

RÓTULOS ALIMENTARES: Como interpretar?

Fazer escolhas acertadas na compra de bens alimentares, pode ser uma tarefa complicada. As opções são vastas, as embalagens são cada vez mais atrativas e maior é a informação disponibilizada ao consumidor.

Um estudo realizado em 2017 na população portuguesa sobre a compreensão da rotulagem nutricional, publicado com o apoio da DGS e OMS, revela que: "40% dos portugueses não compreendem a informação nutricional presente nos rótulos dos produtos alimentares".

Para combater esta problemática, a DGS desenvolveu um sistema de descodificação de rótulos, mais conhecido por sistema do semáforo nutricional, dividido em 3 cores, vermelho, amarelo e verde, tendo por base 100g de alimento ou 100ml de bebida. Mediante este sistema, o consumidor pode optar por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na categoria verde, moderar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evitar ao máximo aqueles que apresentem um ou mais nutrientes na categoria vermelha.



**Eng.ª Téc.ª Marilyn Ferraz,
Colégio de Especialidade de
Engenharia Alimentar da OET**

NO, também conhecidos por glúcidos ou açúcares, que podem apresentar-se subtilmente, sob a indicação de sacarose, frutose, xarope, melaço, açúcar invertido, concentrado de...

etc.; PROTEÍNAS presentes na carne, peixe, ovos laticínios e leguminosas e por fim o SAL, presente em praticamente todos os produtos, devendo o seu consumo ser minimizado.

• Lista de ingredientes – constituída pela enumeração dos ingredientes, por ordem de peso decrescente, isto é, os primeiros ingredientes são aqueles que se encontram em maior quantidade, pelo que deve evitar, produtos que contenham açúcares e gorduras nestas posições. Atenção a existência de aditivos, que podem ser designados pelo nome ou pela letra E seguida de três algarismos e que devem ser evitados, assim como da indicação de alergénios (glúten, ovos, crustáceos, amendoim, leite, etc.), destacados a negrito ou em letras maiúsculas.

• Prazo de validade – pode ser expresso sobre a menção "consumir até", no qual o produto não pode ser consumido depois da data indicada (carne fresca, peixe fresco, iogurte, etc.), já que se trata de produtos muito perecíveis e "consumir de preferência antes de", podendo o produto ser consumido após término da data definida, se este for mantido nas condições adequadas de conservação e não apresentar alteração das suas características específicas (massas, arroz, farinha, azeite, etc.).

Inicialmente, a descodificação dos rótulos poderá ser desafiante, mas com a prática tornar-se-á mais fácil. Pronto para fazer opções mais conscientes e saudáveis?

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	17,5g	5g	22,5g	1,5g
MÉDIO	entre	3-17,5g	1,5-5g	5-22,5g	0,3-1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	8,75g	2,5g	11,25g	0,75g
MÉDIO	entre	1,5-8,75g	0,75-2,5g	2,5-11,25g	0,3-0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

INFORMAÇÕES IMPORTANTES A CONSIDERAR:

• Tabela de declaração nutricional – inclui dados como ENERGIA (kcal) proveniente dos hidratos de carbono, proteínas e gordura; DOSE DE REFERÊNCIA DIÁRIA (DR) definida para cada nutriente, tendo por base as necessidades energéticas do adulto médio (2000Kcal); LÍPIDOS (gordura); LÍPIDOS DOS QUAIS SATURADOS existentes nas carnes, peles de aves, charcutaria, óleo de coco, gorduras hidrogenadas (produtos processados, bolachas, cremes de avelãs, etc.), cujo consumo excessivo potencia o risco de doenças cardiovasculares; HIDRATOS DE CARBO-



**ORDEM DOS
ENGENHEIROS
TÉCNICOS**

SIMPLICIDADE E MODERNIDADE

WWW.OET.PT

Secção Regional da Madeira
Rua da Carreira, n.º 99
Tel.: 291 238 596
Móvel.: 962 954 459
Email: srmadeira@oet.pt