



Rotulagem

Conheça melhor os alimentos e faça as escolhas mais saudáveis.

Nutricionistas: [Dra. Elsa Feliciano](#) | [Dra. Joana Ferreira](#)

O rótulo é composto por um conjunto de elementos identificativos do produto alimentar, dos seus constituintes e de outras características relevantes para o seu consumo. A leitura adequada do rótulo permite ao consumidor conhecer melhor os alimentos e efetuar escolhas mais saudáveis.

Dos vários elementos que podem constar no rótulo, estes são de caráter obrigatório:

- nome do produto
- quantidade líquida
- lista de ingredientes
- tabela de informação nutricional
- data de validade
- condições de utilização e de conservação
- identificação do lote
- informações da empresa produtora

Todas as informações do rótulo devem ser alvo de atenção, fornecendo informações importantes sobre o alimento e sobre o seu consumo adequado e seguro. Contudo, no momento de efetuar escolhas mais saudáveis, o foco deve incidir na **lista de ingredientes e na tabela de informação nutricional**.

Através da análise atenta e cuidadosa destes dois elementos, o consumidor deve garantir que os alimentos que escolhe são:

- Pobres em açúcar
- Pobres em gordura saturada
- Pobres em sal

Lista de ingredientes

Consiste na menção de todos os ingredientes utilizados no fabrico do produto, **por ordem decrescente de quantidade utilizada**. Os primeiros a constar na lista são sempre os ingredientes em maior quantidade, e os últimos são os presentes em menor quantidade. São também mencionados os aditivos utilizados, e realçados os alergéneos presentes no produto.

No momento da compra, o consumidor deve olhar para a lista de ingredientes e **verificar em que lugar da lista aparece o açúcar, a gordura e o sal**. Se forem logo dos primeiros ingredientes da lista, devem ser postos de parte e trocados por opções mais saudáveis.

O açúcar e a gordura podem aparecer disfarçados. Os **açúcares** podem aparecer sob os nomes de açúcar invertido, mel, xarope de milho, glicose, xarope de glicose, frutose, sacarose, maltose, lactose, dextrose, polidextrose, maltodextrina. As **gorduras** podem aparecer sob os nomes de gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleos vegetais (côco, palma, milho, amendoim) e cremes vegetais (margarina, manteiga).

Ingredientes: Flocos de aveia integral (43%), **açúcar**, pedaços de chocolate de leite (**açúcar**, pasta de cacau, **manteiga de cacau**, emulsionante: lecitina) (5%), **óleo de palma**, bebida de **cacau** em pó (cacau magro em pó, **dextrose**, aroma natural), cobertura de chocolate (**açúcar**, **manteiga de cacau**, lactose, soro de leite em pó, emulsionante: lecitina de soja), farinha de arroz, farinha de trigo e centeio, sal, **extrato de malte** e cevada, **xarope de glicose-frutose**, sal, aroma natural, **xarope de caramelo**.
Alergénios: contém glúten e soja. Pode conter vestígios de leite, amendoim, frutos de casca rija e sementes de sésamo.

Tabela de informação nutricional

É a apresentação do valor energético e da quantidade de alguns nutrientes presentes numa determinada porção do alimento. Contém a quantidade de hidratos de carbono (ou glicídios), gordura (ou lípidos), proteína e sal por 100g ou 100ml; em certos alimentos pode conter, adicionalmente, a quantidade de fibra, colesterol e determinadas vitaminas e minerais, bem como os valores nutricionais por dose ou porção de alimento.

No momento da compra o consumidor deve olhar para a informação nutricional e atentar em certos valores:

	Por 100g	Por porção (7g)	%DDR	
Energia	2120KJ	150KJ	2%	A %DDR ajuda a ter uma noção se os valores apresentados são ou não adequados, comparado ao que é recomendado consumir diariamente
	506kcal	36kcal		O contributo energético dos alimentos não deve ser muito elevado, especialmente se for acompanhado de grandes quantidades de gordura e açúcar
Lípidos	24,5g	1,7g	2%	Deve evitar consumir alimentos com muita gordura, mas principalmente com gordura saturada elevada
Dos quais saturados	12,6g	0,9g	5%	Alimentos com muito açúcar devem ser fortemente evitados
Hidratos de Carbono	64,8g	4,6g	2%	
Dos quais açúcares	31,1g	2,2g	2%	
Proteínas	6,7g	0,5g	1%	
Fibra	7,1g	0,5g		Os valores de sal devem ser sempre reduzidos
Sal	0,3g	<0,1g	2%	Valores elevados de fibra, desde que não sejam acompanhados de muito açúcar e gordura, são bastante benéficos