



Um Guia Prático sobre Rótulo de Alimentos

Vamos às Dicas...

- A ordem dos ingredientes: Sempre que olhar a lista de ingredientes, tenha em mente que eles estão em ordem decrescente, ou seja, do que mais tem para o que menos tem. Isso te ajudará a fazer suas escolhas
- A Tabela de Composição não é o mais importante: mais importante que a quantidade de calorias Totais são os ingredientes que compõem aquele alimento.



O Pão que você comprou é mesmo Integral?

Sabendo que os ingredientes estão em ordem decrescente e que o principal ingrediente de um pão integral deve ser, obviamente, a farinha de trigo integral, veja as imagens abaixo:



- E então? Qual sua aposta de pão realmente integral? Se você disse que é a opção da direita, acertou.

Evite estes Ingredientes...

Ao olhar a lista de ingredientes você já se deparou com nomes estranhos e de origem duvidosa? Pois bem, vamos falar destes itens que você deve evitar e o porquê...

- **Óleos Hidrogenados:** Evite qualquer produto que contenha a palavra “hidrogenada” em seu rótulo. Esse tipo de gordura é criada pela indústria e nosso corpo não a reconhece, o que pode causar diversos danos à saúde como doenças cardiovasculares, doenças no fígado e sistema nervoso central, obesidade, esteatose hepática, diabetes e até mesmo alguns tipos de câncer (o de mama, por exemplo). É possível ainda ainda que você encontre- o com outro nome como gordura vegetal, por exemplo

Evite estes Ingredientes...

- **Glutamato Monossódico:** Está associado ao desenvolvimento de várias perturbações neurológicas, convulsões, infecções, desenvolvimento neural anormal, distúrbios endócrinos, obesidade, entre tantas outras doenças.
Outros nomes: Aroma natural, extrato de levedura, extrato de levedura autolisada, guanilato dissódico, inosinato dissódico, caseinato, proteína texturizada, proteína de ervilha hidrolisada.
- **Xarope de milho rico em Frutose:** é um adoçante com alto teor de frutose que causa resistência insulínica, diabetes, hipertensão, aumento de peso e seria indicado como muito pior que o açúcar, sem falar nos casos em que é feito de milho geneticamente modificado.

Importante!



Este material é muito importante... guarde-o e tenha ele sempre por perto na hora de fazer suas compras...

Claro que não queremos você paranoico olhando todos os ingredientes de todos os alimentos que pegar, mas acredito que esses são os mais nocivos e, portanto, os mais importantes de serem evitados.