

Programa de Educação Alimentar

RAIO X DOS ALIMENTOS



Raio X dos Alimentos



[Vídeo Rótulos - USP](#)



Informação nutricional



Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.



Medida Caseira
Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

Informação Nutricional Obrigatória

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção _g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético ... kcal=...kJ	
Carbohidratos g	
Proteínas g	
Gorduras totais g	
Gorduras saturadas g	
Gorduras trans g	
Fibra alimentar g	
Sódio mg	

(*) % Valores Diários com base em uma Dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas Necessidades energéticas.

%VD

Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.

Veja os valores diários de referência!

Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ
Carbohidratos – 300 g
Proteínas – 75 g
Gorduras Totais – 55 g
Gorduras Saturadas – 22 g
Fibra Alimentar – 25 g
Sódio – 2400 mg

Não há valor diário de referência para as gorduras trans.



PORÇÃO

- É a quantidade média do alimento que deveria ser consumida.

Porção de biscoito recheado

$$= 3 \text{ unidades}$$



Raio-X dos alimentos

— Medida caseira



Guia alimentar para população brasileira, 2014



Raio-X dos alimentos

Medida caseira

SOPA
24g açúcar
8g óleo

SOBREMESA
16g açúcar

CHÁ
5g açúcar
2g óleo

CAFÉ
2g açúcar
1g óleo



Entendendo um pouco mais

(*) % Valores Diários com base em uma Dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários Podem ser maiores ou menores dependendo de suas Necessidades energéticas.



- Considerando uma dieta de um dia de um adulto de 1800Kcal - A distribuição seria:

Nutriente	Percentual/Dia	Gramagem/dia
Carboidratos	40 a 60%	200 a 270g
Proteínas	15%	75g
Gorduras totais	20 a 35%	55g
Fibras	-	20 a 30g
Açúcar	5%	25g
Sódio	-	2400 mg



Cuidado com alimentos calóricos

**Alimentos com alta densidade energética
(evite): > 225-275 kcal por 100g.**



Raio-X dos alimentos



G A S
O Ç A
R Ú L
D C
U A
R R
A

Proteja-se!
Aprenda a ler rótulos !



Dicas Práticas

- ✓ Os ingredientes entram numa lista, geralmente abaixo da tabela nutricional, em ordem de quantidade decrescente.
- ✓ Se nos ingredientes tiver 5 ou + ingredientes que você não sabe o que é, EVITE, pois provavelmente é um alimento muito industrializado:

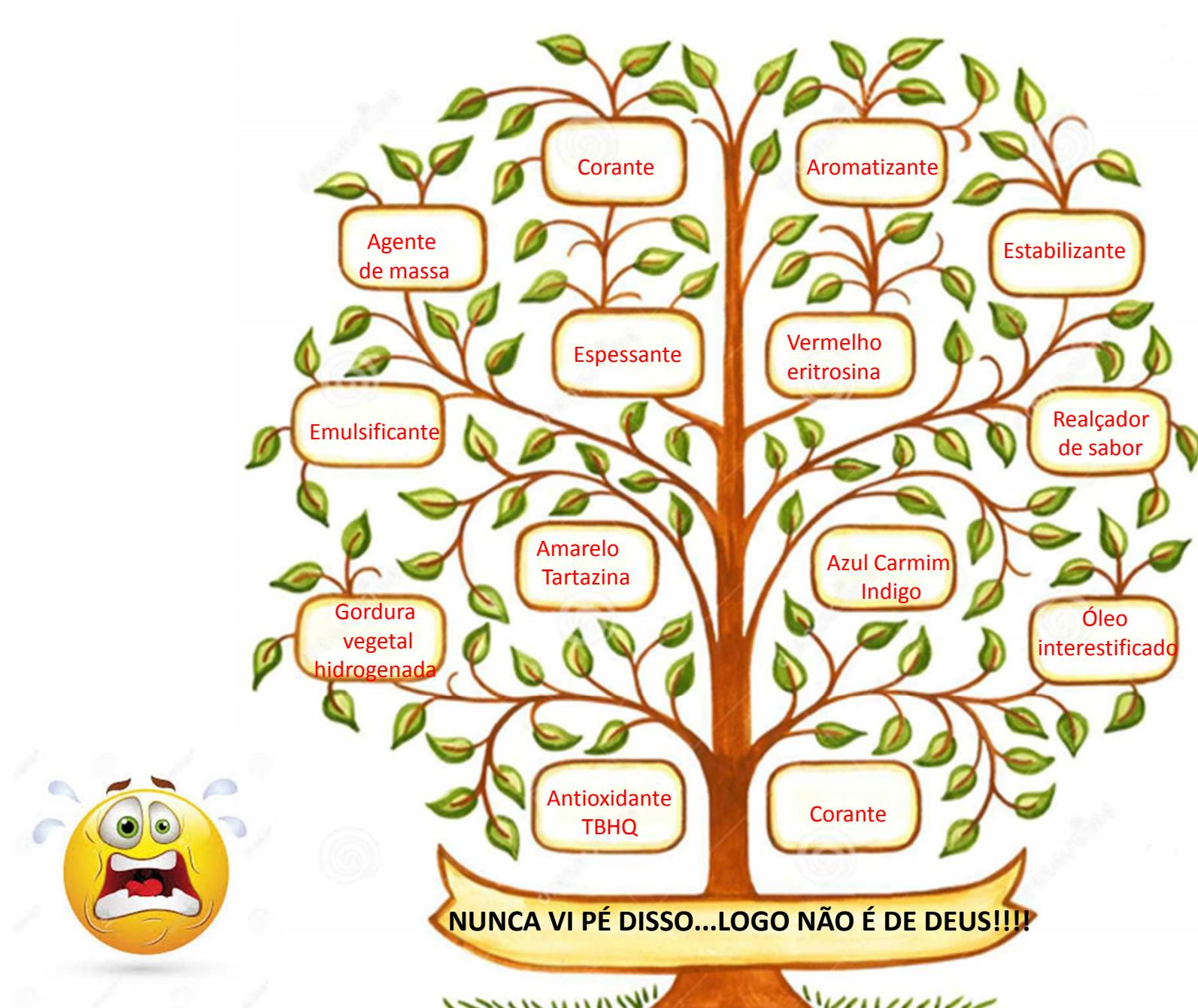
Exemplo de ingredientes desconhecidos:

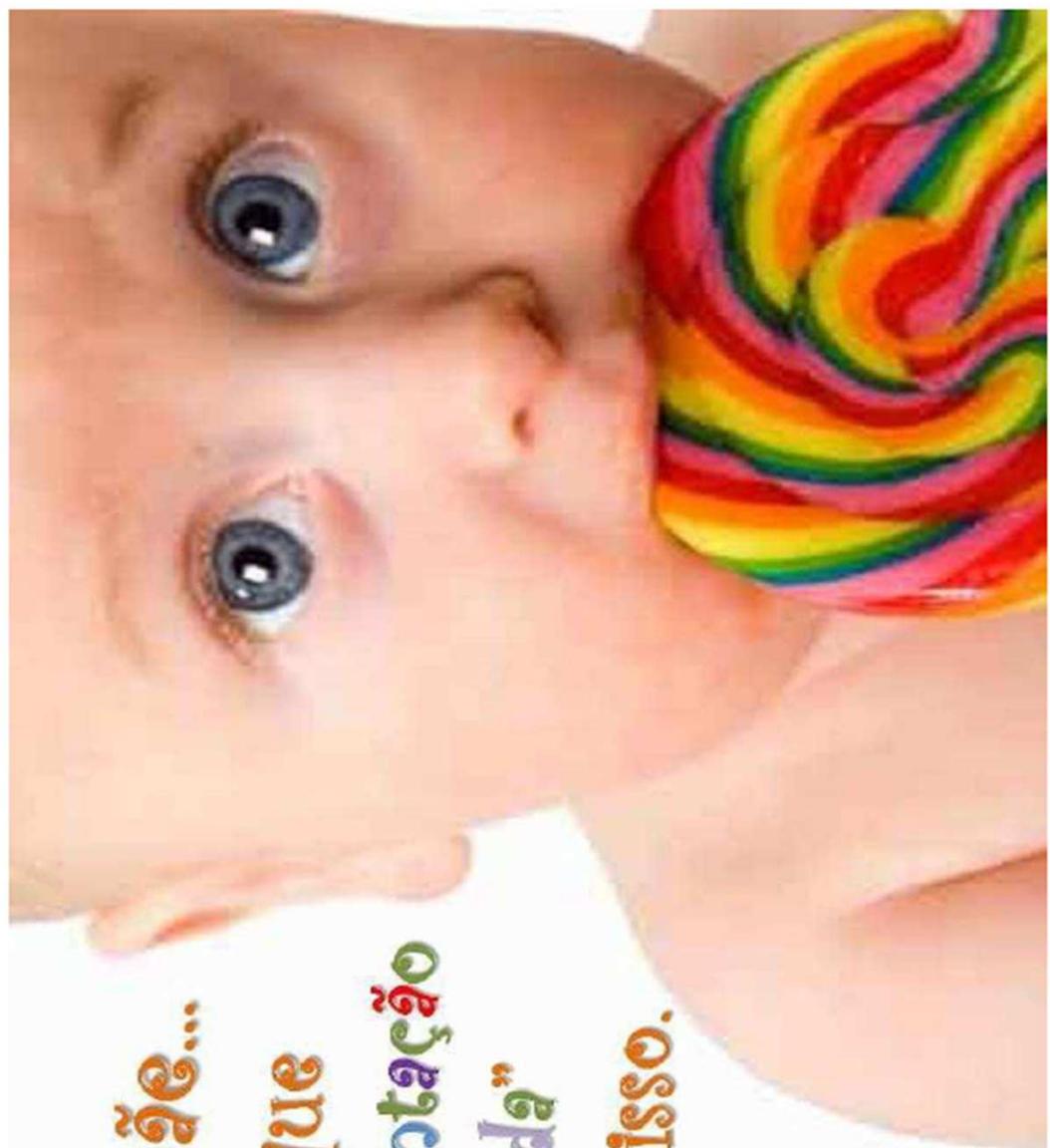
gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos.

Listas de ingredientes:

O primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade no alimento seguido pelos ingredientes com menores quantidades.







Mamé...
acho que
não é isso.
“alimentação
colorida”



Não é de Deus



É de Deus

ANTES X NATURAIS

CORANTE ARTIFICIAL	NÚMERO	IMPLICAÇÕES NA SÁUDE	CORANTE NATURAL	NÚMERO	FONTES	IMPLICAÇÕES NA SÁUDE
AMARELO TARTRAZINA	E 102 E 110	- reações alérgicas: asma, e urticárias. - mutagênico e carcinogênico - mucosa gástrica: aumento de Linfócitos e eosinófilos	RIBOFLAVINA CURCUMINA ALFA-CAROTENO LUTEÍNA CANTAXANTINA	E 101 E 100 E 160 a E 161 b E 161 g	- Leite e derivados, vísceras - Cúrcuma (Açafrão da Terra) - Alimentos de cor amarelo-alaranjada (mamão, cenoura) - Milho, gema de ovo - Cogumelos comestíveis	- Efeitos benéficos contra reumatismo, disfunção hepática, biliar, sinusite e lesões da pele. Propriedade antifúngica, antitumoral e antibacteriana. - Redução de câncer, catarata, e degeneração macular.
VERMELHO ERITROSINA	E 127	- alergias, disfunções tireoidianas, danos ao DNA, ação neurotóxica, carcinogênica e influência negativa na espermatogênese.	LICOPENO	E 160 d	- Tomate, Goiaba	- Potente antioxidante, associado a redução de riscos cardiovasculares e câncer.
AZUL CARMIN-INDIGO	E 132	- reações alérgicas como urticária, angiodema e anafilaxia.	ANTOCIANINA		- Cerejas, uvas, berries, açaí e berinjela	- Potente antioxidante, associado a redução de riscos cardiovasculares e câncer.
VERDE S VERDE	E 142		CLOROFILA	E 140	- Vegetais Verdes Escuros	- Ação anti-mutagênica e anticarcinogênica, prevenindo câncer de fígado, pele, esôfago e estômago e ação destoxicificante

Adaptado de FONSECA, A.B.B.L; NAVES, A; PASCHOAL, V. *Nutrição Clínica Funcional*. 1.ed. São Paulo: VP, 2007

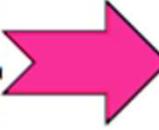
CORANTES alimentares artificiais são feitos de petróleo e foram aprovados pelo FDA para o reforço da cor de alimentos processados.

↑ 500 % o uso em alimentos nos ultimos 50 anos.
Problemas comportamentais em crianças:

- agressão
- transtorno de déficit de atenção (ADT)
- transtorno de déficit de atenção / hiperatividade (TDAH).

Como as moléculas destes corantes são pequenas, o sistema imunológico tem dificuldade para defender o organismo contra elas.

Também podem ligar-se a proteínas do alimento ou do corpo e, assim, são capazes de atuar de forma discreta para perturbar o sistema imunológico.



Ativam a cascata inflamatória resultando na indução da permeabilidade intestinal para grandes moléculas antígenicas, conduzindo a reações cruzadas, autoimunes, e até desordens do comportamento neurológico:
aumento de 41% no diagnóstico de TDAH em meninos em idade de ensino médio durante a última década.



US panel rejects calls for warning labels on link between food dyes and hyperactivity

US food Safety regulators are taking a closer look at the dye-free craze. Some eye-catching colors in food, cosmetics and drugs seem to dampen children's hyperactive behavior in some children. Further study is needed on whether government-mandated dyes can negatively affect children's behavior, a federal advisory panel advised after two days of hearings earlier this week, while narrowing its focus to food dyes that have been shown to potentially hyperactive, hyperactivity and myopia.

The US Food and Drug Administration began its review off the back of the previous Canadian Science Institute for Public Health (CSPN) in 2008 filed a position asking the government to ban the use of synthetic dyes and, in the meantime, require food coloring labels about their impact on the behavior of some children. The agency had a number of scientific studies had shown that synthetic dyes may stimulate behavioral problems in some children.

In response to specific questions posed by the FDA, the agency said it was "not inclined" to ban the dyes on the advice of the CSPN Executive Director, Michael

"I don't need to have more studies," says Renee Shuttles. "All I need is a bag of M&M's and 10 minutes."

Renee is working today, in a signed fast-food chain, very popular chain, that's called McDonald's. She's been working on a "natural" initiative to eliminate artificial dyes from its menu. She's been instrumental in getting the fast-food industry to make changes, including removing artificial dyes from its menu. She's also been involved in investigating the effects of artificial dyes on children's health.

KLEINMAN RE, BROWN RT; CUTTER GR; et al. A research model for investigating the effects of artificial food colorings on children with ADHD.



A United States Food and Drug Administration panel has decided that a national ban on food dyes would do little to reduce childhood obesity.

New York, NY: The panel rejected a proposal by the US Food and Drug Administration to ban the use of artificial food dyes in foods.

The advisory committee about food improvement in New York City, which includes the Food Dye.

"We're not going to ban it because we know it's not going to happen," said Dr. Michael

"It's a good idea, but it's not going to happen," said Dr. Michael



United States Food and Drug Administration about food dyes. The panel's decision came in their final report.

BENAC, N. US panel rejects calls for warning labels on link between food dyes and hyperactivity. *CMAJ*; 183(9):E533-4, 2011.

Apesar de todas as evidências científicas

e dados da prática clínica, um comitê de profissionais do FDA reconhece que pode existir uma relação entre o consumo e hiperatividade entre algumas crianças, porém não há uma clara relação causal estabelecida na população em geral.

A União Europeia e o Reino Unido já restringiram o uso de corantes artificiais com o objetivo de melhorar a saúde das crianças

CMAJ; 183(9):E533-4, 2011.

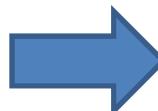
Fique atento!



- ✓ Ainda incompleto o conhecimento acerca dos efeitos dos aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para consumo (câncer, TDAH - Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade)
- ✓ Resultados consistentes: alergias, rinites, urticárias e angioedema, especialmente corantes).

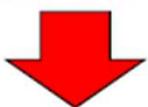
Fique atento: Glutamato monossódico (realçador de sabor), benzoato de sódio (conservante), tartrazina(corante).

- ✓ Cuidados com a alegação nas embalagens e publicidade dos alimentos processados.
- ✓ O açúcar pode aparecer no rótulo com outros nomes: **xarope de milho, melado, açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, frutose ou sacarose.**
Os alimentos sem adição de açúcar podem conter frutose e sorbitol, que são naturais.



GLUTAMATO MONOSSÓDICO

- ↑ liberação acetilcolina
- ↓ absorção de glicose no cérebro
- ↑ oxidação Fígado, Rim, Cérebro
- ↓ glutationa e ↑ glutationa S-transferase
- ↑ alanina aminotransferase - ALT (TGP)
- ↑ aspartato aminotransferase - AST (TGO)
- ↑ gama-glutamil transferase - GGT
- ↑ Hipertensão
- Em gestantes → pré-eclâmpsia**



Síndrome do restaurante chinês

Centella asiática → protege contra Neurodegeneração → antioxidantes
Vit E → ↓ peroxidação lipídica hepática
Vit C e quercetina → maior proteção ao cérebro
Vit B6 - auxilia na destoxificação

- Queimação
- Dores de cabeça
- Dor pescoço
- Dor nos olhos
- Sudorese
- Ondas de calor
- Alterações de humor

**20 min
Após ingestão**

O consumo prolongado e constante foi associado com lesões erosivas e ulcerativas da mucosa gástrica e aumento da secreção de ácido hidroclórico, levando a gastrite e úlceras gástricas e duodenais, além de promover aumento de peso em animais

FALALIEVA TM; KUKHARSKYI VM; BEREHOVA TV. Effect of long-term monosodium glutamate administration on structure and functional state of the stomach and body weight in rats. *Fiziol Zh*; 56(4):102-10, 2010.



Dicas Práticas

✓ Cuidado! “Não contém conservantes”:
A informação pode estar correta, mas não exclui possibilidade
do alimento conter outros aditivos ou açúcar.

A maioria das comidas industrializadas contêm essas substâncias, obrigatoriamente relacionadas no final da lista dos ingredientes, pelo nome ou número.

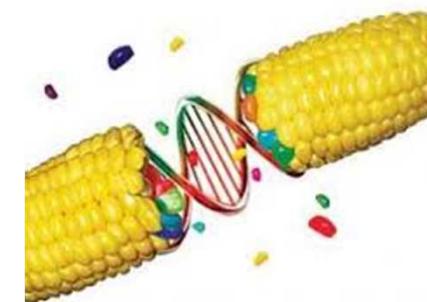
Dicas Práticas



CUIDADO!

Alimentos com > 1%
matéria prima transgênica

Possíveis impactos indesejáveis na saúde e
meio ambiente:
Maior uso de agrotóxicos
Risco à biodiversidade
Consumo associado à alergia e câncer



Enquanto agente dormia...eles planejavam ...

SAUDE E CIENCIA

Recente !

[Compartilhar 402](#)

[G+1 0](#)

[Tweetar](#)

DIREITO EM RISCO

PL do fim da rotulagem dos transgênicos vai a votação em comissão do Senado

Aprovado na Câmara, projeto de autoria do ruralista Luis Carlos Heinze (PP-RS) é rejeitado pela população em consulta: 14.342 votos contrários e apenas 861 a favor

por Cida de Oliveira, da RBA | publicado 23/05/2017 19h39, última modificação 24/05/2017 08h26

São Paulo – Está na pauta da Comissão de Agricultura e Reforma Agrária (CRA) do Senado desta quarta-feira (24) a votação do Projeto de Lei da Câmara (PLC) 34/2015, do deputado Luis Carlos Heinze (PP-RS), integrante da bancada ruralista. A proposta altera a Lei de Biossegurança ao desobrigar a presença do símbolo dos transgênicos (T preto dentro do triângulo amarelo), usado há 14 anos no país, na parte frontal do rótulo de alimentos que tenham essas matérias-primas. No lugar do símbolo, que é identificável por toda a população, até mesmo sem alfabetização, Heinze defende a informação por escrito “contém (nome do ingrediente) transgênico”.



PL de Heinze quer tirar dos rótulos o símbolo que indica a presença de transgênicos



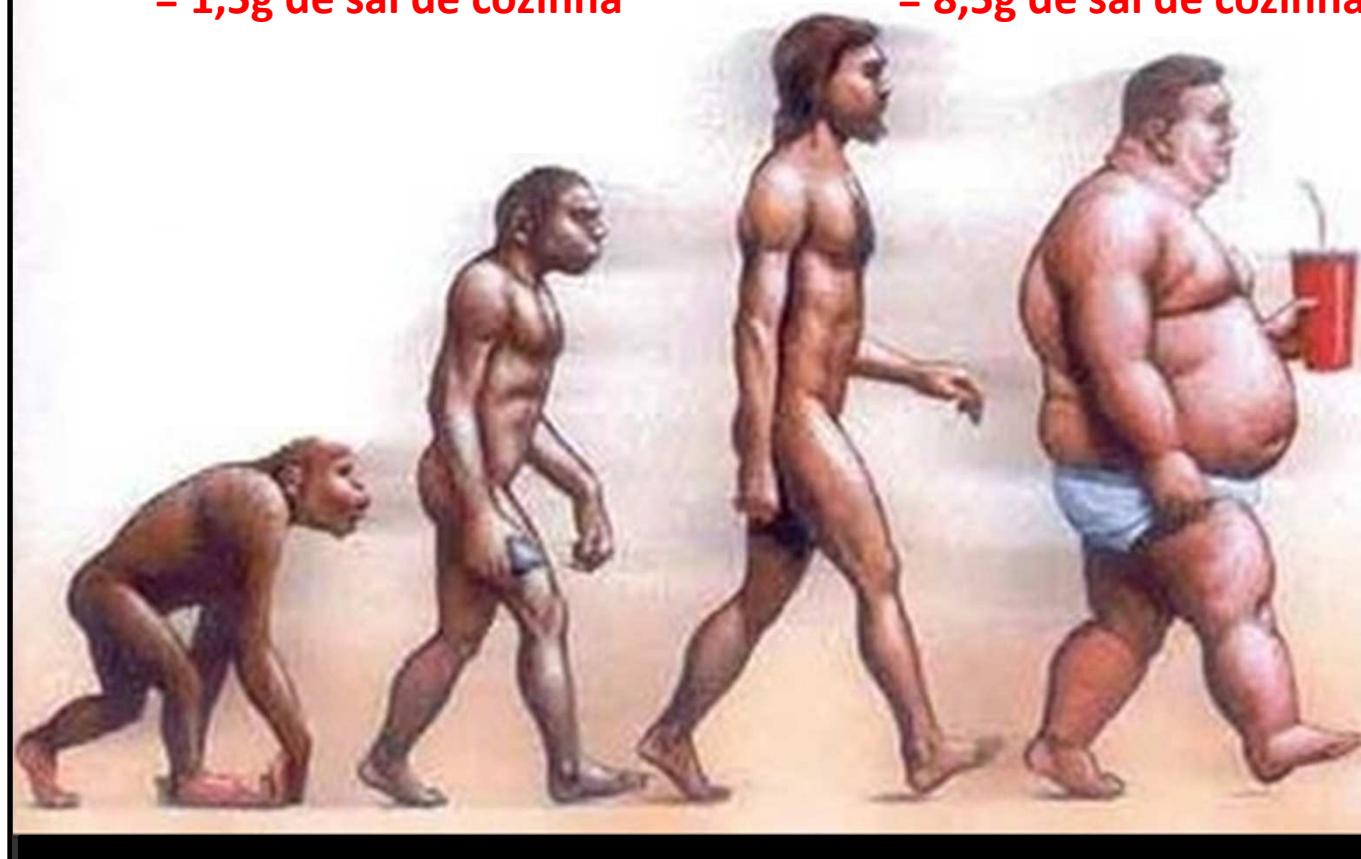


Recomendação atual de Sódio – OMS
2000mg de sódio/dia = 5g de sal de cozinha

Evolução do consumo de Sódio

604 mg de sódio
= 1,5g de sal de cozinha

3400 mg de sódio
= 8,5g de sal de cozinha



Recomendação atual de Sódio – OMS

NA PRÁTICA

2000mg de sódio/dia = 5g de sal de cozinha

- Na prática, menos que 5 colheres de café rasas de sal, ou 5 sachês comerciais.



OU



Essa quantidade representa TODO
o sal do dia, adicionado e contido naturalmente nos alimentos.
Sendo a maior parte proveniente dos alimentos



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS QUANTO AO TEOR DE SÓDIO



POUCA QUANTIDADE DE SÓDIO
(escolha mais saudável)
 $< 120\text{mg por } 100\text{g}$

MÉDIA QUANTIDADE
(consuma com moderação) :
entre 121 e 400mg por 100g

MUITA QUANTIDADE DE SÓDIO
(evite): $> 400\text{mg por } 100\text{g}$



**POUCA QUANTIDADE
DE SÓDIO
(escolha mais
saudável)**

< 120mg por 100g

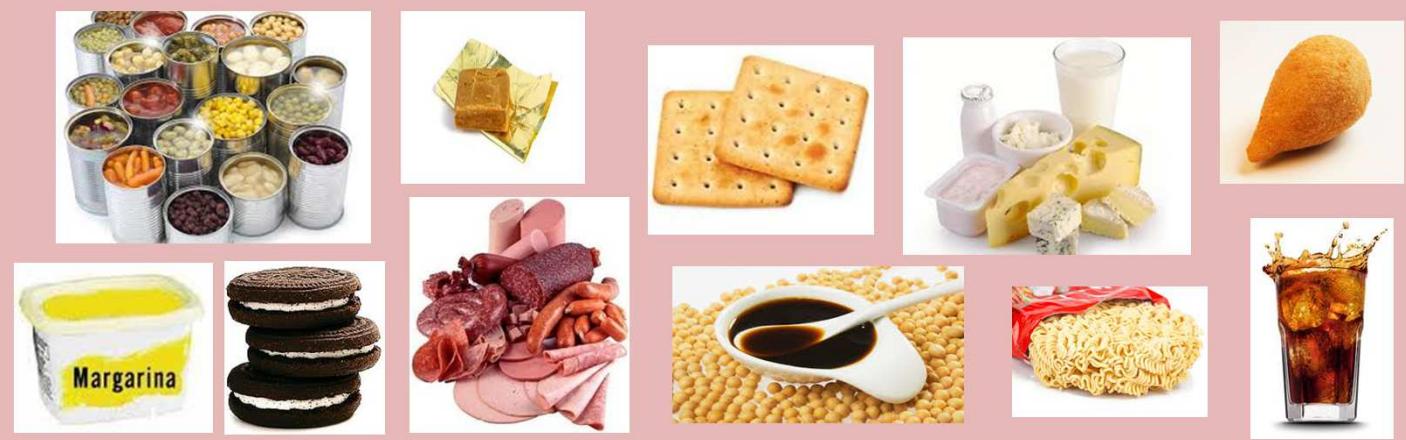


**MÉDIA QUANTIDADE
(consuma com
moderação):
entre 121 e 400mg
por 100g**



**ALTA QUANTIDADE
DE SÓDIO
(evite):**

> 400mg por 100g



Campeões de audiência



bacalhau
salgado cru
13.585mg/ 100g



azeitona verde
2.983mg/ 100g



macarrão
instantâneo
1.516mg/ 100g



salgadinho
industrializado
1.450mg/ 100g



salame
1.150mg/ 100g



biscoito salgado
(cream-cracker)
854mg/ 100g



cereal matinal (milho)
655mg/ 100g



pão francês
648mg/ 100g

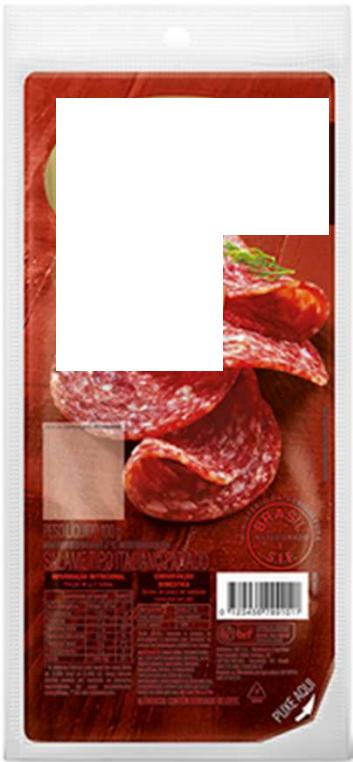


extrato de tomate
498mg/ 100g

MUITA QUANTIDADE DE SÓDIO
(evite): > 400mg por 100g



Queridinho dos rapazes!



**MUITA QUANTIDADE DE SÓDIO
(evite): > 400mg por 100g**

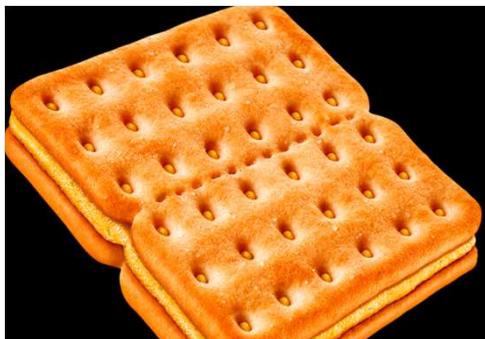


INGREDIENTES: CARNE SUÍNA, GORDURA SUÍNA, LEITE EM PÓ, TOUCINHO, SAL, ÁGUA, FIBRA DE COLAGENO, VINHO BRANCO, PIMENTAS: PRETA E BRANCA, AÇÚCAR, CONDIMENTOS, EXTRATO DE ALECRIM, ACIDULANTE GLUCONA-DELTA-LACTONA (INS 575), REALÇADOR DE SABOR GLUTAMATO MONOSSÓDICO (INS 621), AROMAS: DE FUMAÇA E NATURAL, ESTABILIZANTES: PIROFOSFATO DISSÓDICO (INS 450i), TRIPOLIFOSFATO DE SÓDIO (INS 451i) E POLIFOSFATO DE SÓDIO (INS 452i), ANTIOXIDANTE ERITORBATO DE SÓDIO (INS 316) E CONSERVADOR NITRATO DE SÓDIO (INS 251).
NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Tel: 0800-7028800 (ligação gratuita)

Centro de Informações

Lanchinho prático!!!



Ingredientes:

Farinha de Trigo Fortificada com Ferro e Ácido Fólico, Gordura Vegetal, Açúcar, Creme de Milho, Sal, Açúcar Invertido, Extrato de malte, Orégano em Flocos, Fermentos Químicos (Bicarbonato de Amônio e Bicarbonato de Sódio), Acidulante Ácido Láctico, Aromatizante, Melhorador de Farinha Protease (INS 1101 i) e Corante Natural Urucum (INS 160b).

CONTÉM GLÚTEN.

PRODUTO COM ELEVADO TEOR DE SÓDIO

100g → 120mg sódio

26g (porção) → X

$$X = 120 * 26 / 100$$

$$X = 31,2 \text{mg de sódio}$$

*RDC nº 360 de 23/12/2003 da ANVISA

**Portaria nº 27, de 13 de janeiro de 1998 da ANVISA.

TABELA NUTRICIONAL

Ítem	Quantidade por porção	VD*
	27g (6 unidades)	
Valor Energético	122kcal	6.1%
Carboidratos	29g	1.0%
Proteínas	47g	6.3%
Gorduras totais	23g	4.2%
Gorduras saturadas		
Fibra alimentar	09g	3.6%
Sódio	245mg	10.2%
Cálcio	0mg	-
Ferro	0mg	-

**MÉDIA QUANTIDADE
(consuma com moderação) :
entre 121 e 400mg por 100g**

Lanchinho um pouco mais saudável... Perfeito se fosse sem sal!



CASTANHA DE CAJU TORRADA E SALGADA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 15 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção	%VD(*)	
Valor energético	91 kcal = 387 kJ	5
Carboidratos	4,4 g	1
Proteínas	2,8 g	4
Gorduras totais	6,9 g	13
Gorduras saturadas	1,2 g	5
Gorduras <i>trans</i>	0,0 g	(**)
Fibra alimentar	0,6 g	2
Sódio	18,8 mg	1

** VD não estabelecido

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**POUCA QUANTIDADE DE SÓDIO
(escolha mais saudável)
< 120mg por 100g)**

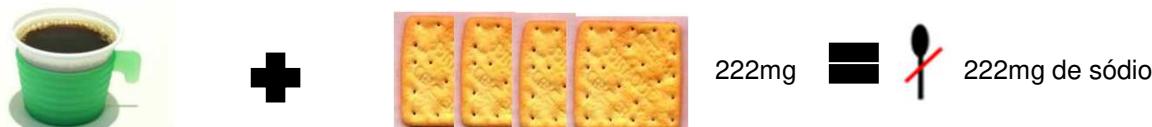


Visualize um cardápio típico

Café da manhã comum:



Lanche comum:



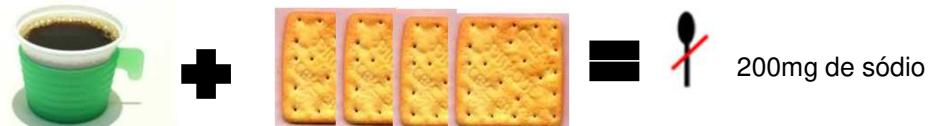
Almoço comum:



Total do dia: 2300mg de sódio!



Lanche comum:



Jantar comum:



1 colher de café rasa-
1g sal = 400mg sódio

1/2 colher de café rasa-
500mg sal = 200mg sódio

Visualize um cardápio saudável

Café da manhã saudável:



1mg



75 mg



3mg



79mg

Lanche saudável:



Zero mg

Almoço saudável:



233mg



233mg

Lanche saudável:



25 mg

Total do dia: 587mg de sódio!



Jantar saudável:



250mg



250mg



= 1 colher de café rasa-
1g sal = 400mg sódio



= 1/2 colher de café rasa-
500mg sal = 200mg sódio

O sal oculto nos alimentos

Recomendação máxima diária =



Quantidade de sal embutido em alguns alimentos



1 pacote de sopa instantânea (65g)

= 8g



= 7,5g

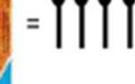


4 unidades de salsicha (200g)



1 tablete de caldo de galinha (10,5g)

= 5g



1 colher de chá (5g)



1 pacote de macarrão instantâneo com tempero (85g)

= 4,5g



1 pedaço de lasanha industrializada (325g)

= 3,5g



1 pacote de pipoca de microondas sabor manteiga (100g)

= 2,5g



4 fatias de peito de perú (30g)



2 fatias de mortadela (30g)



3 unidades de frango empanado (média 60g)



1 colher de sopa de molho shoyu (15ml)



LINK:

- <https://www.youtube.com/watch?v=OuzawIY8CmU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0XICshN0mLY>



Reduza seu consumo de sal!

**CAMPANHA
CONSUMO CONSCIENTE
DO SAL**

Como preparar o "Sal de Ervas"?
Coloque partes iguais de ervas secas:

Alecrim Manjericão Orégano Salsinha Sal

Bater tudo no liquidificador

É só guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum.

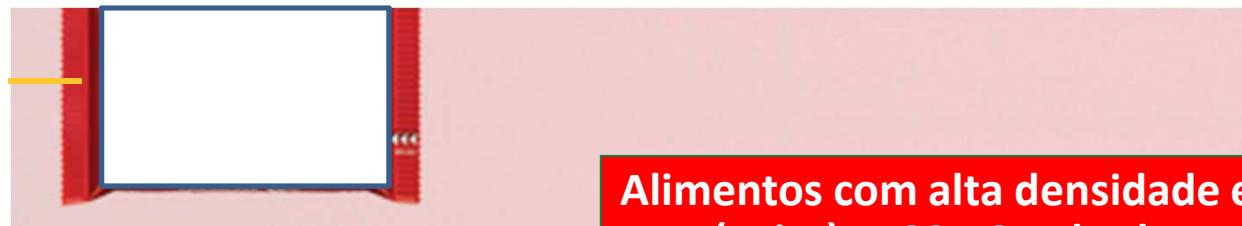


AGORA SIM!

HORA DA PRÁTICA



Composição nutricional de Alguns Produtos



**Alimentos com alta densidade energética
(evite): > 225-275 kcal por 100g.**

Ingredientes Informações Nutricionais Conservação

Açúcar, cacau, leite em pó integral, farinha de trigo, gordura vegetal, gordura anidra de leite, sal, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, melhorador de farinha sulfato de cálcio e fermento químico bicarbonato de sódio. Contém Glúten. Alergênicos: Contem leite e derivados de leite, trigo e soja, pode conter amêndoas, avelã, amendoim e ovo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 45g (1 unidade)***	Quantidade por embalagem		%VD(*)	Quantidade por embalagem		%VD(*)
	Valor energético	241 kcal = 1.012 kJ	12%	Gorduras saturadas	7,8 g	35%
	Carboidratos	27 g	9%	Gorduras trans	0 g	++
	Proteínas	2,8 g	4%	Fibra alimentar	0,9 g	4%
	Gorduras totais	14 g	25%	Sódio	32 mg	1%

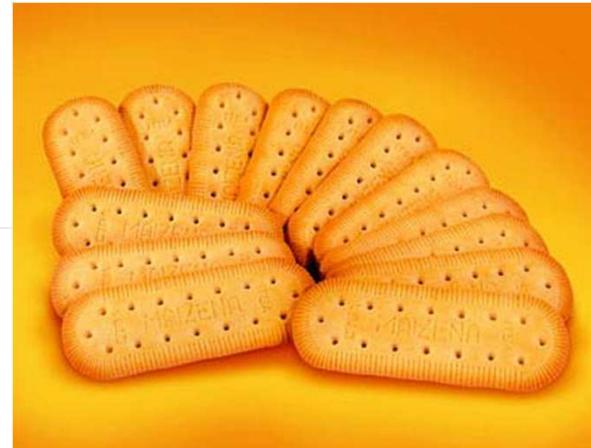
* %Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ.
Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido. *** Porção de referência para wafer é de 30g.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Biscoito doce 30g 7 biscoitos – 132Kcal; CHO 21g; GT 4,1; Fibra 1,3; Na 120mg (100g = 400mg de Na)

Ingredientes: Farinha de Trigo Fortificada com Ferro e Ácido Fólico, **Açúcar, Gordura Vegetal**, Creme de Milho, **Açúcar Invertido**, Amido, Sal, Estabilizante Lecitina de Soja, Fermentos Químicos (Bicarbonato de Amônio e Bicarbonato de Sódio), Acidulante Ácido Láctico, Aromatizante e Melhorador de Farinha Protease (INS 1101 i).



**MÉDIA QUANTIDADE DE SÓDIO
(consumo com moderação) :
entre 121 e 400mg por 100g**

**Alimentos com alta densidade energética
(evite): > 225-275 kcal por 100g.**

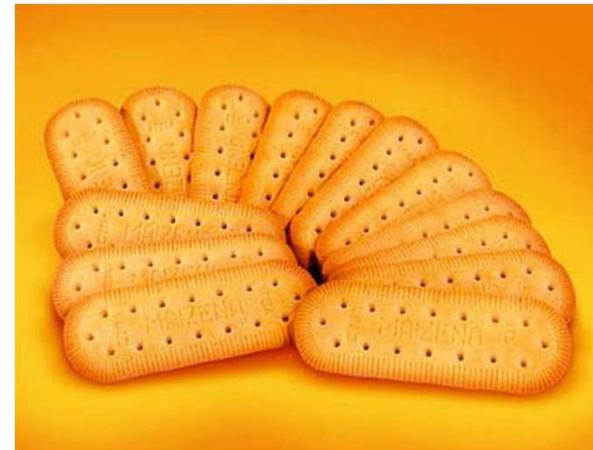


Composição nutricional de Alguns Produtos

Biscoito doce: 30g - 7 biscoitos – 132Kcal; **CHO 21g;** GT 4,1; Fibra 1,3; **Na 120mg (100g = 400mg de Na)**

Ingredientes: Farinha de Trigo Fortificada com Ferro e Ácido Fólico, **Açúcar, Gordura Vegetal**, Creme de Milho, **Açúcar Invertido**, Amido, **Sal**, Estabilizante Lecitina de Soja, Fermentos Químicos (Bicarbonato de Amônio e Bicarbonato de Sódio), Acidulante Ácido Láctico, Aromatizante e Melhorador de Farinha Protease (INS 1101 i).

**MÉDIA QUANTIDADE DE SÓDIO
(consuma com moderação) :
entre 121 e 400mg por 100g**



**Alimentos com alta densidade energética
(evite): > 225-275 kcal por 100g.**



Composição nutricional de Alguns Produtos

Nesfit cereal matinal: 30g aprox 1 xic = 98kcal; CHO 20g, dos quais 8,2g açúcar; GT 0,8g; fibra 3,3g; sódio 96mg

Ingredientes: Trigo integral, arroz, milho, açúcar, farelo de trigo, extrato de malte, sal, sais minerais e vitaminas, xarope de glicose, antiumectante fosfato tricálcio, estabilizante fosfato trissódico e antioxidante tocoferol

Biscoito NESFIT® Aveia e Mel

30g 5 biscoitos = 21g CHO e 1,5g fibras

Ingredientes: Aveia em flocos, farinha de trigo integral, açúcar, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, mel, sal, fermentos químicos bicarbonato de amônio e bicarbonato de sódio, emulsificante lecitina de soja e antioxidante TBHQ.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Refrigerante Coca-cola tradicional: 200ml – 85 Kcal; CHO 21g; Na 10mg

Ingredientes: Água gaseificada, açúcar, extrato de noz de cola, cafeína, corante caramelo IV, acidulante INS 338 e aroma natural.

Refrigerante Coca-cola zero 200ml: 0kcal; Na 28mg

Ingredientes: Água gaseificada, extrato de noz de cola, cafeína, aroma natural, corante caramelo IV, acidulante ácido fosfórico, edulcorantes ciclamato de sódio (27 mg), acesulfame de potásio (15 mg) e aspartame (12 mg) por 100 ml, conservador benzoato de sódio e regulador de acidez citrato de sódio.

Néctar de pêssego Del Valle +: 200ml – 111 Kcal; CHO 27g ; Na 7,2mg

Ingredientes: Água, polpa de pêssego, açúcar, aroma natural, acidulante ácido cítrico e antioxidante ácido ascórbico.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Lasanha pronta bolonhesa: 250g (¼ unidade) 316Kcal; 20g CHO; GT 17g; 0,8g Fibras; Na 1017mg

Ingredientes do Molho Bolonhesa: Carne bovina, polpa de tomate, condimentos naturais, bacon, sal, açúcar, amido modificado, e pimenta branca. **Ingredientes do Molho Branco:** Creme de leite, margarina, leite em pó, condimentos naturais, bacon, sal, amido modificado e açúcar.

Ingredientes da Massa para Lasanha: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, ovo e conservador sorbato de potássio (INS 202). **Queijos:** Mussarela e parmesão, presunto e aroma de fumaça.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Salsicha hot dog tradicional- porção: 118Kcal; CHO 2g; GT 9,5g; Fibra 0; Na 714mg

Ingredientes: Carne mecanicamente separada de aves, Carne suína, Água, Carne bovina, Proteína de soja, Sal, Amido, Pimenta, Alho, Regulador de acidez: lactato de sódio (INS325), Aromatizantes: aromas naturais (com pimenta, coentro, noz moscada e antiumectante: dióxido de sílicio (INS551i)) e aroma de fumaça, Estabilizantes: triopolifosfato de sódio (INS451i) e pirofosfato de sódio (INS450i), Conservador: nitrito de sódio (INS250), Realçador de sabor: glutamato monossódico (INS621), Antioxidante: isoascorbato de sódio (INS316), Corantes: ácido carmínico (INS120) e urucum (INS160b)



Composição nutricional de Alguns Produtos

Blanquet de peru light – 60g (8 ½ fatias) 57kcal; 2,7g CHO; GT 1g; Na 471mg/Fibra 0g

Ingredientes: Peito de peru, água, fécula de mandioca, maltodextrina, sal, proteína de soja, regulador de acidez lactato de sódio, aromas naturais, aromas naturais de pimenta preta, vermelha e branca, aroma natural de fumaça, estabilizantes tripolifosfato de sódio e polifosfato de sódio, antioxidante eritorbato de sódio, realçador de sabor glutamato monossódico, conservador nitrito de sódio, corante carmim.

Peito de peru light defumado: 60g (5 fatias) – 64kcal; Cho 1g; GT 1,6g; fibra 0g; Na 626mg

Ingredientes: carne de peito de perú, água, sal, proteína isolada de soja, açúcar, estabilizantes: tripolifosfato de sódio (INS 451i), espessante carragena (INS 407), antioxidante eritorbato de sódio (INS 316) e conservador nitrito de sódio (INS 250).



Composição nutricional de Alguns Produtos

Macarrão instantâneo 1 pacote 80g macarrão + 5g de pó: 369Kcal; CHO 50g; GT 15g; Fibra 2,1g; Na 1607mg

Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, sal, reguladores de acidez carbonato de potássio e carbonato de sódio, estabilizantes tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrassódico e fosfato de sódio monobásico e corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. Tempero em Pó: Condimento preparado galinha, sal, açúcar, condimento preparado cebola, condimento à base de extrato de levedura, cúrcuma em pó, condimento preparado alho, condimento preparado sabor pimenta branca, salsa triturada, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, antiumectante dióxido de silício, corante caramelo IV e corantes naturais urucum e cúrcuma e aromatizantes.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Barrinha nuts com damasco – Nutry: 1 unidade 30g: 134kcal; CHO 14g; GT 6,9g; Fibra 2,6g; Na 36mg

Ingredientes: Mistura de oleaginosas (39%) (amendoim, castanha-de-caju, amêndoas e nozes pecan), xarope de glicose, preparado de damasco (14%) (polpa de damasco, xarope de glicose, açúcar, amido modificado, fibra de trigo, reguladores de acidez ácido málico INS296 e ácido cítrico INS330, acidulante ácido láctico INS270, espessante agar INS406, aromatizante, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos INS471, antioxidante eritorbato de sódio INS316 e corante natural urucum INS160b), açúcar invertido, maçã desidratada, óleo de girassol, mel, flocos de cereais (farinhas de arroz e milho, açúcar, extrato de malte e sal), açúcar, sal e antioxidante mistura de tocoferóis INS306.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Barrinha de cereal muito + banana – Nutry: 1 unid 30g: 77kcal; CHO 16g; GT 0,7g; Fibra 1g; Na 22mg

Ingredientes: Xarope de glicose, cereais (35%) [aveia e flocos de cereais (farinhas de arroz e de milho, açúcar, maltodextrina, extrato de malte e sal)], banana (17%), açúcar invertido, polidextrose, gordura de palma, sal, óleo de milho, antioxidantes lecitina de soja INS322 e mistura de tocoferóis INS306.

Barrinha Bio 2 - 7nuts: 25g 1 unid: 127Kcal; CHO 8,5g;

Ingredientes: coco, mel , amendoim, amendoa, soja torrada, gergelim, semente de girassol, goma acacia, óleo de girassol, macadâmia, pistache, castanha do pará, castanha de caju, avelâ, emulsificante lecitina de soja e sal.

Bio 2 Fruits – 23g 1 unid: 77Kcal; CHO 15g; GT 1,3g; fibra 2,9g; Na 0

Ingredientes: banana, tâmara, polpa de açaí; farinha de quinoa, castanha de caju, goma acácia, óleo de palma é ácido citrico.



Composição nutricional de Alguns Produtos

SUCO DE FRUTAS



Ingredientes: suco de laranja integral. Não contém gluten.

Informação nutricional Porção de 200 ml (1 copo)		
	Quantidade por porção	% VD*
Valor energético	84 kcal = 353 kJ	4
Carboidratos	21 g	7
Proteínas	0 g	0
Gorduras totais	0 g	0
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	**
Fibras	0 g	0
Sódio	0 mg	0
Vitamina C	72 mg	160

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido

Ingredientes: Suco de laranja, água, açúcar, polpa de laranja, aroma natural, antioxidante ácido ascórbico e acidulante ácido cítrico. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Item	Quantidade por porção	VD
Informação Nutricional Porção de 200ml		

Valor Energético	108kcal	5
Carboidratos	26g	9

(*) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 Kj.
(**) Valor Não Estabelecido.



Composição nutricional de Alguns Produtos

Chocolate ao leite



Ingredientes: Açúcar, leite em pó integral, massa de cacau, manteiga de cacau, castanhas-do-pará, soro de leite em pó, gordura vegetal, emulsificantes: lecitina de soja (322) e polirricinoleato de poliglicerol (476) e aromatizante.

Contém traços de amêndoas, amendoim, avelã, castanha de caju e nozes.

CONTÉM GLÚTEN.

Fatos Nutricionais

Quantidade: 1 tablete (25 g)

por porção	
Kilojoules	548 kJ
Calorias	131 kcal
Carboidratos	14 g
Proteínas	1,7 g
Gorduras	7,5 g
Gordura Saturada	4,2 g
Fibras	0,7 g
Sódio	15 mg

Chocolate diet



Ingredientes: Manteiga de cacau, avelã, massa de cacau, leite em pó integral, soro de leite em pó, gordura de manteiga desidratada, edulcorantes maltitol (965), emulsificante lecitina de soja (322) e polirricinoleato de poliglycerol (476) e aromatizantes. Contém traços de amêndoas, amendoim, castanha de caju, castanha do pará e nozes. COMTÉM GLÚTEN.

Fatos Nutricionais

Quantidade: 1 tablete (25 g)

por porção	
Kilojoules	523 kJ
Calorias	125 kcal
Carboidratos	12 g
Proteínas	2,1 g
Gorduras	9,5 g
Gordura Saturada	4,4 g
Gordura Trans	0 g
Fibras	1 g
Sódio	12 mg



Composição nutricional de Alguns Produtos

GELATINA COMUM

Ingredientes:

Açúcar, gelatina, **sal**, maltodextrina, vitaminas: A, C e E, acidulante ácido fumárico, regulador de acidez citrato de sódio, aromatizante, edulcorantes artificial aspartame, ciclamato de sódio, acessulfame de potássio e sacarina sódica e corantes Bordeaux S e azul brilhante FCF.



Porção de 7g (1/2 colher de sopa) **

Quantidade por porção	%VD (*)
Valor energético	25 kcal = 105 kJ 1%
Carboidratos	5,1 g 2%
Proteínas	1,2 g 2%
Sódio	87 mg 4%
Vitamina C	10 mg 22%

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar.

* %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Suficiente para o preparo de 1 porção de gelatina (120g)

GELATINA DIET

Ingredientes:

Gelatina, sal, maltodextrina, vitamina C, sulfato de zinco (zinco), vitamina A, vitamina D, selenito de sódio (selênio), **regulador de acidez ácido fumárico e citrato de sódio**, aromatizante, edulcorantes artificiais ciclamato de sódio, aspartame e sacarina sódica e corantes vermelho bordeaux S e amarelo crepúsculo.



Porção de 3g (1/4 colher de sopa) ***

Quantidade por porção	%VD (*)
Valor energético	9 kcal = 38 kJ 0%
Carboidratos	0,8g, dos quais: 0g 0%
Açúcares	0g **
Proteínas	1,4 g 2%
Sódio	90 mg 4%
Vitamina C	8,1 mg 18%
Vitamina A	108 mcg RE 18%
Vitamina D	0,90 mcg 18%
Zinco	1,3 mg 18%
Selênio	6,1 mcg 18%

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar.

* %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem

ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

*** Suficiente para o preparo de 1 porção de gelatina (120g)

Composição nutricional de Alguns Produtos

BOLACHA TIPO CRACKER COM GERGELIM



X

Farinha de trigo rica com ferro e
ácido fólico, gordura vegetal
interesterificada, gergelim, sal,

30g – 4 unidades – 135Kcal;
CHO19g; GT 5,1g; fibra
1,2g; Na 283mg
100g – 450Kcal
100g – 63,3g

FRUTA



Banana: 1 unidade média 60g = 59Kcal;
CHO 16g; Fibra 1,2g
100g – 98Kcal; CHO 26g; Fibra 2,0g

Maçã: unidade pequena 80g = 52kcal;
CHO 12g; Fibra 1g
100g – 56kcal; CHO 15,2 ; Fibras 1,3g



Por que evitar industrializados?

- Alto teor de sódio, açúcar , gordura (saturada e/ou trans):
 - obesidade
 - doenças cardiovasculares e diabetes
- Pobre em vitaminas e minerais
- Pobre em fibras
- Favorecem o consumo excessivo de calorias: Hipersabor, comer sem atenção, tamanhos gigantes, calorias vazias.
- Afetam negativamente a cultura, a vida social e o ambiente



PREMISSAS BÁSICAS PARA A SAÚDE

1. Coma comida de verdade. Beba água.
2. Evite o que os mais antigos não reconheceria como comida.
3. Evite alimentos que contenham alguma forma de açúcar (ou adoçante) listada entre os três primeiros ingredientes.
4. Evite produtos alimentícios que contenham mais de cinco ingredientes e que contenham ingredientes que você tenha dificuldade em pronunciar.
5. Evite alimentos que “nunca” estragam.



PREMISSAS BÁSICAS PARA A SAÚDE

6. Não é comida se tem o mesmo nome em todas as línguas.

7. Tenha alimentos frescos como base da sua alimentação.

8. Faça refeições coloridas.

9. Prefira alimentos cultivados em solo saudável.

10. Adoce e salgue sua comida você mesmo.



11. Coma os alimentos doces como você os encontra na natureza.

12. Consuma diariamente cereais integrais, sementes e grãos.

