



E-BOOK DESVENDANDO OS RÓTULOS



**GUIA COM DICAS PARA ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS
NA HORA DAS COMPRAS**

2026

APRESENTAÇÃO


Este e-book foi elaborado com o intuito de informar e auxiliar principalmente pais/responsáveis e crianças/adolescentes a realizarem escolhas mais saudáveis através da leitura dos rótulos dos alimentos. O conteúdo aborda as principais informações que constituem os rótulos juntamente com dicas para decisão e alternativas de compra de produtos alimentícios, além disso, apresenta uma lista de compras de supermercado para otimizar o tempo, auxiliar na organização e alimentação.



CONTEÚDO



01. RÓTULOS

- RÓTULOS
 - LUPA
 - TABELA NUTRICIONAL
 - INGREDIENTES
 - ALERGÊNICO, GLUTEN E LACTOSE
 - DATA DE VALIDADE
 - EMBALAGEM
 - INSTRUÇÕES DO FABRICANTE
 - ALIMENTOS QUE NÃO POSSUEM ROTULAGEM
- 

02. ORGANIZAÇÃO DAS COMPRAS

03. LISTA DE COMPRAS



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.

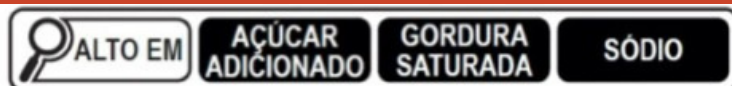
Dentre as principais informações que o consumidor deve ficar atento nos rótulos são:



Rótulos

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**



Rótulos

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**.

Nutrientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
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)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Porção padronizada

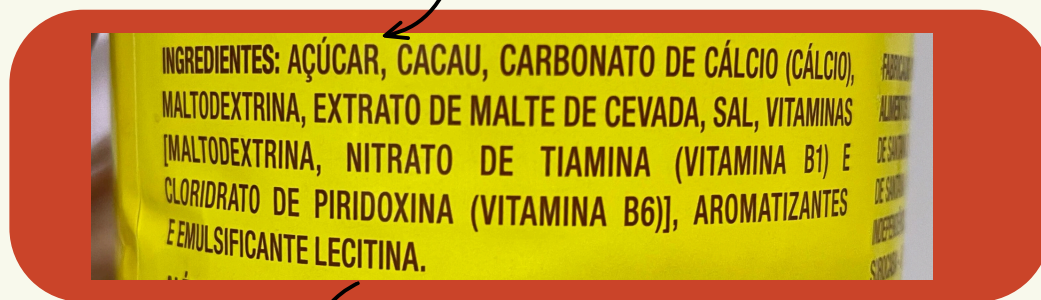
Rótulos

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.

Exemplo:



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**.



Rótulos

Alergênico, Glúten e lactose

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

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

Exemplos:

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.



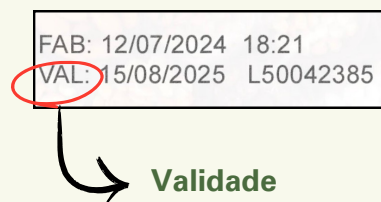
CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM CAJU. PODE CONTER AVEIA, SOJA, TRIGO, OVO, LEITE, CAMARÃO, AMÊNDOA, CASTANHA DO BRASIL, NOZES.



Rótulos

Data de validade

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



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.**



Rótulos

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.

Exemplo:

Mantenha em local seco e arejado. Antes do uso, não necessita de refrigeração. Após aberto, manter em geladeira (1 °C a 10 °C) e consumir em até 2 dias.



Rótulos

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.



Organização das compras

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.

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.





LISTA DE COMPRAS



Lista de Compras

Legumes e Verduras



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alface
crespa/lisa/americana | <input type="checkbox"/> Espinafre |
| <input type="checkbox"/> /roxa | |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Alho-poró |
| <input type="checkbox"/> Cebola branca/roxa | <input type="checkbox"/> Brocólis |
| <input type="checkbox"/> Cenoura | <input type="checkbox"/> Inhame |
| <input type="checkbox"/> Pepino | <input type="checkbox"/> Mandioca/Aipim/
Macaxeira |
| <input type="checkbox"/> Abóbora | <input type="checkbox"/> Quiabo |
| <input type="checkbox"/> Rúcula | <input type="checkbox"/> Jiló |
| <input type="checkbox"/> Batata/ batata doce | <input type="checkbox"/> Maxixe |
| <input type="checkbox"/> Beterraba | <input type="checkbox"/> Vagem |
| <input type="checkbox"/> Chuchu | <input type="checkbox"/> Abobrinha |
| <input type="checkbox"/> Couve | <input type="checkbox"/> Repolho
branco/roxo |
| <input type="checkbox"/> Couve-flor | <input type="checkbox"/> Acelga |



Lista de Compras

Frutas



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Banana | <input type="checkbox"/> Melão |
| <input type="checkbox"/> Maçã | <input type="checkbox"/> Frutas vermelhas |
| <input type="checkbox"/> Pêra | <input type="checkbox"/> Mamão |
| <input type="checkbox"/> Uvas | <input type="checkbox"/> Pitaya |
| <input type="checkbox"/> Abacaxi | <input type="checkbox"/> Kiwi |
| <input type="checkbox"/> Abacate | <input type="checkbox"/> Goiaba |
| <input type="checkbox"/> Laranja | <input type="checkbox"/> Romã |
| <input type="checkbox"/> Limão | <input type="checkbox"/> Pêssego |
| <input type="checkbox"/> Melancia | <input type="checkbox"/> Coco |
| <input type="checkbox"/> Manga | <input type="checkbox"/> Maracujá |
| <input type="checkbox"/> Morango | <input type="checkbox"/> Caqui |
| <input type="checkbox"/> Mexerica/Pokan/
Bergamota | <input type="checkbox"/> Ameixa |

Ambulatório de Nutrição Pediátrica



Lista de Compras

Frutas secas, Sementes e Oleaginosas



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Uva-passa | <input type="checkbox"/> Semente de abóbora |
| <input type="checkbox"/> Damasco | <input type="checkbox"/> Semente de girassol |
| <input type="checkbox"/> Tâmara | <input type="checkbox"/> Semente de papoula |
| <input type="checkbox"/> Cranberry | <input type="checkbox"/> Amendoim* |
| <input type="checkbox"/> Banana desidratada | <input type="checkbox"/> Avelã |
| <input type="checkbox"/> Morango desidratado | <input type="checkbox"/> Amêndoa |
| <input type="checkbox"/> Abacaxi desidratado | <input type="checkbox"/> Castanha de caju |
| <input type="checkbox"/> Semente de chia | <input type="checkbox"/> Castanha do Pará/
do Brasil |
| <input type="checkbox"/> Semente de linhaça
marrom | <input type="checkbox"/> Macadâmia |
| <input type="checkbox"/> Semente de linhaça
dourada | <input type="checkbox"/> Nozes |
| <input type="checkbox"/> Gergelim preto | <input type="checkbox"/> Noz pecã |
| <input type="checkbox"/> Gergelim branco | <input type="checkbox"/> Pistache |

*O amendoim é uma leguminosa, mas por conta do seu teor de gordura é agrupado junto com as outras oleaginosas.

Ambulatório de Nutrição Pediátrica



Lista de Compras



Cereais e Grãos



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Arroz branco | <input type="checkbox"/> Pão de sal/Pão francês |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | <input type="checkbox"/> Pão integral |
| <input type="checkbox"/> Farinha de arroz | <input type="checkbox"/> Macarrão |
| <input type="checkbox"/> Aveia em flocos/flocos finos | <input type="checkbox"/> Macarrão integral |
| <input type="checkbox"/> Farelo de aveia | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Farinha de aveia | <input type="checkbox"/> Tapioca |
| <input type="checkbox"/> Espiga de milho | <input type="checkbox"/> Feijão carioca/preto |
| <input type="checkbox"/> Milho enlatado | <input type="checkbox"/> Grão de bico |
| <input type="checkbox"/> Farinha de milho | <input type="checkbox"/> Ervilha |
| <input type="checkbox"/> Flocos de milho | <input type="checkbox"/> Lentilha |
| <input type="checkbox"/> Fubá | <input type="checkbox"/> Proteína de soja |
| <input type="checkbox"/> Farinha de trigo | <input type="checkbox"/> Milho de pipoca |



Lista de Compras

Proteínas



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Carne moída | <input type="checkbox"/> Coxa de frango |
| <input type="checkbox"/> Acém | <input type="checkbox"/> Sobrecoxa de frango |
| <input type="checkbox"/> Coxão Duro | <input type="checkbox"/> Filé de tilápia |
| <input type="checkbox"/> Coxão mole | <input type="checkbox"/> Posta de tilápia |
| <input type="checkbox"/> Patinho | <input type="checkbox"/> Sardinha enlatada |
| <input type="checkbox"/> Maminha | <input type="checkbox"/> Atum enlatado |
| <input type="checkbox"/> Lagarto | <input type="checkbox"/> Salmão |
| <input type="checkbox"/> Músculo | <input type="checkbox"/> Lombo suíno |
| <input type="checkbox"/> Filé mignon | <input type="checkbox"/> Filé mignon suíno |
| <input type="checkbox"/> Alcatra | <input type="checkbox"/> Bisteca suína |
| <input type="checkbox"/> Peito de frango | <input type="checkbox"/> Ovo de galinha |
| <input type="checkbox"/> Filé de sassami frango | <input type="checkbox"/> Ovo de codorna |



Lista de Compras

Leite e derivados



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Leite de vaca integral | <input type="checkbox"/> Requeijão |
| <input type="checkbox"/> Leite de vaca semi-desnatado | <input type="checkbox"/> Cream Cheese |
| <input type="checkbox"/> Leite de vaca desnatado | <input type="checkbox"/> Ricota |
| <input type="checkbox"/> Leite em pó integral/semi-desnatado/desnatado | <input type="checkbox"/> Manteiga |
| <input type="checkbox"/> Queijo muçarela | <input type="checkbox"/> Margarina |
| <input type="checkbox"/> Queijo prato | <input type="checkbox"/> Creme de leite |
| <input type="checkbox"/> Queijo parmesão | <input type="checkbox"/> Iogurte natural integral/desnatado |
| <input type="checkbox"/> Queijo cottage | <input type="checkbox"/> Iogurte grego |
| <input type="checkbox"/> Queijo Minas | <input type="checkbox"/> Doce de leite |
| <input type="checkbox"/> Queijo Minas Padrão | <input type="checkbox"/> Whey Protein |
| <input type="checkbox"/> Queijo Gorgonzola | <input type="checkbox"/> Leite fermentado |
| <input type="checkbox"/> Queijo Canastra | <input type="checkbox"/> Leite vegetal* |

*O leite vegetal não é de origem animal, mas foi colocado nessa sessão por ser um substituto do leite e uma outra opção para quem tem alergias e/ou intolerâncias.



Lista de Compras

Temperos e Especiarias



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alho | <input type="checkbox"/> Anis estralado |
| <input type="checkbox"/> Cebolinha | <input type="checkbox"/> Canela |
| <input type="checkbox"/> Coentro | <input type="checkbox"/> Colorau |
| <input type="checkbox"/> Folha de louro | <input type="checkbox"/> Cravo |
| <input type="checkbox"/> Manjericão | <input type="checkbox"/> Ervas finas |
| <input type="checkbox"/> Salsinha | <input type="checkbox"/> Erva doce |
| <input type="checkbox"/> Alecrim | <input type="checkbox"/> Gengibre |
| <input type="checkbox"/> Tomilho | <input type="checkbox"/> Hortelã |
| <input type="checkbox"/> Orégano | <input type="checkbox"/> Lemon pepper |
| <input type="checkbox"/> Cominho | <input type="checkbox"/> Páprica doce/picante |
| <input type="checkbox"/> Pimenta-do-reino | <input type="checkbox"/> Noz moscada |
| <input type="checkbox"/> Açafrão | <input type="checkbox"/> Mostarda em pó |



Lista de Compras

Outros alimentos



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





UnB - HUB

SOBRE NÓS



Discentes do curso de nutrição:

Thais Pacheco Cavalcante

Luisa Guimarães Gonçalves

Docentes do departamento de nutrição:

Simone Gonzaga do Carmo

Gabrielle da Souza Rocha

Ambulatório de Nutrição em Obesidade

Infantojuvenil