

ANS - nº 344397

Rotulagem de Alimentos:

tudo
o que
você
precisa
saber.

Unimed 

Nova Iguaçu

Informativo Unimed Nova Iguaçu **Setor de Núcleo de Atenção à Saúde**

Dra. Paula Curty – Nutricionista

Especialização em Nutrição Clínica

Especialização em Prescrição de Fitoterápicos
e Suplementação Nutricional Clínica e Esportiva

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

De olho na Rotulagem de Alimentos!

Entenda a importância da leitura das embalagens.



Hábitos saudáveis começam com escolhas conscientes – e em relação à alimentação não seria diferente. O que a maior parte da população talvez ainda não tenha se atentado é que essas escolhas têm início no ato da compra do produto a ser consumido. Afinal, é através da leitura das embalagens que podemos analisar as características do alimento e prevenir agravos à saúde.

Primeiro, observe se a embalagem está íntegra, sem qualquer abertura ou nada que possa interferir na qualidade do produto. Depois, verifique a data de validade. Tudo certo? Pode passar no caixa? Ainda não.

Chegamos ao momento mais importante: é hora de conferir a lista de ingredientes exposta com os itens que estão presentes no alimento, sempre na ordem de maior quantidade nos primeiros listados.

Fique atento aos ingredientes que representam o açúcar e a gordura trans:

Açúcar

Glicose, xarope de milho, xarope de glucose, açúcar mascavo e maltodextrina.

Gordura Trans

Gordura parcialmente hidrogenada, gordura vegetal parcialmente hidrogenada, gordura vegetal hidrogenada, óleo vegetal parcialmente hidrogenado, óleo vegetal hidrogenado, óleo hidrogenado e gordura parcialmente hidrogenada e/ou interesterificada.

Composição Nutricional

O rótulo nutricional compreende a porção em 100g ou 100ml do produto, onde será analisada a sua composição em valor energético (calorias), carboidratos, açúcares, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras e sódio.

Rotulagem Nutricional Frontal

É obrigatória a veiculação do símbolo de lupa com indicação de um ou mais nutrientes, conforme o caso, quando os alimentos apresentarem as seguintes quantidades de nutrientes:

Alto conteúdo de	Alimentos sólidos e semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	15g ou mais por 100g de alimento	7,5g ou mais por 100ml de alimento
Gordura saturada	6g ou mais por 100g de alimento	3g ou mais por 100ml de alimento
Sódio	600mg ou mais por 100g de alimento	300mg ou mais por 100ml de alimento

Modelos com alto teor de um nutriente:



Modelos com alto teor de dois nutrientes:



Modelos com alto teor de três nutrientes:



Por último, e não menos importante:

Compare as informações nutricionais dos alimentos de diferentes marcas e sabores para a melhor escolha daqueles que proporcionem mais nutrientes e menos riscos à sua saúde.



Referência:

Saúde e Vigilância Sanitária

GOV.com – ANVISA 2023

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397