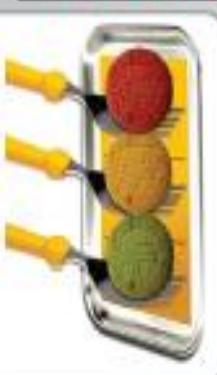


utilizados, pois isto poderá confundir-lo na hora da compra.

ATRIBUTO	DENOMINAÇÕES QUE PODEM RECEBER
Relacionados aos nutrientes e valor calórico	
BAIXO	Light, leve, low, baixo, pobre
MUITO BAIXO	Very low, muito baixo
ALTO TEOR	Hight, rico, alto teor, alto conteúdo
FONTE	Source, fonte
NÃO CONTÉM	Free, livre, zero, não contém, isento
SEM ADIÇÃO	Sem adição
Usados quando comparam um alimento com outro	
REDUZIDO	Light, leve, reduzido
AUMENTADO	Increased, aumentado

SEMÁFORO NUTRICIONAL



Considerando que diariamente são desenvolvidos e lançados no mercado novos produtos alimentares é essencial informar e educar o consumidor diabético, melhorando assim sua capacidade para realizar escolhas alimentares mais conscientes.

O semáforo nutricional lista os valores de carboidrato, sacarose, fibra, gordura total e sódio, a serem consultados nos rótulos alimentares.

Os valores são divididos nas cores verde, vermelho e amarelo, como em um semáforo de trânsito, para facilitar o entendimento.



BAIXAS QUANTIDADES DE CARBOIDRATO, SACAROSE, GORDURA TOTAL E SÓDIO, E QUANTIDADES ELEVADAS DE FIBRA ALIMENTAR.



QUANTIDADES INTERMEDIÁRIAS DE CARBOIDRATO, SACAROSE, GORDURA TOTAL, SÓDIO E FIBRA ALIMENTAR.



QUANTIDADES ELEVADAS DE CARBOIDRATO.

O objetivo da divisão em cores é incentivar o consumo de fibra alimentar, que apresenta papel importante para o paciente diabético e alertar para o consumo cauteloso dos alimentos contendo carboidrato, sacarose, gordura total e sódio.

Para utilizar o sistema de semáforo nutricional é necessário consultar a tabela de valores, portanto sempre a tenha em mãos. Os valores consideram 100 gramas de alimento.

TABELA DE VALORES

	<15g	15-75g	>75g
CARBOIDRATO	<15g	15-75g	>75g
SACAROSE	<5g	5-12, 5g	>12, 5g
FIBRA	>5g	2-5g	<2g
GORDURA TOTAL	<3g	3-20g	>20g
GORDURA SATURADA	<1,5g	1,5-5g	>5g
SÓDIO	<300mg	300-1500mg	>1500mg



REFERÊNCIAS

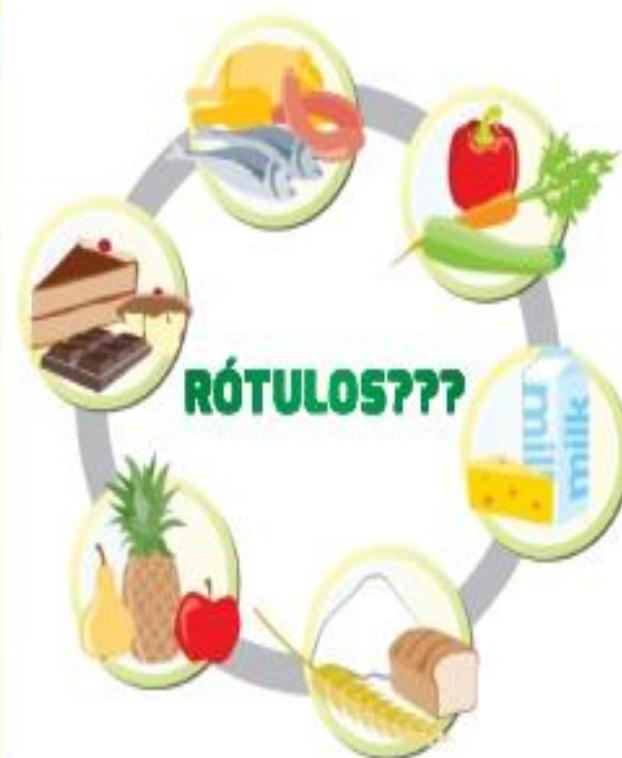
AGENCIA NACIONAL DE VIGILANCIA SANITÁRIA. Manual de Orientação aos Consumidores - Educação para Consumo Saudável. Brasília - DF. 2008.

FOOD STANDARD AGENCY. Front-of-pack Traffic light signpost labeling Technical Guidance. Nov. 2007. Disponível em: <<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf>>. Acesso em 01, mai, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem Nutricional Obrigatória - Manual de Orientação aos Consumidores - Educação Para o Consumo Saudável. Universidade de Brasília, Brasília - DF. 2001.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual Oficial de Contagem de Carboidratos Para Profissionais da Saúde. Rio de Janeiro. 2003.

ENTENDENDO OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS



RÓTULOS???

Priscila Lara

Orientadora: Marcella Consoli

ROTULAGEM DE ALIMENTOS

Os rótulos são uma forma de comunicação importante entre o consumidor e o produto. Consultar rótulos alimentares é extremamente importante para ficarmos a par do que é oferecido no alimento que será consumido.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos que estabelece as informações que um rótulo deve conter.

Esta cartilha traz algumas informações para facilitar as escolhas alimentares da pessoa com diabetes, visto que existem algumas recomendações nutricionais que merecem atenção.

As informações que devem estar sempre presentes nos rótulos são:

- Lista de ingredientes: informa os ingredientes que compõem o produto. Devem estar em ordem decrescente.

- Origem: informa quem é o fabricante e onde foi fabricado, para que o consumidor saiba a procedência do produto.

- Prazo de validade: devem ser informados pelo menos o dia e o mês, quando a validade for inferior a três meses, e pelo menos o mês e o ano quando o prazo de validade for superior a três meses.

- Conteúdo líquido: quantidade total de produto contido na embalagem (em quilogramas ou litros).

- Lote: é um número utilizado para o controle da produção. Se houver algum problema com o produto, a referência para que ele seja recolhido é o lote.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

A tabela nutricional é um dos itens obrigatórios na rotulagem de um alimento. Ela deve apresentar a porção do alimento em gramas ou

militros, a medida caseira (copo americano, colher de sopa, xícara...), e o percentual dos valores diários (%VD), que indica em porcentagem o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes com relação a uma dieta de 2.000 Kcal.

São itens obrigatórios na tabela:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de _____ 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 numa dieta de 2.000 KCAL ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

- Valor energético: é expresso em forma de calorias, isto é a energia oferecida por determinados nutrientes. É expresso em quilocalorias (Kcal) e quilojoules (KJ).

- Carboidratos: têm função de fornecer energia para o corpo. É o nutriente que mais afeta a glicemia: quase 100% se transforma em glicose (açúcar no sangue) em um intervalo de tempo que varia de 15 minutos a 2 horas. A sacarose é um tipo de carboidrato simples, que tem essa transformação muito rápida quando consumida. É encontrada principalmente no açúcar de mesa.

- Proteínas: são componentes necessários para a construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Parte da proteína ingerida é convertida em glicose, porém em menor quantidade e de forma muito mais lenta que o carboidrato.

- Gorduras totais: são as principais fontes de energia do nosso corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. Podem ser de origem animal ou vegetal. Apenas uma pequena parcela é responsável pelo aumento da glicose, e como apresenta uma absorção lenta não tem um grande impacto no aumento do açúcar no sangue.

- Gorduras saturadas: tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. Em grandes quantidades podem aumentar o risco de desenvolver problemas do coração.

- Gordura trans: encontrada em grande quantidade em alimentos industrializados, não se deve consumir mais que 2 gramas desta gordura por dia. Também pode aumentar o risco de desenvolver doenças do coração.

- Fibra alimentar: é encontrada nos vegetais (folhas, sementes, cascas e etc.). Apesar de ser parte do grupo dos carboidratos, as fibras diminuem sua absorção, já que não são digeridas e absorvidas e auxiliam no funcionamento intestinal.

- Sódio: deve ser consumido com moderação, já que em excesso pode elevar a pressão arterial.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

A informação complementar aparece quando na embalagem do produto se estabelece alguma propriedade nutricional particular, relativa ao seu valor energético ou ao seu conteúdo. A comparação pode ser descritiva quando informar a quantidade de nutrientes e/ou valor energético contido no alimento, ou comparativa quando comparar estes valores com outros produtos ou com o mesmo alimento tradicional.

É importante ter atenção aos termos