

Rótulos de alimentos

Como entender e fazer escolhas saudáveis

Você já se sentiu perdido ao olhar um rótulo de alimento? Com tantas informações e números, pode parecer confuso no início, mas acredite: entender o que está escrito no rótulo é um passo importante para cuidar da sua saúde e da sua família. Saiba como fazer as melhores escolhas!





Por que os rótulos são importantes?

Os rótulos mostram o que você está comprando e consumindo. Saber interpretá-los ajuda você a fazer escolhas mais conscientes, evitar ingredientes indesejados e entender se aquele produto atende às suas necessidades.

Além disso, eles são fundamentais para quem tem alergias, intolerâncias alimentares ou precisa controlar doenças como diabetes ou hipertensão. E, desde 2022, a rotulagem frontal no Brasil facilita ainda mais a identificação de alimentos com alto teor de açúcar, gorduras saturadas e sódio. Ou seja, os rótulos são seus aliados para uma vida mais saudável!

O que você encontra nos rótulos

Lista de ingredientes



A lista de ingredientes está sempre em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que aparece em maior quantidade no produto. Por exemplo, se o primeiro item for "açúcar", isso significa que ele é o principal componente do alimento. Prefira produtos com listas curtas e ingredientes que você reconhece.

Tabela nutricional



Porção, valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras, sódio.





Valores Diários (%VD)



Indica quanto aquele nutriente contribui para uma dieta de 2.000 kcal. Use como referência, mas lembre-se de que suas necessidades podem variar.

Rotulagem frontal



Sabe aquele aviso que você vê em algumas embalagens? Ele é uma forma rápida de identificar se o produto tem alto teor de açúcares, sódio ou gorduras saturadas. Use essa informação para evitar exageros.

Alergênicos



Identifica ingredientes que podem causar alergias, como glúten, leite ou castanhas. É obrigatório constar no rótulo.

Data de validade e lote

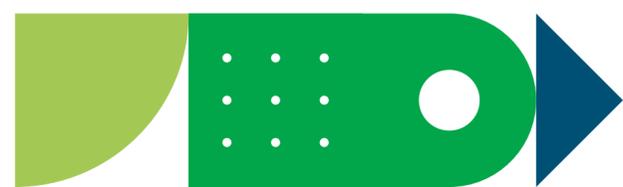


Fique atento para garantir a segurança do consumo.

Instruções de armazenamento



Importante para preservar a qualidade do produto.





Pequenos passos, grandes mudanças

Ler rótulos pode parecer complicado no começo, mas com a prática, você se sentirá mais seguro e confiante. O mais importante é lembrar que cada escolha saudável que você faz reflete diretamente na sua qualidade de vida.

Da próxima vez que estiver no mercado, dedique alguns minutos para analisar os rótulos. Esse hábito simples pode transformar sua relação com a alimentação e ser um grande aliado na construção de uma rotina mais equilibrada.

**Escolha com consciência,
escolha com saúde!**

Fontes:

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Rotulagem de Alimentos. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>. Acesso em: 31 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rótulos de alimentos: orientações ao consumidor. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

Responsável Técnico:

Claudio Albuquerque, Diretor Médico da MDS Brasil – CRM 188683