

Ida ao mercado



Depois de aprender como olhar os rótulos e identificar os melhores alimentos a serem escolhidos, agora, é hora de dicas para facilitar essas compras.

1) **Fazer uma lista de compras:** Para ter uma alimentação saudável é necessário ter planejamento. Logo, anotar em um papel ou celular os alimentos a serem comprados, ajuda a ter escolhas mais saudáveis.

2) **Pensar no cardápio:** Se você faz compras semanalmente, é importante pensar e montar um cardápio da semana, a fim de comprar somente o necessário para evitar possíveis desperdícios e não faltar ou esquecer de nenhum ingrediente.



Acesse aqui para ter uma lista de compras!



3) **Evite ir ao mercado com fome:** Ir com fome ao mercado pode gerar compras desnecessárias e optar por comprar alimentos ultraprocessados.

4) **Compre frutas e verduras da estação:** São mais baratas e mais suculentas. No caso das frutas, elas são mais doces de acordo com sua estação.

Sobre nós

Discentes do curso de nutrição:

Thais Cavalcante
Luisa Guimarães

Docentes do departamento de nutrição:

Simone Gonzaga
Gabrielle Rocha

Ambulatório de Nutrição Pediátrica



Mais saúde no carrinho

Desvendando Rótulos



Guia com dicas para escolhas mais saudáveis na hora das compras



Desvendando rótulos

Os rótulos **são todas as informações** que estão contidas na embalagem de um produto, nas quais são essenciais para a garantia da qualidade do alimento e para saúde do consumidor.

Dentre as principais informações que o consumidor deve ficar atento nos rótulos são:

Lupa

A lupa significa que o alimento possui **alto conteúdo de determinados ingredientes**, que consumidos a longo prazo e/ou em excesso, aumentam o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade.



Dica: Evitar comprar alimentos que possuem a lupa na embalagem e dar preferência para alimentos mais naturais como **frutas, hortaliças, castanhas e sementes**

Tabela nutricional

Possui todos os **dados nutricionais e de peso do alimento que contém na embalagem**. Na hora da compra é importante observar a porção padronizada de 100g, na qual permite realizar a comparação de um alimento da mesma categoria, mas de marcas diferentes, auxiliando a observar qual alimento possui menos ou mais nutrientes que o outro.

Dica: Prefira os alimentos que tenham **menor quantidade** de açúcar adicionado e sódio e menor % de gordura saturada. Optar por alimentos que possuem mais **fibras** geram **maior sensação de saciedade e ajudam no trânsito intestinal**.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porções por embalagem: 000	
Porção: 000 g (medida caseira)	
	100 g
Valor energético (kcal)	
Carboidratos (g)	
Açúcares totais (g)	
Açúcares adicionados (g)	
Proteínas (g)	
Gorduras totais (g)	
Gorduras saturadas (g)	
Gorduras trans (g)	
Fibras alimentares (g)	
Sódio (mg)	

Porção padronizada



Ingredientes

Os ingredientes aparecem na lista em ordem decrescente, sendo assim, **o ingrediente de maior quantidade para o de menor quantidade**.

Dica: Evitar produtos que contenham açúcar, sódio ou gordura entre os primeiros ingredientes da lista.

Dica: Evitar produtos com ingredientes de **nomes complicados**, pois geralmente são substâncias extraídas de alimentos ou aditivos alimentares que indicam, na maioria dos casos, alimentos que são **ultraprocessados**.

Alergênico, Glúten e lactose

Tem como principal função alertar os consumidores que possuem alergias ou intolerâncias a determinados ingredientes.

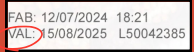
ALÉRGICOS: CONTÉM AVELÃ. PODE CONTER LEITE, AVEIA, OVO, SOJA, AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA DE CAJU, CASTANHA DO PARÁ, MACADÂMIA, PEÇA, PISTACHE E NOZES. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



Dica: Tem alergia? Olhe sempre no verso do rótulo os tópicos de ingredientes e alergênicos do produto.

Data de validade

O prazo de validade mostra a data de até quando o produto terá garantia de qualidade e segurança para o consumo.



Validade

Dica: Comprar alimentos que estão mais longe da data de vencimento quando não for consumir/usá-los de imediato.

Embalagem

Dica: Confira a embalagem do produto! Não realizar a compra de alimentos que apresentem embalagem estufadas, amassadas, com presença de ferrugem, danificadas e com rotulagens apagadas, pois podem indicar que o **alimento está contaminado, sendo impróprio para o consumo**.

Instruções do fabricante

Alguns alimentos possuem o modo e tempo de conservação, ou seja, **a temperatura e o local que o produto deve ser guardado e o período que deve ser consumido após aberto**, a fim de garantir que o mesmo mantenha suas características originais e dure mais.

Dica: Após as compras, conferir o local de armazenamento do alimento escrito na embalagem para guardá-lo corretamente.

Alimentos que não possuem rotulagem nutricional



- Especiarias: canela, pimenta, cravo da índia, dentre outros;
- Ovos;
- Água mineral e demais águas de consumo humano;
- Vinagres;
- Sal (cloreto de sódio);
- Café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes;
- Os alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo como por exemplo sanduíches e sobremesas do tipo flan, mousse, etc também estão excluídos da rotulagem nutricional, exceto no caso de serem comercializados para outros estabelecimentos;
- Frutas, vegetais e carnes in natura, refrigerados e congelados;

Dica: Na compra de alimentos que não possuem rotulagem obrigatória sempre observe se o alimento não possui **mofo, odor, partes deterioradas**. No caso das carnes, sempre verificar se estão corretamente armazenadas (refrigeradas ou congeladas) e se não apresentam odor forte, textura pegajosa e coloração esverdeada, pois essas características indicam que o alimento pode estar **contaminado e/ou estragado**, sendo perigoso para o consumo.

