

# COMO INTERPRETAR RÓTULOS

## Vamos começar pela lista de ingredientes!

Ela está SEMPRE em ordem decrescente, ou seja, o 1º ingrediente da lista é o que está em maior quantidade. Por isso, sempre que for comprar algo, veja se aquilo que o produto promete é o 1º ingrediente da lista!

Por exemplo: um macarrão integral deve ter como 1º ingrediente farinha integral.



## Tabela Nutricional

### PORÇÃO

É a quantidade média do alimento para ser consumida considerando uma alimentação equilibrada. A quantidade de cada ingrediente da tabela nutricional corresponde à porção indicada do alimento e também para uma porção padrão de 100 g ou 100 mL.

### VALOR ENERGÉTICO

É a quantidade de energia que o alimento fornece ao nosso corpo por meio dos nutrientes - carboidratos, proteínas e gorduras.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: cerca de 6  
Porção: 80 g (1 prato raso)

	100 g**	80 g	%VD*
Valor energético (kcal)	167	284	14
Carboidratos (g)	33	56	19
Açúcares totais (g)	1,5	2,5	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	5,6	9,5	19
Gorduras totais (g)	0,7	1,2	2
Gorduras saturadas (g)	0,2	0,4	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,9	5	20
Sódio (mg)	4,8	8,2	0

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

\*\*No alimento pronto para o consumo.

### %VD (VALOR DIÁRIO)

Indica quanto de nutrientes que você estará ingerindo de acordo com a recomendação diária de um adulto. Serve para orientar se a quantidade daquele nutriente é grande ou pequena.

### CARBOIDRATOS E AÇÚCARES

Existem vários tipos de carboidratos diferentes, e os açúcares são um deles. Logo abaixo dos carboidratos, estão as quantidades de açúcares naturais do alimento e dos que foram adicionados.

### GORDURAS

Assim como os carboidratos, também existem vários tipos de gorduras. Na tabela estão indicadas aquelas presentes no alimento - saturadas, insaturadas, trans e até colesterol.

### Fique ligado!

Na frente da embalagem temos avisos novos avisos: é a rotulagem frontal, a famosa lupa. Ela serve para facilitar as nossas escolhas e nos contar quando o alimento tiver muito açúcar, gordura saturada e sódio para uma porção de 100 g do alimento.

Para saber mais sobre a lupa e os rótulos dos alimentos, confira: <https://olhonalupa.com.br/>.



### OUTROS NUTRIENTES

Você também vai encontrar informações sobre proteínas, fibras, sódio e, quando forem adicionados, outras vitaminas e minerais.