

## VOCÊ SABE LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS?

O rótulo dos alimentos é o primeiro contato do consumidor com o produto, porém, nem sempre as informações contidas nos rótulos são fáceis de entender. Vamos facilitar esse processo?



### POR ONDE COMEÇAR?

Muitas vezes a indústria de alimentos coloca em seus produtos informações como "rico em nutrientes", "teor de sódio reduzido", ou até "com adição de vitaminas", porém estas informações podem, de forma equivocada, levar o consumidor a acreditar que está comprando e ingerindo alimentos saudáveis. Dessa forma, é muito importante entendermos todas as informações que aparecem nos rótulos dos alimentos!



### PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA!

#### Tabela nutricional

Se atente ao tamanho da porção considerada pelo fabricante, pois nem sempre os valores da tabela nutricional correspondem ao total do pacote do produto. Os nutrientes demonstrados na tabela correspondem ao tamanho da porção indicada! Evite alimentos que possuam alto teor de sódio, gordura saturada e trans e aqueles que possuem adição de açúcar.

#### Lista de ingredientes

O primeiro ingrediente da lista é o que se encontra em maior quantidade no produto. Fique atento a alimentos que apareçam como ingredientes principais açúcar, sal ou gordura, pois estes **não são opções saudáveis** para o dia a dia. Observe ainda se há muitos ingredientes que você não conheça ou que tenham nomes difíceis, pois estes são utilizados pela indústria para realçar sabor, cor e aroma, não tendo função nutricional.



#### De olho na embalagem

A indústria de alimentos muitas vezes se utiliza de um apelo saudável na embalagem de alimentos para incentivar a compra e consumo destes produtos. Na dúvida, sempre olhe os ingredientes e exercite o pensamento crítico, pois dificilmente alimentos embalados ou de pacote serão opções saudáveis para consumirmos em nosso cotidiano.

### FACILITA AÍ!

Procure consumir alimentos in natura e minimamente processados, estes são saudáveis e nutricionalmente completos

Ao comprar um alimento, observe se os ingredientes são conhecidos e se você conseguiria reproduzir essa preparação em casa

A nova rotulagem de alimentos prevê mudanças com a adição do rótulo frontal, mostrando quais alimentos são ricos em sódio, açúcar e gordura saturada



A tecnologia também pode nos ajudar na identificação dos rótulos dos alimentos. Conheça o aplicativo "desrotulando"! Basta escanear o código de barras do produto e este será classificado com uma nota. Quanto mais próximo de 100, melhor! Baixe pelo Qrcode ao lado!

