



APRENDENDO A LER ROTULOS

Dr. Cesar Torres
Nutricionista (CRN3 16057)

Coordenador Chefe da Flexnutri
Pós graduado em Nutrição Esportiva (**UNIFESP – EPM**)
Pós graduado em Fisiologia do Exercício (**UNIFESP – EPM**)
Membro da **Internacional Society of Sports Nutrition (EUA)**
Membro da **American Physiological Society (EUA)**

API

Valor
O principal
com
alimento

É um
produto



S

APRENDENDO A LER ROTULOS

O **rótulo** é a identidade do produto.

Além da lista de ingredientes, o rótulo deve indicar quantidade, prazo de validade, informação nutricional, nome e endereço do fabricante, número do Serviço de Inspeção Federal (SIF), método de conservação, entre outros dados.

LISTA DE INGREDIENTES

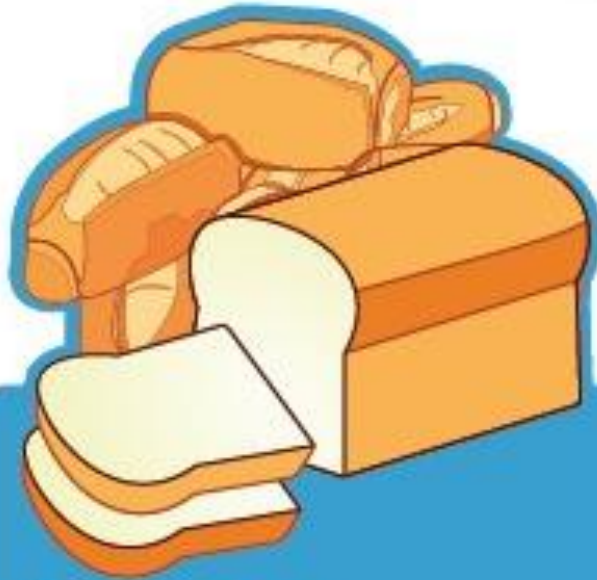
LISTA DE INGREDIENTES

Todo alimento industrializado deve, por lei, conter a lista de ingredientes, com exceção de alimentos com um único ingrediente

Os ingredientes são colocados em ordem decrescente da respectiva proporção. Quanto menos ingredientes melhor. Prefira alimentos mais naturais

Os aditivos alimentares devem ser declarados após os ingredientes, constando sua função no alimento

LISTA DE INGREDIENTES



Pão branco

Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, gordura vegetal, fermento biológico e conservante propionato de cálcio



Pão integral

Ingredientes: farinha integral, farelo, fibra, gérmen de trigo, vitaminas e minerais

Os produtos integrais são benéficos se ingeridos de forma equilibrada. Funcionam como antioxidantes, pois contêm vitamina E

As fibras reduzem o risco de câncer no intestino e dão mais saciedade que os pães refinados

Apesar disso, podem ter a mesma quantidade de calorias – ou até mais – que um pão branco

Outros benefícios

Linhaça: ajuda a combater a TPM

Aveia: é bom para o intestino

Centeio: reduz o risco de câncer

Light: tem 25% menos de algum ingrediente (como sal ou gordura)

LISTA DE INGREDIENTES

Ingredientes: Farinha de trigo integral, glúten, grão de aveia, farelo de trigo, açúcar demerara orgânico, flocos de centeio, flocos de soja, grão de triticales, semente de girassol, semente de linhaça, óleo de girassol, sal, flocos de cevada, gritz de milho, gergelim, mel, grão de quinoa, grão de milheto, semente de linhaça dourada, amido, farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, farinha de linhaça, farinha de arroz, farinha de soja, acidulante ácido

**MEDIDA CASEIRA
PORCAO**

MEDIDA CASEIRA

PORCAO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL / INFORMACIÓN NUTRICIONAL / NUTRITIONAL INFORMATION

Porção / Porción / Portion de 25g (4 Quadradinhos / Cuadraditos / Squares)

Quantidade por porção / Cantidad por porción / Quantity per portion		%VD(*) / %DV(*)
Valor energético / Caloric Value	127 kcal = 533 kJ	6%
Carboidratos / Carbohidratos / Carbohydrates	14 g	5%
Proteínas / Proteins	1,6 g	2%
Gorduras totais / Grasas totales / Total fat	7,0 g	13%
Gorduras saturadas / Grasas saturadas / Saturated Fat	3,8 g	17%
Gorduras <i>trans</i> / Grasas <i>trans</i> / Trans fat	não contém / no contiene / does not contain	**
Fibra alimentar / Fibra alimentaria / Dietary fibre	1,6 g	6%
Sódio / Sodio / Sodium	0 mg	0%

*%Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido. *% Valores diarios de referencia con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. **VD no establecido. *% Reference daily values based on a diet of 2.000 kcal or 8.400 kJ. Your daily values may be higher or lower depending on your energetic needs. ** DV not established.



Nestlé®
Faz Bem

NUTRITIONAL COMPASS®

®Marca Registrada de Société
des Produits Nestlé S.A.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de..... g ou mL (medida caseira)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	kcal e kJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	-
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%
Outros minerais (1)	mg ou mcg	
Vitaminas (1)	mg ou mcg	

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(1) Quando declarados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: prefira alimentos com menor quantidade calórica (kcal / 100g) Mais de 400 calorias por 100g de produto e bastante elevado.

50g = 37 calorias



50g = 98 calorias



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Carboidratos: analisar com cuidado pois o mesmo tipo de produto pode conter maior quantidade de carboidratos e ate mesmo menor quantidade de fibras



**50g = 17g de carbo
3,7g de fibras**

**50g = 23g de carbo
1,5g de fibras**



Cortes de Carne Bovina

Porção 100g	Alcatra	Costela	Cupim	Filé	Maminha	Picanha	Vazio
Valor Energético (Kcal)	241	373	330	220	153	289	338
Carboidratos (g)	0	0	0	0	0	0	0
Proteínas (g)	31,9	28,8	28,6	32,8	30,7	26,4	24,2
Gorduras Totais (g)	11.6	27.7	23.0	8.8	2.4	19.5	26.0
Gorduras Sat (g)	5,1	11,8	5,5	4,5	9,7	7,9	12,1
Gorduras Mono (g)	4,9	12,1	5,4	3,1	7,7	9,2	10,4
Gorduras Poli (g)	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,4	0,5
Fibra Alimentar (g)	-	-	-	-	-	-	-
Sódio (mg)	52	92	72	58	58	60	39
Colesterol (mg)	92	95	91	103	88	92	65
Ferro (mg)	3,2	2,2	2,7	2,9	2,4	3,2	2,0

IN QUANTO POSSO INGERIR? QUAIS SÃO AS FONTES? **AL**

TOTAL = 20 - 35% do VCT

FONTES*:

Saturada < 10% ou < 7% para o tratamento da hipercolesterolemia e prevenção da aterogênese



Carnes, leite e derivados (queijos, iogurtes, creme de leite); Azeite de dendê e óleo de coco

Monoinsaturada ≤ 20%



Óleos de oliva e canola; Azeitona, abacate e oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes, amêndoas).

Poli-insaturada: 6 - 11% (13 - 24g;
1 a 2 colheres de sopa de óleo vegetal)**



Ômega-6: 2,5 - 9% (6 a 20g)**

Óleos de soja, milho e girassol;

Ômega-3: 0,5 - 2% (1 a 4g)**



Linhaça e óleo; nozes; salmão, sardinha;

Gordura trans < 1%

Gordura vegetal hidrogenada; Produtos de panificação; algumas margarinas e frituras industriais.

Colesterol < 200 mg/dia



Apenas em alimentos de origem animal, como carnes, laticínios e ovos.

* Ver composição em ácidos graxos dos óleos vegetais na Tabela final;

** Com base em uma dieta de 2.000 kcal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

▶ Controle o seu consumo

O limite diário de ingestão de trans aceito pelos especialistas é de dois gramas. Conheça os alimentos com altas taxas



Biscoitos recheados

- Dose de trans **2,1 g** em 3 unidades
- Biscoitos sem recheio têm menos trans.
- Já existem marcas sem trans



Chocolates

- Dose de trans **1,5 g** em uma barra pequena (20 g)
- As versões ao leite e amargo têm menos trans do que tipos recheados ou aerados



Salgadinhos de pacote

- Dose de trans **2 g** por pacote médio (30 g)
- Há salgadinhos de milho sem trans

Lasanha congelada 4 queijos

- Dose de trans **3,4 g** em uma porção média (320 g)
- Prefira massas feitas em casa com ingredientes sem trans ou em restaurantes de boa qualidade

Fontes: nutricionista Eliana Gimenez (SP) e Sociedade Brasileira de Cardiologia

Sorvete de massa

- Dose de trans **1,6 g** em uma bola
- Há marcas sem trans.
- Picolés de frutas não têm trans



Batata fritas (fast-food)

- Dose de trans **8 g** por pacote médio
- Prefira assadas, faça em casa com óleo vegetal ou só coma em restaurantes que asseguram preparo sem trans



100g	Tomate <i>in natura</i>	Tomate em <i>conserva</i>	Extrato de <i>tomate</i>	Polpa de <i>Tomate</i>
Valor energética	15 Kcal	17,7 Kcal	66,6 Kcal	50 Kcal
Carboidratos	3,1 g	3,38 g	14 g	8,3 g
Proteínas	1,1 g	1,07 g	3 g	1,6 g
Gorduras	0,2 g	0 g	0 g	0,8 g
Fibras	1,2 g	1,23 g	3 g	1,6 g
Sódio	1 mg	6 mg	433 mg	483 mg

**OUTROS
PONTOS**

OUTROS PONTOS

PESSOAS COM ALERGIAS

**CORANTES, GLUTEN, LACTOSE,
TARTRAZINA**

DIET E LIGHT ?

MAIS FIBRAS MELHOR

SOMENTE CALORIAS ?

DUVIDAS

?

*Sacrifício é o
intervalo entre
o seu objetivo
sua e a
glória*

Obrigado



drcesar@flexnutri.com.br



@drcesartorres



<https://www.facebook.com/cesar.torres.92123>

Dr. Cesar Torres

Nutricionista Esportivo (CRN3 16057)

JESUS CRISTO E O CAMINHO