

## DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

## DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)



**RÓTULOS DOS ALIMENTOS:  
COMO INTERPRETÁ-LOS**

Ao consultar os rótulos pode encontrar **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL** das seguintes formas:

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLETA

Informação Nutricional por 100g	
Valor Energético	KJ/Kcal
Proteínas	g
Glicídios dos quais:	g
açúcares	g
polióis	g
amido	g
Lípidos dos quais:	g
saturados	g
monoinsaturados	g
polinsaturados	g
colesterol	g
Fibras alimentares	g
Sódio	g

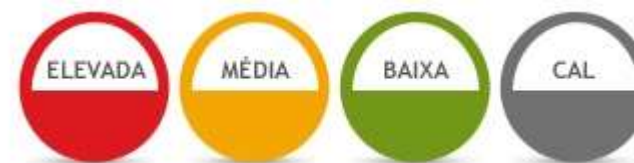
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL SIMPLES

Informação Nutricional por 100g	
Valor Energético	KJ/Kcal
Proteínas	g
Glicídios	g
Lípidos	g

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO/DOSE



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PELO ESQUEMA DO SEMÁFORO



**VERMELHO** - Significa que o alimento tem uma concentração elevada de gorduras, gorduras saturadas, açúcares ou sal. O alimento pode ser consumido ocasionalmente ou em menores quantidades.

**AMARELO** - Significa que o alimento tem uma concentração média de gorduras, gorduras saturadas, açúcares ou sal. O alimento é uma boa opção.

**VERDE** - Significa que o alimento tem uma concentração baixa de gorduras, gorduras saturadas, açúcares ou sal. O alimento é uma opção mais saudável.



Fonte: Deco, Nutrimento