

Saber interpretar as embalagens dos produtos qualifica a alimentação

Servidores devem orientar a população a identificar os componentes dos produtos antes de consumi-los

Colaborador: Giulia Barros – 26/10/2012



O programa Você em Foco de hoje recebeu a convidada Maura para falar sobre Rotulagem Nutricional e sobre os conceitos de Diet e Light.

O rótulo das embalagens trazem informações como: ingredientes utilizados, divisão dos componentes nutricionais e as datas de validade e fabricação do produto. Alimentos diets possuem total restrição de um determinado componente como açúcares (para diabéticos), gorduras, sódio, colesterol, etc.

Os alimentos lights possuem redução de qualquer um de seus componentes (açúcar, gordura, sódio, aminoácidos ou proteínas) em pelo menos 25%, sem o compromisso de atender necessidades dietéticas específicas.

Atenção! Um produtor pode não conter nada de açúcar e ser altamente calórico. É importante procurar no produto para que ou para quem ele é direcionado. Escolher alimentos saudáveis e equilibrar a alimentação são as principais dicas para uma vida saudável.