



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

COMO LER O RÓTULO NUTRICIONAL DE UM ALIMENTO INDUSTRIALIZADO?

As informações nutricionais detalham a quantidade de ingredientes e produtos químicos presentes no alimento. Estar atento, principalmente, a quantidade de sódio, gorduras e açúcares presentes nos alimentos industrializados é uma forma de garantir uma alimentação mais saudável. Para isso é preciso saber interpretar as informações nos rótulos dos alimentos.

Informação Nutricional Obrigatória

Porção
É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

Medida Caseira
Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

Informação Nutricional Obrigatória

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção _g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal...kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários 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.

%VD
Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.
Veja os valores diários de referência!
Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ
Carboidratos – 300 g
Proteínas – 75 g
Gorduras Totais – 55 g
Gorduras Saturadas – 22 g
Fibra Alimentar – 25 g
Sódio – 2.400 mg

Não há valor diário de referência para as gorduras trans.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

NUTRIENTES OBRIGATÓRIOS DE SE TER EM UM RÓTULO

▶ **Valor Energético (Kcal e Kj):**

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

▶ **Carboidratos:**

São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces.

▶ **Proteínas:**

São componentes dos alimentos necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células.

▶ **Gorduras Totais:**

As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K.

▶ **Gorduras Saturadas:**

Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. O consumo excessivo pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração.

▶ **Gorduras Trans:**

Tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados, estes alimentos possuem gordura vegetal hidrogenada em sua composição. **ATENÇÃO: Se na lista de ingredientes do produto estiver escrito gordura vegetal hidrogenada, é porque há gordura trans no alimento, mesmo que no rótulo dele conste 0%.**

▶ **Fibra Alimentar:**

Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, 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 uma vez que o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite os alimentos que possuem alto %VD em sódio. Recomendação: 5g de sal de cozinha por dia.

LISTA DE INGREDIENTES

É muito importante observar a lista de ingredientes. O primeiro ingrediente é sempre aquele que vem em maior quantidade no produto. Seguindo sempre esta regra, do ingrediente de maior quantidade para o de menor quantidade como o último listado.

Atente-se para aqueles produtos que possuem em sua composição ingredientes com nomes "difíceis", itens não utilizados em receitas caseiras, como estabilizantes, corantes e aditivos. Estes causam um impacto negativo na saúde e estão relacionados à diversas doenças



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

PIPOCA DOCE SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

1 Xícara(chá) de milho de pipoca
4 Colheres de sopa de açúcar
1 Beterraba
½ Xícara (chá) água
Óleo



MODO DE PREPARO:

Descasque a beterraba e pique em pedaços pequenos. Coloque em uma panela junto com a água e o açúcar, misture e leve ao fogo, em temperatura baixa. Após o líquido estar com consistência de calda (aproximadamente 10 minutos), desligue o fogo, retire os pedaços de beterraba, guardando-os e deixe a calda esfriar.

Em uma pipoqueira ou outra panela, coloque um fio de óleo, apenas o suficiente para estourar a pipoca, em fogo baixo e mexendo, até que estoure todos os milhos. Desligue e assim que a calda estiver fria, despeje-a por cima da pipoca. Não despeje com ela quente, para não murchar.