



Medida Certa



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM GOIÁS



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS

# O que significam os itens da tabela nutricional de um alimento?

Em continuidade à última semana em que analisamos os itens presentes em um rótulo e o que eles significam, nessa semana vamos ver o que os nutrientes presentes nesses rótulos significam e quanto aos benefícios e malefícios para a saúde:



**Valor Energético:** Energia produzida pelo corpo a partir de carboidrato, proteína e gorduras totais;

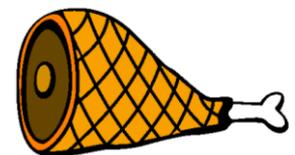


**Carboidratos:** Um componente presente nos alimentos o qual é responsável pelo fornecimento de energia às células e cérebro. Estão presentes em maior quantidade em pães, massas, arroz, farinha, tubérculos e outros;

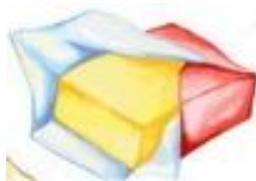
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Proteínas:** São responsáveis pela manutenção das células e órgãos. Encontrados em carnes, ovos, leite e derivados e nas leguminosas (feijões, soja, ervilha...)



**Gorduras Totais:** Refere-se a todos os tipos de gorduras presentes no alimento, tanto animal como vegetais. São fontes de energia para o corpo e ajudam na absorção de vitaminas como A, D, E e K.



**Gorduras Saturadas:** Presentes em alimentos de origem animal. Seu consumo deve ser moderado, pois se relaciona ao desenvolvimento de doenças do coração. Presentes em maior quantidade em carnes, toucinho, leite, manteiga...

**DICA:** Alta %VD significa que o alimento apresenta muita gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2000 Kcal, ou seja, devem ser evitadas.

**Gorduras Trans:** Encontrados principalmente em alimentos industrializados como snacks, margarina, sorvetes, lanches, alimentos fritos e de panificação. Devem ser evitados, pois o seu alto consumo aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

**DICA:** Evite consumir produtos que possuam esse composto.



**Fibra Alimentar:** Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais.

**DICA:** A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com alto %VD de fibras alimentares!

**Sódio:** Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos e temperos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura, refrigerantes diet). Está relacionado com o aumento da prevalência de hipertensão arterial.

**DICA:** Evite os alimentos que possuam alto %VD em sódio. Não use saleiro.

