

PASSO 3 Confira todas as informações nutricionais obrigatórias nos rótulos de alimentos e siga as dicas abaixo para fazer escolhas adequadas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de g/mL (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
• Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
• Gorduras Totais	g	%
• Gorduras Saturadas	g	%
• Colesterol	mg	%
Fibra Alimentar	g	%
Cálcio	mg	%
Ferro	mg	%
• Sódio	mg	%

É um número em percentual que indica o quanto esse alimento apresenta na sua porção em relação ao que você precisa consumir por dia.

Consuma 30 g por dia

Alcance os 100% dos valores diários

Não exceda a quantidade de kcal. Confira o máximo de kcal permitida para cada grupo de alimento

Não ultrapasse os 100% de valores diários

Máximo de 480 mg por porção ou menos de 2400 mg por dia. Não ultrapasse os 100% VD

* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2500 calorias

CONHEÇA ALGUMAS PORÇÕES DE ALIMENTOS

ALIMENTO	PORÇÃO EM g /mL	PORÇÃO EM MEDIDA CASEIRA
Bolos, todos os tipos	50 g	1 fatia
Cereal matinal leve	15 g	1/2 xícara
Achocolatado em pó	25 g	2 colheres de sopa
Sorvete de massa	5 g	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	50 g	1/2 xícara
Pão francês	50 g	Variável
Suco, néctar e refresco de frutas	200 mL	1 copo
Coalhada / iogurtes	200 mL	1 pote
Leite fluido	200 mL	1 copo
Carne bovina crua	100 g	Variável
Queijos	30 g	Variável
Ovo	Unidade	Unidade
Requeijão cremoso	30 g	1 colher de sopa

VALOR CALÓRICO É a soma da energia dos carboidratos, proteínas e gorduras.
Ex todos os alimentos apresentam valor calórico

CARBOIDRATOS Componentes que fornecem parte da energia necessária para o nosso organismo. Ex massas, arroz, açúcar, mel, frutas, farinhas, tubérculos e doces.

PROTEÍNAS Componentes necessários para a construção do organismo.
Ex carnes, ovos, leite e derivados e feijões

GORDURAS TOTAIS É a soma de todas as gorduras.
GORDURAS SATURADAS Tipo de gordura mais presente em alimentos de origem animal.
Ex carnes, bacon, pele de frango, queijos e derivados

COLESTEROL Tipo de gordura presente principalmente em produtos animais.
Ex fígado, gema de ovo e derivados do leite

FIBRAS Tipo de carboidrato.
Ex frutas e hortaliças e alimentos integrais

CÁLCIO Importante para a manutenção e crescimento dos ossos.
Ex leite, queijos, iogurte, brócolis, peixe e nozes

FERRO Importante na formação do sangue.
Ex carnes, feijões e folhas verde-escuras

SÓDIO Nutriente importante para o equilíbrio do corpo.
Ex sal, temperos prontos, salgadinhos

GUIA DO CONSUMIDOR SAUDÁVEL

Agora, os rótulos de alimentos e bebidas embalados apresentam Informações Nutricionais. Dessa forma, você poderá escolher alimentos mais saudáveis.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- A escolha adequada dos alimentos traz saúde para você e sua família.
- Uma alimentação saudável é bem variada, por isso consuma diferentes tipos de alimentos do mesmo grupo durante o dia.
- Confira sempre no rótulo dos alimentos o prazo de validade e a forma de conservação.

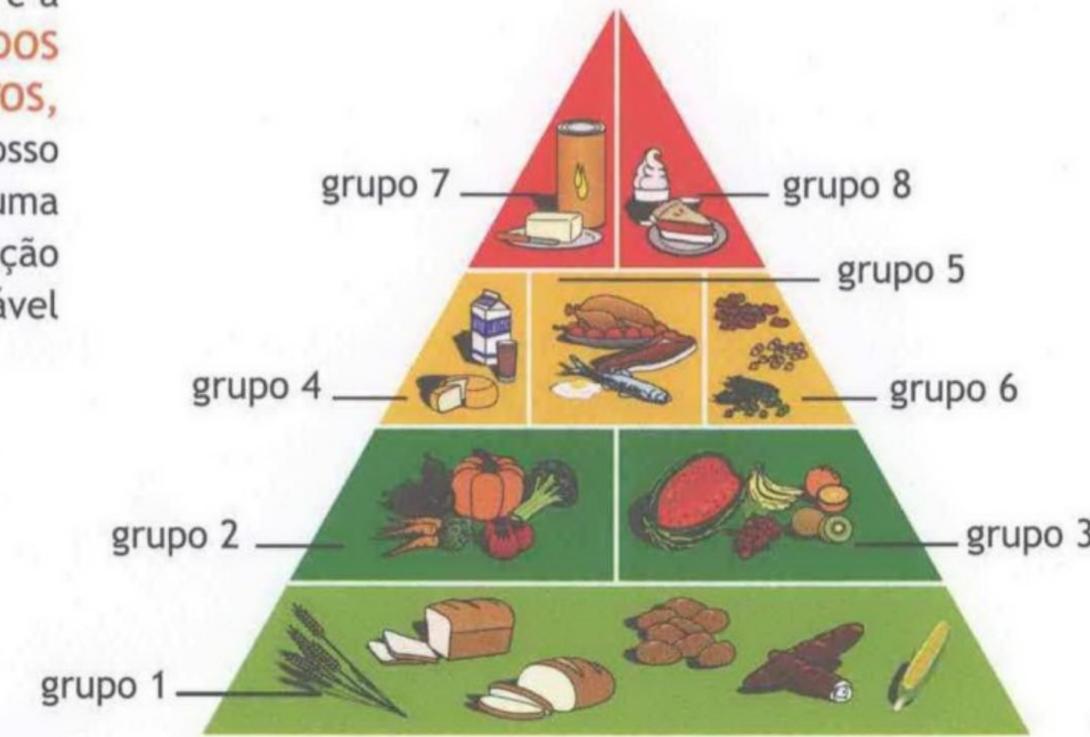
GLOSSÁRIO

Se você quiser saber mais sobre rotulagem nutricional, visite o site www.anvisa.gov.br/alimentos

Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília - Depto. de Nutrição.

PASSO 1 Conheça a Pirâmide dos Alimentos:

Essa é a **PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS**, ela é o nosso guia para uma alimentação saudável



Antes de continuarmos é importante que você saiba o que é porção.

PORÇÃO = quantidade que normalmente uma pessoa sadia, maior de 05 anos consome por vez para compor uma alimentação saudável.

A definição da porção de um alimento não depende de quanto você come daquele alimento e sim do que foi estabelecido.



PASSO 2 Classifique o produto a partir da PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Os grupos de alimentos são classificados de acordo com a quantidade de calorias por porção que eles apresentam. Cada grupo de alimento apresenta uma média de calorias por porção, para saber se um alimento apresenta muita ou pouca caloria, você deve comparar com essa média.

Veja a média de calorias para cada grupo a seguir:

Depois de comparar com a média você já sabe identificar se um alimento apresenta pouca ou muita caloria, agora você precisa saber quantas porções de cada grupo de alimento você precisa consumir por dia para ter uma alimentação saudável

