



DE OLHO NO RÓTULO – PARTE 2

CIÊNCIAS EM CASA – PROFESSOR MARCUS



COMO LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS

- Ler o rótulo dos alimentos ajuda a conhecer o que existe dentro da embalagem, facilitando na escolha de um produto industrializado, já que permite comparar produtos semelhantes e avaliar a quantidade de nutrientes que possui, verificando se corresponde a um produto saudável ou não. Dessa forma, é possível controlar alguns problemas de saúde, como diabetes, excesso de peso, hipertensão e intolerância ao glúten, por exemplo. No entanto, a leitura dos rótulos deve ser feita por todas as pessoas para melhorar os seus hábitos alimentares e de consumo.



Para entender o que está no rótulo, deve-se identificar a informação nutricional e a lista de ingredientes:

- Informação nutricional: A informação nutricional normalmente está indicada dentro de uma tabela, onde é possível primeiramente qual a porção do produto, as calorias, a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, sal e outros nutrientes opcionais, como açúcar, vitaminas e minerais.
- 1) Porção: É padronizada para facilitar a comparação com outros produtos semelhantes, sendo informadas medidas caseiras, como *1 fatia de pão, 30 gramas, 1 embalagem, 5 biscoitos ou 1 unidade, por exemplo*. A porção influencia a quantidade de calorias e todas as outras informações nutricionais do produto.
- 2) Calorias: As calorias são a quantidade de energia que um alimento proporciona ou organismo para que cumpra todas as suas funções vitais. Cada grupo de alimento proporciona uma quantidade de calorias: 1 grama de carboidrato fornece 4 calorias, 1 grama de proteínas fornece 4 calorias e 1 grama de gordura fornece 9 calorias.
- 3) Nutrientes: Nessa sessão do rótulo do alimento é indicada a quantidade de carboidratos, gorduras, proteínas, fibras, vitaminas e minerais que o produto contém por porção ou por cada 100 gramas. Quais nutrientes existem?
 - a) Carboidratos: Possuem função energética, permitindo ao corpo manter suas atividades vitais. Fazem parte desse grupo os pães, massas, farinhas, frutas, etc.
 - b) Proteínas: As proteínas são importantes na construção e reconstrução de nossas células e tecidos. Elas estão presentes no leite e derivados, ovos, carnes, entre outros.

c) Gorduras totais: São excelentes fontes de energia e ainda ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. O valor apresentado na tabela nos mostra o somatório de todos os tipos de gorduras encontradas no alimento, boas e ruins.

- Gorduras saturadas: São as encontradas em alimentos de origem animal, como carne, pele de frango, queijos, toucinho, leite integral e manteiga. Devemos cuidar muito com o consumo desse tipo de gordura, pois em grandes quantidades pode trazer riscos à saúde.
- Gorduras trans: **Atenção! Atenção! Fique longe desse tipo de gordura!** Ela é encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados, como as margarinas, biscoitos, sorvetes, salgadinhos prontos, alimentos fritos e lanches salgados. Nosso corpo não precisa desse tipo de gordura e quando consumido em grandes quantidades pode aumentar o risco de doenças do coração.
- **4) Fibra alimentar:** A ingestão de fibras é fundamental para o organismo. Elas ajudam a controlar as taxas de açúcar e de colesterol, melhoram a função intestinal e ainda aumentam a nossa saciedade. Então, quanto mais fibras o alimento tiver, melhor para nosso corpo! Elas estão em vários tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e cereais integrais.
- **5) Sódio:** Presente no sal de cozinha e em grande quantidade nos alimentos industrializados. Quando utilizado em excesso, é bastante prejudicial ao nosso corpo, provocando retenção de líquidos e aumento da pressão arterial.

LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes indica a quantidade do nutriente presente no alimento, em que os componentes em maior quantidade encontram-se na frente.

- Por isso se num pacote de biscoitos na lista de ingredientes do rótulo o açúcar vier em primeiro lugar, fique alerta, porque a sua quantidade é muito grande. Na lista de ingredientes do rótulo também se encontram os aditivos, corantes, conservantes e adoçantes usados pela indústria, que muitas vezes aparecem como nomes estranho ou números.



1 O 1º ingrediente é farinha de trigo normal, não integral.

2 Ingredientes ricos em fibras, que deixam o pão integral.

3 Aditivos químicos.

Ingredientes

1 Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, farelo de trigo, farelo de aveia, fibra de trigo, flocos de centeio, semente de girassol, fibra de aveia,

2 vinagre, sal, fubá de milho fortificado com ferro e ácido fólico, gergelim, farinha de cevada,

3 conservadores: propionato de cálcio e ácido sórbico, melhoradores de farinha: fosfato monocálcico e ácido ascórbico, emulsificante: goma guar,

edulcorante: sucralose. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DO TRIGO, AVEIA, CENTEIO E DE CEVADA. PODE CONTER SOJA, TRITICALE, LEITE, OVO, NOZES, CASTANHAS-DO-PARÁ E DE CAJU.**