

VALOR CALÓRICO É a soma da energia dos carboidratos, proteínas e gorduras.

CARBOIDRATOS Presentes nas massas, arroz, açúcar de mesa, mel, pães, frutas, farinhas, tubérculos e doces em geral entre outros alimentos.

PROTEÍNAS Podemos encontrá-las nas carnes, ovos, leites e derivados e feijões entre outros alimentos.

GORDURAS TOTAIS É a soma de todos os tipos de gorduras.

GORDURAS SATURADAS Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal.
Ex: Carnes, bacon, pele de frango, queijos, leite, manteiga, sorvetes, requeijão, iogurte.

COLESTEROL Tipo de gordura somente presente em alimentos de origem animal.
Ex: Fígado e outras vísceras, gema dos ovos e gorduras de alimentos derivados do leite.

FIBRAS Tipo de carboidrato presente em muitos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas e hortaliças, pães integrais e outros.

CÁLCIO Micronutriente importante para a saúde dos ossos e dentes.
Ex. Leite, queijos, iogurtes, brócolis, peixe e nozes.

FERRO Micronutriente importante na formação do sangue. As carnes, feijões e vegetais de folhas verde-escuros são exemplos de alimentos ricos em ferro.

SÓDIO Como todos os outros nutrientes, deve ser consumido na quantidade certa. Um alimento que apresenta muito sódio é o sal.

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

GUIA DE BOLSO DO CONSUMIDOR SAUDÁVEL

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

Siga os 4 passos do Consumidor Saudável!

PASSO 1 Conheça a Pirâmide dos Alimentos:



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

PASSO 2 Classifique o produto a partir da PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS para conferir a quantidade média de calorias que cada porção deve conter:

GRUPOS DE ALIMENTOS	CALORIAS PROPOSTAS (por porção)	Nº DE PORÇÕES P/ DIA 2500 kcal
Grupo 1 Cereais, pães, raízes e tubérculos	150 kcal	8 porções/dia
Grupo 2 Hortaliças	15 kcal	3 porções/dia
Grupo 3 Frutas e sucos de frutas	70 kcal	3 porções/dia
Grupo 4 Leites, queijos e iogurtes	120 kcal	3 porções/dia
Grupo 5 Carnes e ovos	130 kcal	2 porções/dia
Grupo 6 Leguminosas	55 kcal	1 porção/dia
Grupo 7 Óleos e gorduras	120 kcal	2 porções/dia
Grupo 8 Açúcares, balas, chocolates, salgadinhos	80 kcal	2 porções /dia
SOMA DAS CALORIAS		2530 kcal

PASSO 3 Confira todas as informações nutricionais obrigatórias nos rótulos de alimentos!

PASSO 4 Siga as dicas abaixo para fazer escolhas adequadas:

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

• Não ultrapasse os 100% de valores diários

• Consuma 30 g por dia

• Alcance os 100% dos valores diários

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

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	%

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

LEMBRE-SE! A escolha adequada dos alimentos traz saúde para você e sua família!