

Talyta Machado
Nutricionista

Você sabe o que está comprando?

Aprenda a escolher
produtos no
mercado.

@talytamac



Talyta Machado
Nutricionista

Um guia prático para orientar as suas compras e evitar que você se engane com a embalagem de algum produto.

Rótulos

Geralmente os rótulos dos alimentos contêm dois itens principais:

**Tabela Nutricional e
Lista de Ingredientes.**

A maioria, quando olha, analisa apenas a tabela nutricional. O mais importante aqui, como você sabe, é a qualidade. Portanto, analise ambos.

@talytamac



Lista de ingredientes

Os ingredientes na lista estão na ordem
do maior para o menor.

O ingrediente que vem primeiro na lista é o que está em maior quantidade no produto, e o último é o que está em menor quantidade.

Exemplo:

Estes são dois iogurtes da mesma
marca:

1. Leite reconstituído parcialmente desnatado e/ou leite pasteurizado integral, preparado de morango (água, **xarope de açúcar**, polpa de morango, **amido modificado**, **açúcar**, fosfato tricálcico, aromatizantes, acidulante ácido cítrico, espessante goma guar, corante natural carmim e conservador sorbato de potássio), soro de leite e/ou soro de leite reconstituído, **xarope de açúcar**, soro de leite em pó e fermento lácteo.

2. Leite pasteurizado integral e ou leite reconstituído integral e fermento lácteo contém glúten.
alérgicos: contém leite, derivados de leite e cevada.



Análise

- O primeiro ingrediente de ambos é leite. Por serem iogurtes, isto é o esperado.
- Na lista 1, o preparado de morango possui como **segundo ingrediente o xarope de açúcar**. O segundo ingrediente que mais tem no produto, além de água, é **açúcar!**
- Esta não é a única forma em que o açúcar aparece em listas.

Os ingredientes **frutose, amido modificado e maltodextrina** também são açúcares adicionados.

Análise

Repare a lista 2. Apenas dois ingredientes, o segundo sendo o fermento, também necessário no preparo deste.

Percebe como é uma opção mais saudável?



Que tal adicionar a fruta picada ao iogurte?
Se ainda assim sentir vontade de um sabor mais doce, pode adicionar um pouco de mel.
Será um lanche **bem mais nutritivo e saboroso**
Modulando seu paladar e desinflamando.

@talytamac

Nomes *estranhos*

Por que tantos ingredientes com nomes estranhos?

Estes ingredientes são usados para conservar (manter a validade do produto maior), dar cor, sabor, textura aos alimentos. São chamados aditivos alimentares. Estes aditivos podem trazer uma quantidade alta de sódio, além de muitos deles afetarem sua saúde intestinal.

Tabela nutricional

Pontos de destaque para olhar na tabela nutricional:

- a porção
- a quantidade de sódio
- gordura trans

No caso da porção, algumas vezes a tabela traz uma porção muito pequena, por exemplo - meia fatia de pão (algo que você provavelmente não irá comer). Ou seja, a quantidade de gordura e sódio na tabela parece pouca, mas está relacionada com uma porção, e não com a quantidade real que você comerá.

Sódio

O sódio está presente no famoso sal, porém, em produtos industrializados, sua quantidade pode ser maior.

A porção que você vai comer de um produto do tipo biscoito, snack ou pão deveria ter **no máximo 100mg de sódio**. Dependendo do produto, até 200mg.

Como é algo muito relativo, fique nesta média de orientação.

@talytamac



Gordura *trans*

Gordura Vegetal Hidrogenada (a famosa Gordura Trans).

Muitas vezes olhamos apenas na tabela **(eis o problema:** a porção pode deixar a quantidade próximo de zero - não quer dizer que não há).

Por isto, é necessário saber quais nomes esta gordura pode ter na **lista de ingredientes:**

Gordura vegetal, óleo vegetal, gordura parcialmente hidrogenada, gordura hidrogenada, creme vegetal.

Quando é utilizada outra gordura vegetal, ela vem especificada, como a de palma (observe isso em outros rótulos).

Orientações

A gordura e os carboidratos simples dos alimentos industrializados prejudicam a saúde, dificultando a perda de peso e aumentando o risco de doenças cardiovasculares, além de estimular a inflamação crônica de baixo grau e distúrbios digestivos/intestinais.

Sempre que possível, escolha mais alimentos naturais.

A shopping cart is positioned on a narrow, leaf-covered path in a dense forest. The path is flanked by thick, green moss and ferns. Tall, slender trees with bare branches line the path, creating a sense of depth and mystery. The lighting is soft and diffused, suggesting a misty or overcast day.

Talyta Machado | Nutricionista
CRN 1/15591
61 994495532 | @talytamac

2024