



C.M. NEWS

Seu informativo mensal sobre nutrição

Produtos industrializados: como escolher analisando o rótulo?

Consumir alimentos industrializados faz parte da nossa realidade e não quer dizer que porque é industrializado é ruim! Temos no mercado uma imensidão de produtos com todo tipo de qualidade nutricional. Por isso, é importante buscarmos informações para buscarmos, dentre tantas opções, aquelas que são mais adequadas a nossa necessidade e saudáveis para o nosso organismo.

A indústria utiliza diversos recursos para tornar os produtos mais palatáveis e duráveis, adicionando excesso de açúcar (e seus diversos "derivados"), sal, gorduras (de todos os tipos), realçadores de sabor, corantes sintéticos, aromatizantes e conservantes.

Para te ajudar a fazer escolhas mais conscientes, separamos algumas dicas para te auxiliar na hora de comprar algum produto. Então para começar, quando você pegar um produto na mão, comece analisando a lista de ingredientes, que é o local onde estão descritos todos os componentes utilizados para fazer o produto (a lista de ingredientes não é a tabela nutricional, sobre ela falaremos mais pra frente).

O 1º ingrediente é o que está em maior quantidade no produto

Por isso comece avaliando se faz sentido aquele ingrediente estar em primeiro lugar. Por exemplo, ao comprar um iogurte o primeiro ingrediente deve ser leite e não açúcar.

DICA



Evite produtos que têm como primeiros ingredientes açúcar e similares (xaropes, maltodextrina, açúcar invertido e glicose) ou farinhas refinadas.

Identifique ingredientes que você não reconhece

Se o produto possui uma lista enorme de ingredientes ou se há muitos nomes estranhos na lista, desconfie. Nomes estranhos são na sua maioria aditivos químicos adicionados pela indústria para aumentar sabor, durabilidade e cor. Geralmente não fazem bem à saúde.

DICA



Os ingredientes do produto devem ser semelhantes aos que você usaria para fazer a receita em casa! Evite produtos com gorduras vegetais e hidrogenadas, bem como realçadores de sabor como o glutamato monossódico.



C.M. NEWS

Seu informativo mensal sobre nutrição

A tabela de informação nutricional mostra a quantidade de nutrientes contidos em uma determinada porção do produto. Com essa informação, podemos comparar alimentos com ingredientes semelhantes e verificar qual deles atende melhor as nossas necessidades. Por exemplo, ao comparar duas geleias pelo valor calórico você sabe qual tem mais açúcar. Ao comparar dois pães que usam farinha integral e refinada, você sabe qual tem mais da integral pelo teor de fibra.

Entendendo a tabela...

PORÇÃO

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis

MEDIDA CASEIRA

É a medida utilizada pelo consumidor para medir alimentos (copo, xícara, fatia...)

% VD (VALOR DIÁRIO)

É o percentual que indica a quantidade de energia e nutrientes que aquela porção representa em uma dieta de 2000 calorias diárias

VALOR ENERGÉTICO

É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais.

CARBOIDRATOS - principal função é fornecer energia ao organismo.

PROTEÍNAS - responsáveis pela construção e manutenção de órgãos, tecidos e células.

GORDURAS - fornecem energia e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K

FIBRA ALIMENTAR

Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com alto %VD de fibras alimentares!

SÓDIO

Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados devendo ser consumido com moderação. Evite os alimentos que possuem alto % VD em sódio.

Segundo a ANVISA, produtos que possuem valores menores que 0,2 g de gordura trans na porção, podem declarar como **ZERO TRANS**, porém se a quantidade consumida for maior que a porção indicada, pode haver uma ingestão significativa de gordura trans.

Nutricionistas
Camila e Caroline
CRN3: 32877 e 32897
@cm_nutri
cantata@cmnutri.com