

Comunicado de Imprensa

16 de outubro | Dia Mundial da Alimentação

Dicas da Fundação Portuguesa de Cardiologia para uma correta leitura dos rótulos

Falta de atenção aos rótulos põe em risco a saúde

Lisboa, 16 de outubro de 2017 – São considerados o BI de cada um dos produtos que escolhemos, compramos e colocamos à mesa. É nos rótulos que constam as informações importantes sobre os alimentos, desde a lista de ingredientes à tabela nutricional. Informação que deveria orientar as nossas escolhas, o que nem sempre acontece, alerta a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC), e com consequências. “Muitas vezes por desconhecimento adquirimos alimentos com teores muito elevados de gordura, açúcar e sal e, sem darmos conta, desequilibramos a alimentação e colocamos em risco a nossa saúde e dos nossos familiares”, reforça Elsa Feliciano, assessora de nutrição da FPC.

No Dia Mundial da Alimentação, que se celebra neste dia 16 de outubro, a Fundação aproveita para chamar a atenção para a importância de uma leitura e interpretação atenta dos rótulos, que fornecem “um conjunto de informações importantes, às quais deveríamos dar mais atenção”, como a lista de ingredientes, a tabela nutricional e a informação sobre intolerâncias e alergias. E dá algumas dicas. “Na lista de ingredientes tem de constar tudo o que compõe um género alimentar, obrigatoriamente por ordem decrescente. Esteja atento à localização nessa lista do sal, açúcar e gorduras. Desconfie sempre que se encontram nas primeiras posições”, aconselha a especialista.

Na tabela nutricional, “a informação tem de estar discriminada por cada 100g/ml de

Para mais informações/contactos médicos:

Guess What Comunicação

Joana Borges

jborges@guesswhat.com.pt

Tlmv: 96 379 43 37

produto e por embalagem ou por porção média ingerida.

Para além do valor energético, isto é, a quantidade de Kcal do produto, também tem de constar o teor total de lípidos (gordura), bem como de ácidos gordos saturados, os hidratos de carbono totais, com destaque para a quantidade de açúcar, e a proteína. Inclusão obrigatória ainda para o sal ou cloreto de sódio”, acrescenta.

A mensagem, neste dia que se celebra a alimentação, é simples: “só com uma leitura atenta do rótulo podemos fazer escolhas mais conscientes e informadas”.

Dicas para a leitura dos rótulos:

- Há elementos de carácter obrigatório nos rótulos (nome do produto, quantidade líquida, lista de ingredientes, tabela de informação nutricional, data de validade, condições de utilização e de conservação, identificação do lote, informação da empresa produtora);
- Há que escolher os alimentos pobres em açúcar, em gordura saturada e em sal;
- Os primeiros elementos que constam da lista de ingredientes são sempre os que estão em maior quantidade;
- Se os primeiros ingredientes da lista forem açúcar, gordura e sal, estes devem ser substituídos por alternativas mais saudáveis;
- Atenção que os açúcares e gorduras podem aparecer disfarçados;
- Devem evitar-se alimentos com muita gordura, mas sobretudo gordura saturada;
- Valores elevados de fibra, desde que não sejam acompanhados de muito açúcar e gordura, são benéficos.

Estas e outras informações no documento em [anexo](#).

Para mais informações/contactos médicos:

Guess What Comunicação

Joana Borges

jborges@guesswhat.com.pt

Tlmv: 96 379 43 37