediente específico foi retirado da sua composição original, não necessariamente o açúcar.

CUIDADOS COM O AÇÚCAR NO RÓTULO

O açúcar pode ser encontrado na embalagem de diversos produtos com diferentes nomes. Essa variedade de nomenclaturas de um mesmo ingrediente acaba dificultando a escolha do consumidor entre um produto saudável e outro não tão indicado. No caso do açúcar, por exemplo, o consumidor pode pensar que está levando um produto zero açúcar para casa quando, na verdade, há açúcares “escondidos” no rótulo do alimento.

NOVA ROTULAGEM

As novas regras para rotulagem de alimentos entraram em vigor no dia 9 de outubro de 2022, muito importante para melhor visualizar alimentos industrializados e alto teor de gorduras, açúcares presente nesses:

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



SARAH YAMASAKI
NUTRICIONISTA CLÍNICA
CRN3 46804



Data de atualização: 07/11/2024