



# COMO LER E ENTENDER AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A maioria das pessoas compram alimentos industrializados ou embalados, olhando somente a embalagem. Depois que você ler este e-book, tenho certeza de que irá mudar de ideia e nunca mais irá comprar apenas porque a embalagem é atrativa ou bonita

Dra. Ivani Manzzo

## COMER BEM É SABER O QUE ESTAMOS COMENDO

Se o alimento não for natural, ou seja, da mesma forma que é encontrado na natureza, ele pode conter substâncias nocivas para nossa saúde. Como sempre digo, precisamos ter uma boa ideia do que tem nos alimentos para podermos escolher os melhores.

Só para lembrar...

- As plantas são os nossos fornecedores de **CARBOIDRATOS**
- Os animais e derivados são nossos fornecedores de **PROTEÍNAS E GORDURAS**
- Algumas partes de plantas como as sementes e frutas secas fornecem **GORDURAS**
- As **VITAMINAS E OS SAIS MINERAIS** estão nos alimentos **NATURAIS** e em maior quantidade quando estão crus.

Os alimentos foram distribuídos em grupos para facilitar a nossa vida.

### NATURAIS, SEMIPROCESSADOS, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

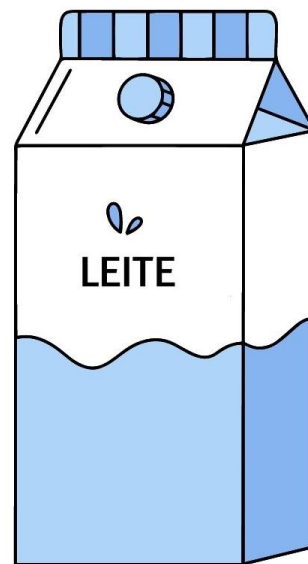
Os alimentos **naturais** são os únicos que não precisam ter rótulos e lista de ingredientes. Nesses alimentos os nutrientes presentes são os carboidratos, as proteínas e as gorduras que estão em quantidades maiores e em quantidades menores as vitaminas, sais minerais e água.

Estes alimentos são muito bem-vindos na nossa alimentação em quantidades adequadas.

**ALIMENTOS NATURAIS:** nós compramos da mesma forma como estão na natureza. Exemplos: alface, tomate, pepino, abóbora, laranja, melancia, maçã, couve, pimentão, coentro etc.

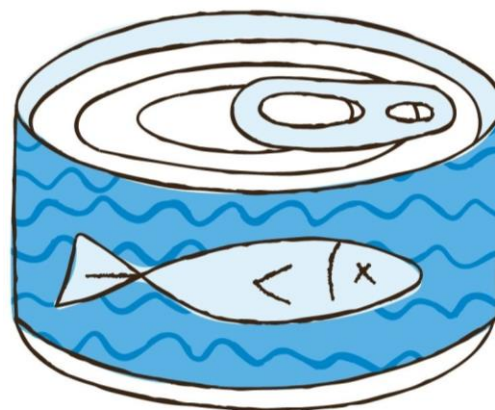


**ALIMENTOS SEMIPROCESSADOS:** nós compramos já embalados e pouco modificados. Exemplos: arroz, feijão, lentilha, carnes cruas limpas, frutas secas, sucos integrais sem adição de absolutamente nada, leite pasteurizado, farinhas em geral, massas e bolos caseiros etc.



**ALIMENTOS PROCESSADOS:** são os alimentos produzidos pela indústria com adição de açúcar, sal ou ingredientes que deixam o sabor melhor como por exemplo ao adicionar o famoso glutamato monossódico (guarde bem esse nome), ou substâncias que aumentam o prazo de validade.

Exemplos: conservas, compotas, carnes defumadas, alguns enlatados como sardinhas e atuns, certos tipos de queijos etc.



**ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS:** os ingredientes derivam de formulações industriais, cheias de aditivos, possuindo quase nenhum alimento verdadeiro ou apenas de maneira incompleta. Exemplos: gelatinas, macarrões instantâneos, salsichas, biscoitos, sorvetes, alguns chocolates, misturas para bolos, energéticos, salgadinhos, barrinhas energéticas, refrigerantes, sopas em pós, pizzas prontas, hambúrgueres, nuggets etc.



Acontece que apenas carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais fazem parte da alimentação do ser humano. Conservantes, corantes, emulsificantes, edulcorantes não fazem parte da nossa alimentação. Porém, são absorvidos no nosso intestino e atingem o sangue. O corpo vai ter muito trabalho em tirar do sangue para jogar fora e seus efeitos são muito ruins para nós.

Alguns induzem a obesidade e outros estimulam o estado inflamatório do corpo. Isso tudo quer dizer que quanto menos produtos processados tivermos na nossa alimentação, melhor!

Agora podemos entender melhor a importância de saber ler os rótulos das embalagens. Uma embalagem bonita e atrativa não quer dizer que o conteúdo é saudável, muito menos o que está escrito nela.

## A verdade está nas informações nutricionais e na lista de ingredientes

Para lermos os rótulos ou informações nutricionais, temos que ter em mente algumas coisas que irão ajudar muito.

### Regra número 1. O que estou comprando deve ter mais o que?

- Se estou comprando um **cereal** o ingrediente que eu espero ter em maior quantidade é o **carboidrato**.
- Se estou comprando **almôndegas** o ingrediente que espero ter em maior quantidade é a **proteína**.
- Se estou comprando **manteiga** o ingrediente que espero ter em maior quantidade é a **gordura**.

Isso quer dizer, o que espero que tenha em maior quantidade neste alimento que estou comprando?

Isto é o que primeiro deve estar na sua mente. E para verificar é preciso olhar a tabela nutricional ou informação nutricional que está na embalagem.

Esta é a tabela nutricional de um pão de forma integral. E como você pode ver o nutriente que tem em maior quantidade é o carboidrato, 18g.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		%VD(*)
Porção de 50g (2 fatias)		
Valor energético	115Kcal= 481KJ	6
<b>Carboidratos</b>	<b>18g</b>	6
Proteínas	6,8g	9
Gorduras totais	1,6g dos quais	3
Gorduras saturadas	0,3g	1
Gorduras trans	0g	**
Gorduras monossaturadas	0,6g	**
Gorduras poliinsaturadas	0,7g	**
Colesterol	0mg	0
Fibra alimentar	3,8g	15
Sódio	199mg	8

(\*) \*\* Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas \*\*VD não estabelecido.

Se eu for comprar uma almôndega eu sei que é feita de carne, então espero encontrar uma quantidade maior de carne. Aproveitando para mostrar que as informações nutricionais nem sempre estão “organizadinhas” na forma de tabela. Abaixo você encontra uma outra forma de informar os nutrientes.

Porção de 80g (3 unidades)



Neste caso, sim o nutriente que está em maior quantidade é a proteína, mas você reparou na quantidade dos demais nutrientes? É sempre bom observar! Veja que a quantidade de gorduras é quase a mesma que de proteínas.

E finalmente se eu for comprar uma manteiga, espero que o nutriente que esteja em maior quantidade seja a gordura.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção 10g ( 1 colher de sopa )		
	Qtde p/ porção	% VD(*)
Valor Energético	75 kcal = 315 kJ	4%
Carboidratos	0	0
Proteínas	0	0
Gorduras Totais	8,2 g	15%
Gorduras Saturadas	5,3 g	24%
Gorduras Trans	0,4 g	**
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	46 mg	2%



O segundo passo é olhar a quantidade da porção do alimento que corresponde a informação nutricional. Veja, no primeiro exemplo temos um pão e sabemos que vamos encontrar mais carboidrato. Mas essa quantidade está em “quanto” de pão?

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>%VD(*)</b>
Porção de 50g (2 fatias)		
Valor energético	115Kcal= 481KJ	6
<b>Carboidratos</b>	<b>18g</b>	6
Proteínas	6,8g	9
Gorduras totais	1,6g dos quais	3
Gorduras saturadas	0,3g	1
Gorduras trans	0g	**
Gorduras monossaturadas	0,6g	**
Gorduras poliinsaturadas	0,7g	**
Colesterol	0mg	0
Fibra alimentar	3,8g	15
Sódio	199mg	8
(*) ** Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas **VD não estabelecido.		

A resposta está na porção. A porção deste pão é de 50g ou duas fatias. Então, teremos 18g de carboidrato em duas fatias de pão. Assim você pode saber quanto está comendo e não apenas achar que porque é pão tem muito carboidrato. Na maioria das vezes isso não é verdade.



Vamos fazer o mesmo para as almôndegas? Olhando as informações eu fico sabendo que cada 3 almôndegas que eu comer (corresponde a porção de 80g) eu estarei ingerindo 9,6g de proteínas, mas também 7,9g de gorduras e 8,0 g de carboidratos. Tudo isso precisa ser conhecido porque a maioria das pessoas acredita que quando come almôndegas (industrializadas) está comendo proteínas apenas.



É preciso também observar que as gorduras são classificadas em saturadas e insaturadas. As saturadas são as tais gorduras ruins (eu não concordo) e as gorduras trans (essas são mesmo ruins). Elas devem sempre estar em pequenas quantidades na nossa alimentação. Fique atento a isso.

E agora analisando a manteiga vemos que como esperado ela é feita principalmente de gordura. Isso não é problema desde que seja consumida em pequenas quantidades.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção 10g ( 1 colher de sopa )		
	Qtde p/ porção	% VD(*)
Valor Energético	75 kcal = 315 kJ	4%
Carboidratos	0	0
Proteínas	0	0
Gorduras Totais	8,2 g	15%
Gorduras Saturadas	5,3 g	24%
Gorduras Trans	0,4 g	**
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	46 mg	2%

Nos alimentos SEMIPROCESSADOS, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS, é muito importante observar a quantidade de sódio. O sódio em quantidades muito grandes pode causar elevação da pressão arterial e isso é um problema grave. Sempre escolha produtos que tenham uma pequena quantidade de sódio. A quantidade diária recomendada pela organização mundial da saúde (OMS) é de 2g. Isto nos leva a outro ponto muito importante para ser lido nas informações nutricionais, a %VD (\*). Nossa o que é isso? Nada complicado quando explicado.

% → porcentagem

VD → valores diários

(\*) → da referência especificada abaixo

Esta tabela está dizendo que a cada duas fatias de pão (50g de pão) você irá ingerir 199mg de sódio que corresponde a 8% dos Valores Diários (quantidade diária) para uma pessoa que deve ingerir 2000 calorias por dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		%VD(*)
Porção de 50g (2 fatias)		
Valor energético	115Kcal= 481KJ	6
Carboidratos	18g	6
Proteínas	6,8g	9
Gorduras totais	1,6g dos quais	3
Gorduras saturadas	0,3g	1
Gorduras trans	0g	**
Gorduras monossaturadas	0,6g	**
Gorduras poliinsaturadas	0,7g	**
Colesterol	0mg	0
Fibra alimentar	3,8g	15
<b>Sódio</b>	<b>199mg</b>	<b>8</b>
(*) **/** Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas **VD não estabelecido.		

Para facilitar você também pode pensar nos 2g diários de sódio que são seguros, no exemplo desse pão você ingerirá apenas 0,199g.

Essas regras são iguais para qualquer tabela nutricional que você for ler.

## INGREDIENTES

Junto com a leitura da tabela nutricional é preciso olhar os ingredientes, porque é na lista de ingredientes que você poderá saber a qualidade do que está comprando.

Por lei a lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente de quantidade. O ingrediente que estiver escrito em primeiro lugar é o que mais tem no produto.

Vejamos a lista de ingredientes do pão que já analisamos as informações nutricionais.

### INGREDIENTES

Farinha de trigo integral, glúten, pecã, açúcar mascavo, óleo de soja, freekeh, sal, sal hipossódico, conservadores propionato de cálcio e sorbato de potássio.

CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM PECÃS, DERIVADOS DE SOJA, DERIVADOS DE TRIGO E PODE CONTER AMÊNDOAS, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS E OVOS.

\*\*Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético

O que mais tem nesse pão é farinha de trigo integral e depois o glúten. Então esse pão é mesmo integral e não misto.

Quando a lista de ingredientes começar a apresentar nomes bem complicadinhos é hora de prestar muita atenção e não de desistir. Isso porque são essas substâncias que devemos evitar. Quanto mais dessas substâncias existir em um produto, mais devemos evitar comprar o produto.

Claro que fica quase impossível um produto processado não ter essas substâncias porque ele iria estragar e durar muito pouco na prateleira. Mas, podemos evitar consumir muito.

Vamos dar uma olhada nos ingredientes das almôndegas.

<b>Almôndegas _____ de Carne 20 Unidades 500g</b>
<p>Ingredientes: Carne Bovina, Água, farinha de rosca, Bacon, Sal, Condimentos, Realçador de Sabor <u>Glutamato Monossódico</u>, (INS 621), Antioxidante Eritorbato de Sódio (INS 316), Aroma Natural de Pimenta Preta e Aromatizante.</p>

No caso das almôndegas o que mais temos é a carne como esperado, o segundo ingrediente é água. Aqui cabe um comentário. O produtor está se referindo a quantidade de água usada no preparo do alimento, mas fica claro pela consistência que esta água não está no produto pronto.

Depois temos, farinha de rosca, bacon, sal e condimentos não especificados. Até este ponto tudo bem, mas os problemas começam com **GLUTAMATO MONOSSÓDICO** é um realçador de sabor que precisa ser evitado sempre. Os estudos mostram que seus efeitos são muito nocivos para a saúde. Depois dele existem mais substâncias que devem ser evitadas.

Outro ponto que pode ser percebido é que se não há adição de gordura, e não há porque não consta nos ingredientes a grande quantidade de gordura é proveniente da carne utilizada. Então a carne que foi utilizada não era de boa qualidade. Isso quer dizer, era carne de segunda, como costumamos chamar. Veja algumas comparações de carnes de boa qualidade.

Patinho moído, a cada 100g	3g de gordura e 20g de proteína
Alcatra, a cada 100g	7,8 g de gordura e 20,7g de proteína
Coxão Mole, a cada 100g	6g de gordura e 21g de proteína
Filé Mignon, a cada 100g	4,7g de gordura e 18g de proteína

Existem muitos dados importantes nas informações nutricionais e na lista de ingredientes.

Ler e entender essas informações é uma forma de cuidarmos de nós e da nossa família.

Para ajudar mais pessoas, compartilhe essas informações, conte para seus familiares e amigos. Assim poderemos cada vez mais ajudar as pessoas a ter mais saúde.

Obrigada

Dra. Ivani Manzzo