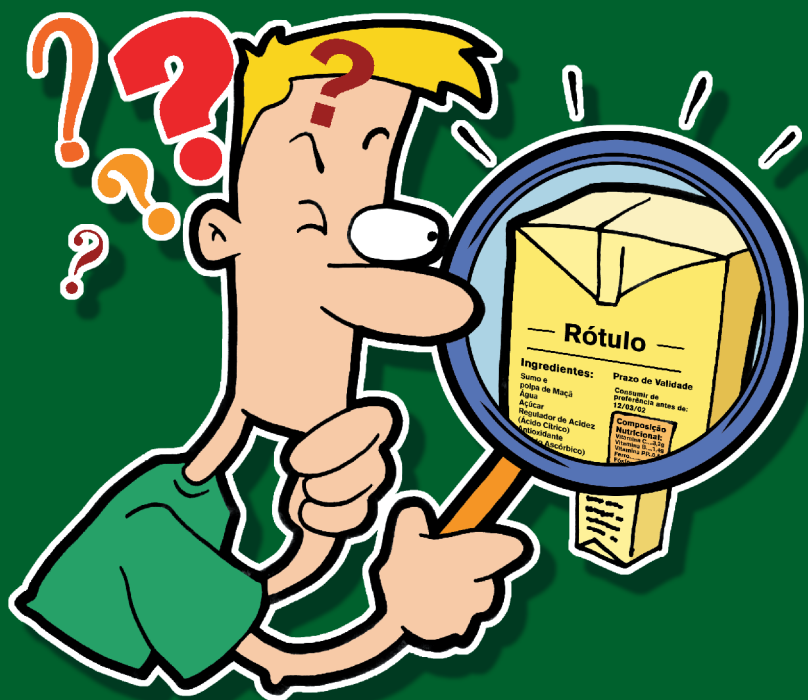


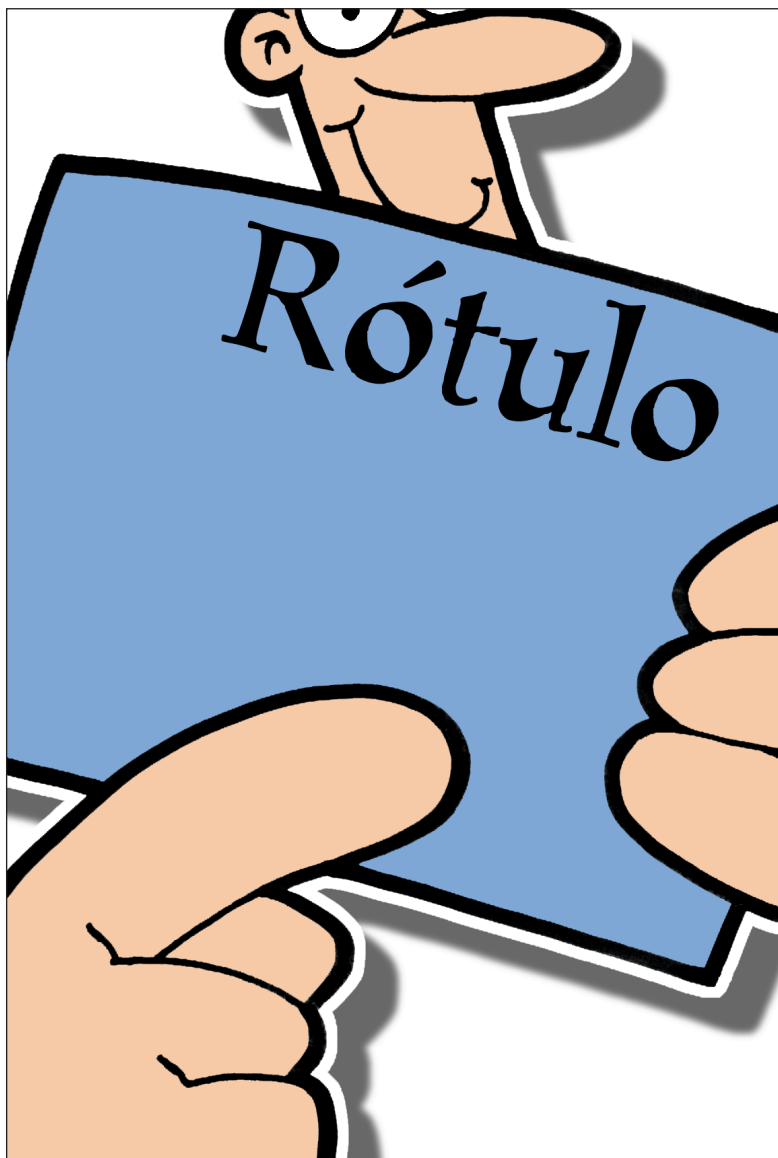
GUIA INSTITUTO DO CONSUMIDOR

■ GUIA PARA UMA
ESCOLHA ALIMENTAR
SAUDÁVEL
A Leitura do Rótulo



GUIA PARA UMA ESCOLHA ALIMENTAR SAUDÁVEL

A Leitura do Rótulo



FICHA TÉCNICA

- Título:** Guia Para Uma Escolha Alimentar Saudável – A leitura do rótulo
© Instituto do Consumidor – 2002
- Concepção:** Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto
Instituto do Consumidor
- Ilustração:** Ricardo Antunes
- Edição:** Instituto do Consumidor
Praça Duque de Saldanha, 31
1069-013 Lisboa
- Impressão e Acabamento:** Sogapal
- Tiragem:** 50 000 exemplares
- ISBN:** 972-8715-06-4
- Depósito Legal:** 181133/02
- 2.ª Edição:** Outubro 2002

Guia Para uma Escolha Alimentar Saudável - A Leitura do Rótulo

Índice

Introdução	7
1. O conteúdo de um rótulo	11
1.1 Menções obrigatórias	11
1.2 Menções adicionais	16
2. A informação nutricional	19
2.1 Definição e tipos de apresentação	19
2.2 Recomendações para a escolha alimentar	26
2.3 Curiosidades adicionais	28
3. A mini enciclopédia	31

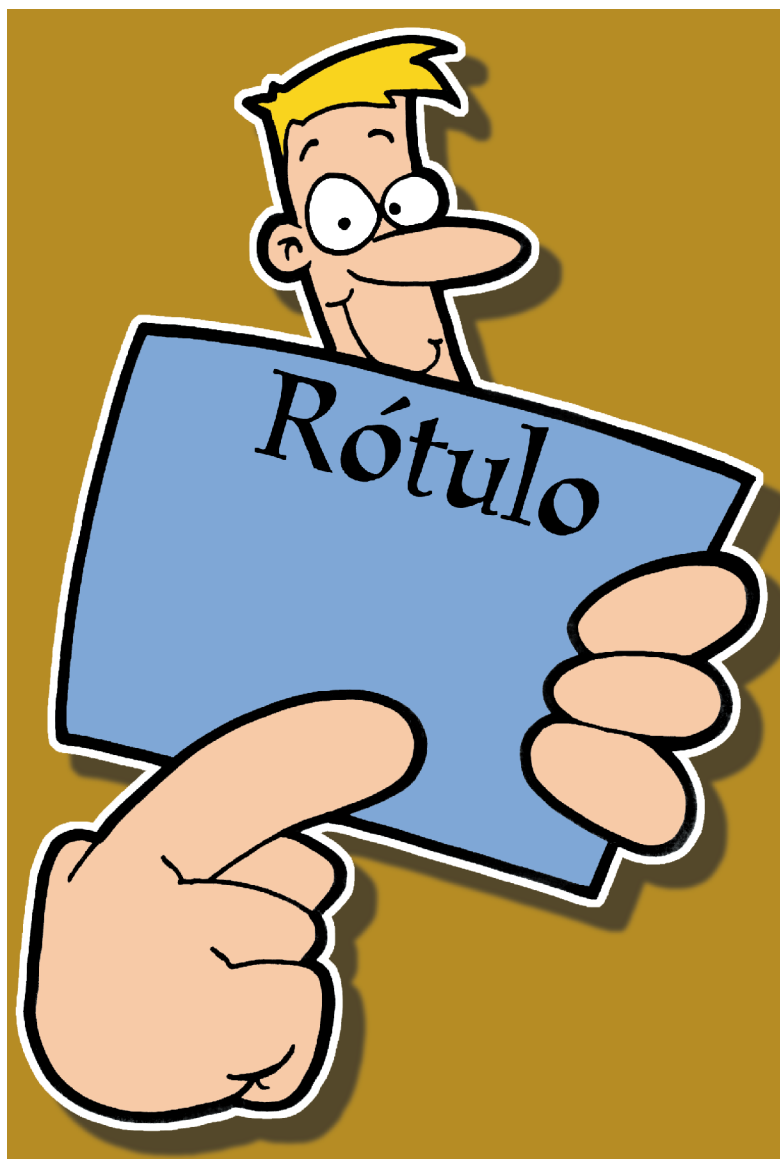
Quando são lançados e promovidos diariamente novos produtos alimentares num mercado cada vez mais globalizante, faz sentido informar e educar o consumidor, melhorando a sua capacidade de fazer escolhas conscientes.

É **objectivo** deste Guia colocar à disposição do consumidor um **conjunto de informações** necessárias **para a compreensão dos rótulos de produtos alimentares pré-embalados**, possibilitando a **escolha adequada de alimentos**, e desta forma, contribuir para a promoção da saúde e prevenção da doença.

Na primeira parte, informa-se o consumidor sobre as menções obrigatórias e adicionais a constar do rótulo de qualquer produto alimentar pré-embalado e respectivos significados; numa segunda parte, esclarece-se, com exemplos, a rotulagem nutricional mencionando-se, ainda, um conjunto de atitudes/comportamentos que o consumidor deverá ter aquando da aquisição de produtos alimentares. Por fim, surge um pequeno glossário relacionado com temas de alimentação/nutrição, que se considera de grande utilidade.

No seguimento de outras publicações desta série, pretende o Instituto do Consumidor, com a divulgação deste Guia, contribuir para uma informação mais objectiva, de forma a que os consumidores saibam escolher e comer melhor.

1. O CONTEÚDO DE UM RÓTULO





1. O conteúdo de um rótulo

Informar e educar o consumidor são meios eficazes para escolher saudavelmente...

O rótulo deve fornecer as informações que permitam ao consumidor ter o melhor conhecimento do produto. A leitura das menções aí contidas, sejam obrigatórias ou adicionais, é indispensável para uma escolha adequada dos alimentos.

1.1 Menções obrigatórias

Em Portugal, a **maioria dos rótulos** de produtos alimentares deve **apresentar, obrigatoriamente***, as seguintes menções:

- > a denominação de venda;
- > a lista de ingredientes que compõem o produto;
- > a quantidade líquida contida na embalagem;
- > o prazo de validade;
- > o lote;
- > e o nome e morada da entidade que lança o produto no mercado.

* Decreto-Lei n.º 560/99 de 18 de Dezembro; Directiva 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho de 20 de Março.

1. O conteúdo de um rótulo

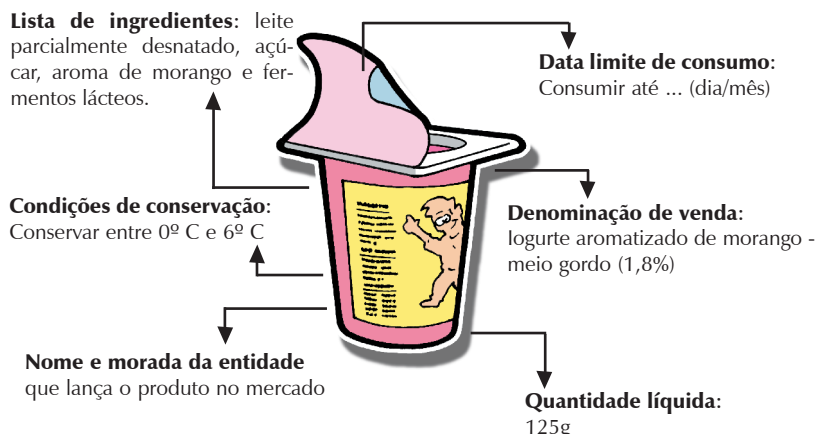


As **condições de conservação, modo de emprego ou utilização** e o **local de origem ou proveniência** são outras menções que devem constar do rótulo, quando a sua ausência seja susceptível de colocar o consumidor em dúvida ou de utilizar de forma incorrecta o produto alimentar.

Independentemente destas situações, a menção **condições de conservação** torna-se **obrigatória para os alimentos perecíveis**, isto é, para aqueles que facilmente se deterioram, como por exemplo, o iogurte, o queijo, o leite do dia, entre outros.

Para uma melhor compreensão, consulte a figura 1 e leia atentamente as páginas seguintes.

Figura 1
Menções obrigatórias no rótulo
do produto alimentar – iogurte





1. O conteúdo de um rótulo

Denominação de venda

É o **nome do produto** alimentar (ex: leite, iogurte, ovos, pão, farinha...).

Atenção: Não confundir o nome do produto com a marca de fabrico ou comercial.

Caso o produto alimentar tenha sido sujeito a um determinado processamento, é necessário que este conste da sua denominação.

(ex: fumado, pasteurizado, concentrado, congelado,...).

Lista de ingredientes

Todos os ingredientes que fazem parte do produto alimentar são indicados por **ordem decrescente do seu peso**, isto é, da **maior para a menor quantidade**. Assim, o ingrediente que aparece em 1º lugar, é aquele que existe em maior quantidade no alimento.

Se ao produto alimentar são adicionados **aditivos**, estes devem constar da lista de ingredientes e designados não só pela **categoria** a que pertencem como também pelo seu **nome específico ou pela letra E seguida de um número com três algarismos**, legalmente estabelecido pela União Europeia [ex: antioxidante (ácido L-ascórbico) ou antioxidante (E 300)].

Quantidade líquida

É a **quantidade de produto** alimentar contido na embalagem, **expressa em volume** (l, cl, ou ml) ou **em massa** (Kg ou g).

No caso do alimento estar envolvido num líquido, como as conservas de pescado ou as frutas em calda, para além do peso total (**quantidade líquida**) deve também constar a quantidade do alimento uma vez escorrido, isto é, a “massa sólida” do produto alimentar, a qual se denomina de **peso escorrido**.

1. O conteúdo de um rótulo



Prazo de validade

Existem **duas formas** possíveis de apresentar o prazo de validade* dos produtos alimentares:

- > a **data limite de consumo** que é apenas utilizada para alimentos que facilmente se deterioram (ex: iogurte, leite do dia, queijo fresco,...), cuja expressão no rótulo é **“Consumir até...”**, seguida da indicação do **dia** e do **mês**;
- > ou a **data de durabilidade mínima** que é aplicada a todos os alimentos através das expressões **“Consumir de preferência antes de ...”** seguida da indicação do **dia** e do **mês**, para alimentos com uma duração inferior a 3 meses (ex: iogurte, pão de forma,...) ou, **“Consumir de preferência antes do fim de...”** seguida da indicação do **mês** e **ano**, para alimentos com uma duração entre 3 a 18 meses (ex: arroz, massa,...), ou simplesmente a indicação do **ano** para alimentos com uma duração superior a 18 meses (ex: conserva de pescado, mel...)

Atenção: É proibida a **venda ou mesmo a exposição** de produtos alimentares cuja **data limite de consumo** se encontre ultrapassada.

* O prazo de validade é facultativo em alguns produtos alimentares. São exemplos: açúcar, vinagre, sal, gelados em doses individuais, sumos e néctares de frutos, refrigerantes sem álcool, entre outros.



1. O conteúdo de um rótulo

Lote de fabricação

Designado pela letra **"L"** seguido de **algarismos**, é um conjunto de unidades de venda de um produto alimentar que foi produzido, fabricado ou acondicionado em circunstâncias praticamente idênticas. Apesar da obrigatoriedade desta menção, ela torna-se facultativa se no prazo de validade do produto alimentar constar a indicação do dia e do mês.

Nome e morada da entidade que lança o produto no mercado

Esta entidade, que poderá ser o próprio fabricante, embalador ou ainda o vendedor, é responsável por todo o conjunto de menções que constam do rótulo.

Todas as menções, devem ser **redigidas em português**, mesmo em situações de produtos alimentares importados, com excepção da denominação de venda, que poderá constar em língua estrangeira se a tradução não for possível ou se já se encontra mundialmente consagrada (ex: *Pizza, Hamburger,...*)

Apenas obrigatória em **produtos de origem animal** (ex: produtos lácteos, refeições pré-cozinhadas,...), existe uma outra menção, denominada **Marca de salubridade comunitária**. Esta é constituída por 3 siglas: o nome do país ou o seu código internacional, o código da unidade industrial que fabrica/produz o produto e a sigla da União Europeia (UE ou CEE); todas elas no centro de uma cinta oval.



1. O conteúdo de um rótulo



1.2 Menções adicionais

Existe outro conjunto de informações que, apesar de não serem obrigatórias, poderão constar dos rótulos. Vejamos algumas delas e o seu significado...

Código de barras

Ex



De **leitura óptica**, é um elemento que **facilita** um melhor controlo de *stocks* e dos *valores de venda*, **apenas** para o **fabricante, distribuidor ou vendedor do produto alimentar**, não fornecendo qualquer informação útil ao consumidor. Constituído por um conjunto de barras claras e escuras e 13 dígitos, o código de barras europeu identifica o país de origem do produto (a Portugal, corresponde o n.º de identificação 560), o código da empresa, a identificação do produto dentro da empresa e o último dígito serve de controlo.

Letra “e”

Esta indicação encontra-se junto à quantidade líquida do produto alimentar e significa que o **conteúdo declarado** pelo fabricante, embalador ou distribuidor **está dentro das margens de erro**, em relação ao que é legalmente permitido.

Ponto verde



Significa que o fabricante, embalador ou distribuidor do produto alimentar **contribui financeiramente, num sistema de recolha selectiva** para que as suas embalagens sejam recolhidas, separadas e recicladas ou incineradas ajudando deste modo para um melhor ambiente.

2. A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL





2. A informação nutricional

2.1 Definição e tipos de apresentação

Em Portugal, a **informação nutricional** apesar de não ser sempre obrigatória* já se encontra nos rótulos de um grande número de produtos alimentares. Tendo como objectivo dar a conhecer ao consumidor as características de **composição do alimento, isto é, a sua composição média em termos de nutrientes e valor energético**, vai permitir que de uma forma fácil e rápida se avalie e compare alimentos entre si, e deste modo se façam escolhas adequadas não só sob o ponto de vista nutricional mas também de acordo com preferências, gostos, aspectos culturais, relegiosos, económicos e sociais.

A actual legislação alimentar permite a apresentação da **informação nutricional sob duas formas:**

> uma **simples** que contém apenas o valor energético do alimento e o seu conteúdo em proteínas, glícidos (também conhecidos por hidratos de carbono) e lípidos (igualmente conhecidos por gorduras) - consultar figura 2;

> e uma mais **completa** que, para além das menções anteriores, apresenta o teor em açúcares, ácidos gordos saturados (lípidos saturados), fibras alimentares e sódio- consultar figura 3.

Podem ainda ser incluídas na informação nutricional outras indicações - caso existam no alimento -, nomeadamente a quantidade de amido, polióis, ácidos gordos monoinsaturados, ácidos gordos polinsaturados, colesterol, vitaminas e sais minerais**- consultar figura 3.

* A informação nutricional só é obrigatória quando a entidade que coloca o produto no mercado, atribui determinadas propriedades nutritivas ao alimento, por exemplo "rico em fibras", "baixo em colesterol", "light". (Portaria 751/93, de 23 de Agosto).

** Os teores em vitaminas e sais minerais só podem ser declarados no rótulo quando a quantidade existente no produto, por 100 g ou 100 ml, corresponde a 15% da Dose Diária Recomendada (DDR). (Portaria 751/93).

2. A informação nutricional



Toda a informação nutricional deve ser expressa por **100 g ou por 100 ml** do produto alimentar, podendo ainda ser mencionada **por dose**, quantificada no rótulo ou **por porção**, desde que se indique o número de porções contidas na embalagem.

Figura 2 - Apresentação da informação nutricional - Forma **simples**

Informação nutricional por 100g

■ Valor energético KJ/...Kcal
■ Proteínas g
■ Glícidos g
■ Lípidos g

■ Valor Energético = Valor Calórico

É a soma da energia (calorias) fornecida pelas proteínas, glícidos, lípidos e álcool.

Exprime-se em quilocalorias ou quilojoules ($1 \text{ Kcal} \pm 4 \text{ KJ}$).

Vulgarmente fala-se em calorias, o que na realidade significa quilocalorias.

■ Proteínas

São substâncias, que fazem parte da constituição dos alimentos, responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos nossos órgãos, tecidos e células.

Encontram-se em alimentos de origem animal e vegetal, sobretudo no leite, iogurte, queijos, ovos, carnes, aves, pescado e leguminosas secas (feijão, grão de-bico favas,...).
1 grama de proteína fornece 4 Kcal ($\pm 16 \text{ KJ}$).



2. A informação nutricional

■ Glícidos = Hidratos de Carbono

Estes componentes dos alimentos constituem a principal fonte de energia para o movimento, trabalho e realização de todas as funções do nosso organismo (energia motora). As principais fontes alimentares são cereais e derivados (arroz, farinhas, massas, flocos, pão,...), leguminosas secas (feijão, grão de-bico, favas,...), tubérculos (batata, batata doce, mandioca, inhame,...), frutos, açúcar de mesa e mel. 1 grama de glícidos fornece 4 Kcal (± 16 KJ).

■ Lípidos = Gorduras

São grandes fornecedores de energia uma vez que, 1 grama de lípidos fornece 9 Kcal (± 37 KJ). Transportam algumas vitaminas (A, D, E e K), protegem-nos do frio e entram na constituição de diversas estruturas celulares. Existem em alimentos de origem animal e vegetal. São exemplos: manteiga, banha, toucinho, natas, gema de ovo, gorduras de constituição das carnes, aves e peixe, azeite, óleos, margarinas, frutos secos e alguns frutos tropicais (pêra abacate, côco,...).

2. A informação nutricional



Figura 2 - Apresentação da informação nutricional - Forma mais **completa**

Informação nutricional por 100g	
■ Valor energéticoKJ/...Kcal
Proteínas	g
Glícidos	g
dos quais:	
■ açúcares	g
■ polióis	g
■ amido	g
Lípidos	g
dos quais:	
saturados	g
monoinsaturados	g
polinsaturados	g
colesterolmg
Fibras Alimentares	g
■ Sódio	g
<p>■ Açúcares Encontram-se no açúcar (sacarose), mel, frutos (frutose) e em diversos produtos alimentares aos quais lhe são adicionados estes "ingredientes" (ex: produtos de confeitaria/pastelaria, refrigerantes,...).</p> <p><i>Atenção:</i> O consumo excessivo de "açúcares" contribui para a cárie dentária, ganho de peso corporal e diminuição da ingestão de outros produtos alimentares mais nutritivos.</p>	

2. A informação nutricional



Toda a informação nutricional deve ser expressa por **100 g ou por 100 ml** do produto alimentar, podendo ainda ser mencionada **por dose**, quantificada no rótulo ou **por porção**, desde que se indique o número de porções contidas na embalagem.

Figura 2 - Apresentação da informação nutricional - Forma **simples**

Informação nutricional por 100g

■	Valor energético	KJ/...Kcal
■	Proteínas	g
■	Glícidos	g
■	Lípidos	g

■ Valor Energético = Valor Calórico

É a soma da energia (calorias) fornecida pelas proteínas, glícidos, lípidos e álcool.

Exprime-se em quilocalorias ou quilojoules ($1 \text{ Kcal} \pm 4 \text{ KJ}$).

Vulgarmente fala-se em calorias, o que na realidade significa quilocalorias.

■ Proteínas

São substâncias, que fazem parte da constituição dos alimentos, responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos nossos órgãos, tecidos e células.

Encontram-se em alimentos de origem animal e vegetal, sobretudo no leite, iogurte, queijos, ovos, carnes, aves, pescado e leguminosas secas (feijão, grão de-bico favas,...).
1 grama de proteína fornece 4 Kcal ($\pm 16 \text{ KJ}$).



2. A informação nutricional

■ Polióis

Presentes de forma natural em alguns alimentos, podem ainda ser produzidos industrialmente. São utilizados pela indústria alimentar, para obter produtos com um valor energético baixo. São exemplos: sorbitol, manitol, xilitol...

Atenção: O consumo excessivo de “polióis” pode produzir efeitos laxativos.

■ Amido

Constituem principais fontes alimentares os cereais e derivados (arroz, farinhas, massas, flocos, pão,...), as leguminosas secas (feijão, grão de-bico, favas,...), e tubérculos (batata, batata doce, mandioca, inhame,...).

Atenção: Numa alimentação saudável a energia fornecida pelos alimentos, deve provir fundamentalmente de produtos alimentares ricos em “amido”

■ Sódio

São exemplos de alimentos ricos em sódio: sal de cozinha e de mesa, produtos de charcutaria, queijos salgados, alguns produtos enlatados, refeições pré-cozinhadas, molhos, caldos e extractos de carne de origem industrial, algumas águas engarrafadas e flocos de cereais, batata frita de pacote e produtos afins...

Atenção: O seu consumo excessivo pode levar ao desenvolvimento de hipertensão (tensão arterial elevada).

2. A informação nutricional



Figura 3 (cont.)- Apresentação da informação nutricional - Forma mais **completa**

Informação nutricional por 100g	
Valor energético	KJ/...Kcal
Proteínas	g
Glícidos	g
dos quais:	
açúcares	g
polióis	g
amido	g
Lípidos	g
dos quais:	
saturados	g
monoinsaturados	g
polinsaturados	g
colesterol	mg
Fibras Alimentares	g
Sódio	g
Saturados	
Fazem parte da gordura de constituição das carnes, peles das aves, produtos de charcutaria, óleos de palma e de côco e óleos “parcialmente hidrogenados”, os quais constam da lista de ingredientes de muitos produtos alimentares processados (ex: produtos de confeitaria/pastelaria tipo folhados),no leite “gordo” e seus derivados “gordos” (nata, manteiga, queijos, gelados...).	
Atenção: Alimentos ricos em lípidos “saturados” aumentam os níveis de colesterol sanguíneo, um dos factores responsáveis pelas doenças cardiovasculares.	



2. A informação nutricional

■ Monoinsaturados

Predominam no azeite, óleo de amendoim e banha.

Atenção: Os lípidos “monoinsaturados” diminuem os níveis de colesterol sanguíneo, uma vez que impedem não só a produção mas também a absorção de colesterol, no nosso organismo.

■ Polinsaturados

Presentes sobretudo nos óleos vegetais (milho, girassol, soja,...), peixes, frutos secos, alguns frutos tropicais (ex: pêra abacate), algumas margarinas e cremes para barrar.

Atenção: Os alimentos ricos em lípidos “polinsaturados” não aumentam o colesterol sanguíneo.

■ Colesterol

Encontra-se no fígado e outras vísceras de animais, produtos de charcutaria, gema de ovo, bacalhau, ovas de peixe, polvo, lulas, camarão e produtos lácteos gordos.

Atenção: O colesterol sanguíneo elevado é um “factor de risco” para o surgimento de doenças cardiovasculares.

■ Fibras alimentares

Só existem em alimentos de origem vegetal - cereais e seus derivados “pouco refinados”, isto é, os “mais escuros” que contêm grande parte das camadas externas dos grãos dos cereais que lhe dão origem, leguminosas secas, frutos e produtos hortícolas (hortaliças e legumes).

Atenção: A sua ingestão diminui o risco de obstipação, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e diferentes tipos de cancro.

2. A informação nutricional



2.2 Recomendações para a escolha alimentar

A **garantia da escolha alimentar saudável** exige, por parte do consumidor, não só **um olhar atento** para um conjunto de informações que constam dos rótulos dos produtos alimentares mas também de um **conjunto de atitudes/comportamentos** para com os respectivos produtos. Eis alguns pontos “chave” a não esquecer...

Ler cuidadosamente a lista de ingredientes

- > Moderar o consumo de produtos alimentares cujos **primeiros ingredientes** sejam gorduras, óleos, sal, açúcar (sacarose), mel, melaço, ou ainda outras formas de “açúcares” (ex: maltose, lactose, glucose, frutose, dextrose, xarope de açúcar, açúcar invertido,...).

Verificar o prazo de validade e o estado das embalagens

- > **Não** adquirir **embalagens danificadas** (amolgadas, inchadas ou com sinais de ferrugem).
- > **Rejeitar** produtos congelados e/ou ultracongelados que apresentem **cristais de gelo** no interior da embalagem ou ainda, se esta se encontra **húmida**. A presença destas características poderá significar que os respectivos produtos sofreram descongelação ou seja que a rede de frio não foi mantida constante.
- > **Respeitar** rigorosamente as **condições de conservação e o modo de emprego ou utilização** dos produtos alimentares que possuem estas menções.



2. A informação nutricional

Ler cuidadosamente a informação nutricional, sempre que esta conste do rótulo

- > Verificar a **quantidade de lípidos** (gorduras). Preferir produtos alimentares com **baixo teor em lípidos, sobretudo em saturados e colesterol**.
- > Verificar a **quantidade de sódio** (Na). A melhor forma de reduzir o seu consumo é **diminuir** a ingestão de **produtos ricos em sódio** e a **quantidade de sal** utilizada na preparação e confeção dos alimentos.
- > Verificar a **quantidade de fibras alimentares**. Optar por produtos alimentares cujo conteúdo seja equilibrado em fibras.
- > Verificar a **quantidade de glícidos**. Adquirir produtos alimentares **ricos em amido e pobres em açúcares**.



Consumir saudavelmente deve ser objectivo de um consumidor informado...

2. A informação nutricional



2.3 Curiosidades adicionais

Alguns produtos alimentares apresentam nos seus rótulos **declarações nutricionais** de que são exemplo as expressões: “rico em fibras”, “pobre em sódio”, “baixo em calorias”... entre outras.

A declaração nutricional é uma informação presente no rótulo do produto alimentar, que afirma, sugere, ou implica que o respectivo produto possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu **valor energético e/ou** ao seu **conteúdo em nutrientes**.

As diversas expressões possíveis de constituir declaração nutricional, ainda **não se encontram regulamentadas em Portugal**; o mesmo, já não se verifica em outros países como é o exemplo do Brasil onde a sua aplicação exige o cumprimento de determinadas regras. A título de exemplificação, a expressão “baixo em calorias” só é possível constar do rótulo de um produto alimentar sólido, pronto para consumo, se este apresentar por 100 g menos de 40 Kcal.

Ainda nos rótulos, é possível encontrar mensagens que afirmam, sugerem ou implicam a **relação** existente **entre um nutriente** ou qualquer outra substância presente no alimento e o **risco de doença** ou outra **condição de saúde**. Destas frases, denominadas **alegações de saúde**, citam-se os seguintes exemplos:

“Apesar de múltiplos factores afectarem as doenças do coração, uma alimentação baixa em gordura saturada e colesterol pode reduzir o risco destas doenças”.

“Suficiente ingestão de cálcio pode reduzir o risco de osteoporose na idade adulta. Este alimento é rico em cálcio”.

No nosso país, **ainda não existe regulamentação** para as alegações de saúde, apesar de já existirem esforços nesse sentido.

2. A informação nutricional



2.3 Curiosidades adicionais

Alguns produtos alimentares apresentam nos seus rótulos **declarações nutricionais** de que são exemplo as expressões: “rico em fibras”, “pobre em sódio”, “baixo em calorias”... entre outras.

A declaração nutricional é uma informação presente no rótulo do produto alimentar, que afirma, sugere, ou implica que o respectivo produto possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu **valor energético e/ou** ao seu **conteúdo em nutrientes**.

As diversas expressões possíveis de constituir declaração nutricional, ainda **não se encontram regulamentadas em Portugal**; o mesmo, já não se verifica em outros países como é o exemplo do Brasil onde a sua aplicação exige o cumprimento de determinadas regras. A título de exemplificação, a expressão “baixo em calorias” só é possível constar do rótulo de um produto alimentar sólido, pronto para consumo, se este apresentar por 100 g menos de 40 Kcal.

Ainda nos rótulos, é possível encontrar mensagens que afirmam, sugerem ou implicam a **relação** existente **entre um nutriente** ou qualquer outra substância presente no alimento e o **risco de doença** ou outra **condição de saúde**. Destas frases, denominadas **alegações de saúde**, citam-se os seguintes exemplos:

“Apesar de múltiplos factores afectarem as doenças do coração, uma alimentação baixa em gordura saturada e colesterol pode reduzir o risco destas doenças”.

“Suficiente ingestão de cálcio pode reduzir o risco de osteoporose na idade adulta. Este alimento é rico em cálcio”.

No nosso país, **ainda não existe regulamentação** para as alegações de saúde, apesar de já existirem esforços nesse sentido.

3. A MINI ENCICLOPÉDIA





3. A mini enciclopédia

Aditivos alimentares

Substâncias, adicionadas aos

alimentos, em pequenas quantidades, para manter, melhorar ou conservar as características próprias do alimento, não alterando nem melhorando o seu valor nutritivo.

De acordo com a função que

desempenham podem distinguir-se diferentes tipos, entre os quais se destacam: os *corantes* que dão ou mantêm a cor do alimento; os *conservantes* que dificultam o desenvolvimento de microorganismos, retardando deste modo os processos de putrefacção e fermentação, e alargando a vida útil dos alimentos; os *antioxidantes*, que evitam a degradação dos alimentos por oxidação das gorduras (ranço) ou por contacto com o ar e a luz; os *espessantes*, *gelificantes*, *emulsificantes* e *estabilizadores* que fornecem ao alimento a textura, consistência e estabilidade adequadas; os *intensificadores de sabor* que realçam o sabor do alimento e os *edulcorantes* que o adoçam.

A utilização de aditivos por parte

da indústria alimentar, só é possível se demonstrar que é eficaz e inócua, isto é, que realmente cumpre com determinada função que se espera e não causa dano para a nossa saúde.

Nos rótulos dos produtos

alimentares, os aditivos são identificados na lista de ingredientes, pela categoria a que pertencem (principal função que desempenham no produto) e seu nome específico.

3. A mini enciclopédia



Em relação ao seu nome específico, este pode ser substituído pela letra “E”, seguida de um número, legalmente estabelecido pela União Europeia.

Exemplos: Corante (Eritrosina) ou Corante (E127);

Antioxidante (Ácido ascórbico) ou

Antioxidante (E300);

Edulcorante (Aspartame) ou Edulcorante (E951).

Apesar da utilização de algumas

destas substâncias, pela indústria alimentar, ser útil ou, mesmo indispensável, outras, apenas induz o consumidor em erro.

Assim sendo...há que não esquecer de ler os rótulos e escolher sistematicamente os produtos alimentares que contêm menos aditivos.

Alimentos/Produtos biológicos

São alimentos que contêm

entre 95 e 100% de ingredientes obtidos segundo o modo de produção biológica. Este tipo de agricultura (AB) também designada de agricultura “orgânica”, “ecológica” ou ainda “natural” obriga os agricultores a *cumprirem* determinadas regras, entre as quais: não utilizar produtos químicos de síntese (adubos industriais, insecticidas, herbicidas, fungicidas,...) mas apenas produtos químicos naturais (excrementos de animais, extractos de plantas,...); fazer rotação de culturas e usar espécies resistentes.



3. A mini enciclopédia

Exemplos de alguns alimentos

já disponíveis no nosso mercado: cebola, alface, brócolo, cenoura, laranja, pêsego, melão,...

A identificação deste tipo de

produtos no rótulo, é feita através da designação “produto de agricultura biológica”, a qual exige que os agricultores submetam as suas culturas a um controlo e posterior certificação por entidades reconhecidas a nível oficial para este efeito.

Os níveis de produção deste tipo de

alimentos, no nosso país, ainda são baixos o que se reflecte directamente no preço que é bastante mais elevado nestes, quando comparados com os seus convencionais.

Em Portugal, existem associações

de produtores de agricultura biológica sendo pioneira a AGROBIO (Associação Portuguesa de Agricultura Biológica).

Alimentos funcionais

A sua definição não é universal..

no entanto designa alimentos similares em aparência aos alimentos convencionais, que são consumidos como parte da alimentação diária normal e que demonstraram benefícios fisiológicos e/ou redução nos riscos de doenças crónicas, além das funções nutricionais normais.

Por outras palavras, são alimentos que para além da função de nutrir, contêm substâncias capazes de melhorar o estado de saúde e/ou reduzir o risco de doenças crónicas.

3. A mini enciclopédia



São exemplos: leite adicionado de ômega-3*, sumos de fruta com adição de fibras alimentares, leites fermentados,... Estes alimentos apesar de representarem um grande avanço na área nutricional, e poderem ser úteis em determinadas situações, não realizam milagres...isto é, não se observam resultados favoráveis se constituírem o único ou preponderante recurso alimentar, usado pelo consumidor.

Calorias/Kilocalorias

É a unidade de medida em que se exprime a energia fornecida pelos nutrientes que fazem parte do alimento, e o nosso organismo utiliza para realizar todas as suas funções.

Mede-se em quilocalorias (Kcal) ou quilojoules (KJ).

1 Kcal é aproximadamente 4 KJ.

Dose

É a quantidade de produto alimentar habitualmente consumida em cada refeição.

Dose Diária Recomendada (DDR)

Estabelecida pela União Europeia, representa a quantidade mínima diária de vitaminas e minerais recomendada, para satisfazer as necessidades de um indivíduo adulto.

* Ômega-3 é um ácido gordo do tipo polinsaturado que o nosso organismo não consegue sintetizar. Vários estudos têm demonstrado o seu efeito benéfico na prevenção de doenças cardiovasculares.



3. A mini enciclopédia

Microorganismos

Vulgarmente denominados de micróbios ou germes, são seres vivos de dimensões muito pequenas, que geralmente só se conseguem visualizar com a ajuda do microscópio. São exemplos: bactérias, leveduras, fungos, vírus,...

Existem em toda a natureza, ou seja, no ar, água, solo, alimentos, animais, corpo humano,...

De acordo com a função que desempenham no nosso organismo classificam-se em úteis, prejudiciais e inofensivos.

Os microorganismos úteis são benéficos ao homem uma vez que alguns deles são responsáveis pela destruição de cadáveres na natureza e outros são utilizados na produção de produtos alimentares (ex: queijos, iogurtes, bebidas alcoólicas,...) ou ainda na produção de antibióticos.

Os prejudiciais podem alterar as propriedades organolépticas dos alimentos tornando-os impróprios para consumo (ex: cor vermelha do bacalhau, cor verde das carnes salgadas,...) ou causar doenças ao homem (Brucelose, Tuberculose,...).

Os que causam doença também se denominam de patogénicos.

Os microorganismos inofensivos não beneficiam nem prejudicam o homem. Alguns deles vivem no nosso intestino.



3. A mini enciclopédia

Porção

Significa cada uma das partes em que está dividido o produto alimentar uma vez embalado.

SIGLAS presentes nos rótulos de diferentes produtos alimentares

DOP = Denominação de Origem Protegida

Significa que a qualidade do respectivo produto alimentar é influenciada por um conjunto de factores específicos como solos, clima, raças de animais, variedades vegetais e conhecimentos de fabrico de uma determinada região. Ex: Queijo de Azeitão, Presunto de Barrancos,...

ETG = Especialidade Tradicional Garantida

Indica que o respectivo produto foi produzido com base em matérias primas tradicionais ou que tem uma composição ou forma tradicionais. Ex: Alheira de Mirandela.

IGP = Indicação Geográfica Protegida

Presente em determinados produtos alimentares indicando que, pelo menos, uma parte da produção do produto decorre no local que lhe dá o nome. Ex: Chouriço de Portalegre, Salpicão de Vinhais...

3. A mini enciclopédia



Nutrientos

Substâncias que fazem parte da

constituição dos alimentos, que nos ajudam a crescer, desenvolver e manter sãos. Fazem parte deste grupo: as proteínas, os glícidos (hidratos de carbono), os lípidos (gorduras), as vitaminas, os sais minerais, as fibras alimentares e a água.

Ainda existe uma outra substância que apesar de fornecer energia, quando ingerida pelo nosso organismo, não é considerada nutriente - o álcool . 1 g de álcool fornece 7 Kcal.

Organismos Geneticamente Modificados (OGM)

São organismos, geralmente plantas, aos quais se alterou o material genético. O objectivo é obter uma característica especial, que a planta sem modificação não possui. Citam-se algumas dessas características: tornar as espécies mais resistentes às doenças, às condições climáticas, fomentar um crescimento mais rápido, intensificar o sabor,...

A comercialização de OGM, só é

permitida quando ocorre um prévio e exaustivo estudo científico e técnico, assegurado por autoridades competentes, o qual deve demonstrar a sua inocuidade para a saúde e meio ambiente.

Exemplos de OGM: soja, milho, tomate, batata,...

Em relação aos efeitos na saúde

humana ainda não existe resposta...é necessário mais investigação científica...e entretanto precaução...

3. A mini enciclopédia



V.Q.P.R.D.* = Vinho de Qualidade Produzido
em Região Determinada

Esta designação engloba duas grandes categorias:

a D.O.C. (Denominação de Origem Controlada) -
Vinho do Dão, Vinho da Bairrada..., e a I.P.R. (Indicação
de Proveniência Regulamentada) - *Vinho do Cartaxo,*
Vinho de Alcobça...

Teor/Grau alcoólico

É o volume de álcool etílico (puro)

que existe por litro de bebida, em percentagem.

Exprime-se em “graus” e varia de bebida para bebida.

Ex: 1 Litro de vinho de 12° contém 12% de álcool puro;

1 Litro de uma bebida destilada com 40° contém 40%
de álcool.

* É proibida a venda de bebidas alcoólicas a menores de 16 anos (Decreto-Lei n.º
9/2002, de 24 de Janeiro).



F.C.N.A.U.P.

