

III Workshop

---

# Rotulagem Nutricional

 **infarmed**  
Autoridade Nacional do Medicamento  
e Produtos de Saúde I.P.

---

**Viva fit®**  
*love living fit*

**You can make it!**

30 de Janeiro de 2017 Nutricionista: Dra. Mariana Santos Costa

 **Viva fit®**  
*love living fit*  
**You can make it!**

## Apresentação

Dra. Mariana Santos Costa



Licenciada em Ciências da Nutrição  
Mestrado em Exercício e Bem-Estar  
Especialização em *Nutricoching*  
Experiência de 5 anos em espaços de Saúde e Bem-Estar  
Experiência de Vivafit desde 2011  
*Vivafit Head Nutritionist*

2

## Objectivos

- ❖ Aprender a importância de ler os rótulos dos alimentos
- ❖ Saber interpretar os rótulos dos alimentos
- ❖ Conhecer e distinguir os aditivos alimentares
- ❖ Aprender a escolher os alimentos mais adequados
- ❖ Saber como conservar correctamente os alimentos

3

## Rotulagem Nutricional



4

## Rótulos dos alimentos

Uma alimentação saudável depende de vários passos e o primeiro é:  
uma compra consciente!

É um direito e um dever do consumidor saber exatamente o que está a comprar!



5


## Ler os rótulos dos alimentos!

</

**Informação nutricional**  
Quantidade de energia e nutrientes em cada 100g e porção de produto.

**Vitaminas e minerais**  
Quantidade de vitaminas e minerais por 100g e por porção de produto.

6

Viva  fit  
love living fit  
**You can make it!**

## Interpretar os rótulos dos alimentos!

<b>Baixo Valor Energético</b>	< 40 kcal/100g para os produtos sólidos < 20 kcal/100ml para os produtos líquidos
<b>Baixo Teor de Gordura</b>	< 3g/100g para os produtos sólidos < 1,5g/100 ml para os produtos líquidos
<b>Baixo Teor de Gordura Saturada</b>	< 1,5 g/100g para os produtos sólidos < 0,7 g/100 ml para os produtos líquidos
<b>Baixo Teor de Açúcares</b>	< 5 g/100g para os produtos sólidos < 2,5 g/100g para os produtos líquidos
<b>Baixo Teor de Sódio</b>	< 0,12 g/100g para os produtos sólidos < 0,12 g/100 ml para os produtos líquidos
<b>Alto Teor de Fibra</b>	≥ 6 g/100g de produto
<b>Fonte de Proteína</b>	≥ 12% do valor energético do produto
<b>Light</b>	Redução de um ingrediente/nutriente em pelo menos 30%
<b>Diet</b>	Restrição total de um ingrediente/nutriente

7

Viva  fit  
love living fit  
**You can make it!**

## Açúcares

É possível que muitas vezes tenha comprado um produto com a convicção de que ele não tinha açúcar, mas a verdade é que o açúcar vem camuflado com vários nomes.

Quaisquer designações terminadas em “ose” e “ol” é um açúcar” são formas de açúcar!

Exemplos:

- Sacarose
- Glicose
- Maltose
- Frutose
- Dextrose
- Xilitol
- Maltitol
- Sorbitol



**Atenção**

 Adoçantes: naturais ≠ artificiais

8

## Aditivos alimentares

Vários tipos de substâncias que são adicionadas aos alimentos com o objetivo de modificar as suas características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais.

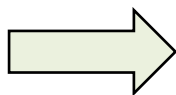


— E100 e E199  
— E200 e E299  
— E300 e E399  
— E400 e E499  
— E 620 e E635  
— E950 e E967

— E249 a E 252  
— E220 a E288  
— E 310 a 312  
— E 127  
— E 320 e 321

9

## Aditivos alimentares



Aditivos Alimentares Alguns exemplos		
Família	Função	Código
Corantes	Corar os alimentos	E 100 - E 180
Conservantes	Prolongar a durabilidade dos alimentos	E 200 - E 252 E 280 - E 285
Antioxidantes	Proteger da deterioração provocada pelo oxigênio do ar	E 300 - E 321
Emulsionantes	Ligar os líquidos não miscíveis como a água e o óleo	E 400 - E 495 E 322
Gelificantes	Dar textura através da formação de um gel	
Espessantes	Aumentar a viscosidade dos géneros alimentícios para, por exemplo, dar uma consistência aveludada	
Estabilizadores	Evitar a separação ou o depósito das substâncias	
Intensificadores de sabor	Reforçar um gosto existente	E 620 - E 640
Acidificantes	Aumentar a acidez, seja para modificar o gosto, seja para melhorar a conservação	E 260 - E 297
Reguladores de acidez	Regular a acidez dos alimentos	E 322 - E 385
Antiaglomerantes	Evitar que os alimentos formem grumos	E 500 - E 585
Edulcorantes	Dar um gosto açucarado, mas de baixo valor energético	E 420 - E 421 E 950 - E 967
Agentes de revestimento	Dar um aspecto brilhante ou formar uma película protectora	E 901 - E 904 E 912 - E 914

10

## Recomendações para escolha alimentar!

- Opte por alimentos menos processados e com menor número de ingredientes
- Prefira alimentos mais ricos em amidos e pobres em açúcares simples
- Procure alimentos com elevado teor de fibra
- Dê preferência a alimentos com menor densidade calórica
- Opte por alimentos pobres em lípidos, com pouca ou nenhuma gordura saturada e colesterol
- Escolha produtos com pouco sal



11







## Actividade Prática



12

**Viva fit**  
love living fit  
**You can make it!**

## Dicas para compras saudáveis

-  Evite ir às compras com muita frequência. Compras semanais ou mensais são o ideal
-  Reveja a despensa e verifique as faltas. Elabore uma lista de compras com tudo o que precisa, de uma forma consciente e com uma perspectiva saudável das suas escolhas.
-  Vá sempre às compras após uma refeição. A fome promove a compra de alimentos desnecessários e sem qualidade nutricional
-  Tenha cuidado com as promoções, muitas vezes tratam-se de alimentos com pouco interesse nutricional
-  Inicie as suas compras pela secção dos produtos hortícolas, evitando passar pela área dos produtos processados e deixando para o final os alimentos refrigerados e os mais perecíveis
-  Leia os rótulos dos alimentos. Verifique o estado das embalagens, a precedência dos produtos e os prazos de validade. Tenha atenção à lista de ingredientes e à tabela nutricional.

13

**Viva fit**  
love living fit  
**You can make it!**

## Conservação alimentar

### Organize o seu frigorífico

- 1 - Zona superior (zona mais fria) – iogurtes, queijo e alimentos já cozinhados (conservados depois de arrefecerem, em recipientes adequados e bem fechados)
- 2 - Zona intermédia – carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria
- 3 - Prateleira inferior – produtos em fase de descongelação (acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos)
- 4 - Gavetas inferiores – Hortícolas, fruta e leguminosas frescas
- 5 - Porta do frigorífico – ovos, leite, água e outras bebidas



### Tempos máximos de conservação

	Frigorífico	Congelador
Carne	Até 3 dias	Até 10 meses
Peixe	Até 24 horas	Até 3 meses
Hortícolas	Até 7 dias	Até 12 meses

14

Viva  fit<sup>®</sup>  
*love living fit*  
**You can make it!**

**Obrigada pela atenção!**