



WHO Collaborating Centre
for Nutrition and Childhood Obesity

IOGURTE BATIDO NATURAL.
INGREDIENTES: Leite gordo pasteurizado, nata (contém leite), leite em pó magro, fermentos lácteos.
MODO DE CONSERVAÇÃO: Conservar entre 0°C e 6°C.
CONSUMIR ATÉ/LOTE: (ver parte superior da embalagem)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (125g)	% DR*
ENERGIA	496 kJ 120kcal	620 kJ 150 kcal	8
LÍPIDOS	10 g	13 g	18
DOS QUAIS SATURADOS	7,1 g	8,9 g	45
HIDRATOS DE CARBONO	3,7 g	4,6 g	2
DOS QUAIS AÇÚCARES	3,7 g	4,6 g	5
PROTEÍNAS	3,7 g	4,6 g	9
SAL	0,10 g	0,13 g	2

* Dose de Referência (DR) Dose de referência para um adulto médio (8.400 kJ/ 2.000 kcal).
 Esta embalagem contém aproximadamente 8 porções, de 125g.

PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
 SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR:

DISTRIBUÍDO POR:

1Kg e

Departamento de Alimentação e Nutrição

Rótulos dos alimentos – uma leitura sempre importante e obrigatória

A adoção de hábitos alimentares saudáveis, nomeadamente através da redução do consumo de sal, açúcar e gorduras, é fundamental para a prevenção de várias doenças crónicas, com elevada prevalência no nosso país, contribuindo diretamente para uma melhoria geral da saúde da população.

Atualmente, e face às diversas limitações impostas pela nova realidade causada pela Covid-19, as famílias foram obrigadas a várias alterações nos seus hábitos diários. No que se refere à alimentação, foram, por exemplo, forçadas a adquirir mais produtos processados, devido à sua maior conveniência, durabilidade e facilidade de armazenamento/conservação. No entanto, o mercado tem disponível uma enorme variedade de produtos alimentares, com uma multiplicidade de ingredientes, características e utilizações, que obrigam as famílias a constantes e inúmeras tomadas de decisão, que nem sempre são as mais adequadas.

Nestas circunstâncias, e de modo a garantirem a adoção de uma dieta equilibrada, variada e saudável bem como o consumo de alimentos seguros e/ou que não sejam prejudiciais à sua saúde, nomeadamente devido à presença de alergénios, é fundamental compreenderem e conhecerem as características dos produtos que vão utilizar, daí a importância de uma leitura atenta dos rótulos.

A nível europeu a rotulagem alimentar encontra-se muito bem regulada, sobretudo com entrada em vigor do Regulamento (UE) 1169/2011, de 25 de outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, mas igualmente através dos vários outros diplomas de legislação alimentar transversais e/ou específicos para determinados produtos.

Neste contexto, apresentamos algumas orientações que deverá ter em atenção na leitura e interpretação das informações que obrigatoriamente acompanham estes produtos processados:

-Avalie a lista de ingredientes: sobretudo para verificar a presença de alergénios, que podem colocar em causa o seu bem-estar e saúde, bem como de aditivos e aromatizantes, que são indicadores do nível de processamento dos produtos.

Tenha em consideração que os primeiros ingredientes da lista são aqueles que existem em maiores quantidades, pelo que deve limitar o consumo dos produtos alimentares cuja lista seja iniciada por açúcar, óleo e/ou gordura ou sal.

Preste atenção à presença de açúcar e sal “encobertos”. O açúcar adicionado pode aparecer com as seguintes designações: sacarose, maltose, frutose, glucose, galactose, lactose, dextrose, xarope de milho, maltodextrina, mel, melaço, etc.; e o sal através dos ingredientes: caldos de carne/peixe, enchidos, salmoura, aditivos contendo sódio, etc..

- **Verifique o prazo de validade e as condições especiais de utilização e/ou de conservação:** compreender melhor as datas presentes nos rótulos podem ajudá-lo a evitar doenças provocadas pelo consumo de alimentos não seguros, a reduzir o desperdício alimentar bem como a garantir que os alimentos duram mais tempo em sua casa, evitando desse modo o número de idas às compras.

Os produtos alimentares que se estragam mais facilmente e que, por essa razão, podem apresentar, num curto período, um perigo imediato para a saúde, só devem ser consumidos até à data indicada no rótulo (menção: “Consumir até ...”). Os restantes produtos processados, de durabilidade mais longa, poderão ser consumidos após a data indicada no rótulo (menções: “Consumir de preferência antes de ...”; ou “Consumir de preferência antes do fim de ...”), cumprindo as condições especiais de utilização/conservação, quando indicadas.

Se o produtor indicar diferentes formas de utilização e/ou confeção do produto, opte sempre pela mais saudável.

Caso recorra às compras de produtos processados via online, deverá ter o cuidado de prestar maior atenção ao prazo de validade no momento da entrega da sua encomenda.

- **Avalie o estado em que se encontram os produtos:** devendo rejeitar aqueles que se apresentem com amolgadelas, ferrugem, opacos, rasgados e/ou com sinais de deterioração ou deficiente conservação (por ex.: presença de bolores, embalagem húmida ou com cristais de gelo).

- **Analise a declaração nutricional:** por forma a conseguir avaliar a quantidade de energia e de nutrientes que irá obter do produto. Para o cálculo do valor total de energia e de nutrientes que ingere num dia, deverá ter em consideração os valores dos rótulos dos produtos embalados, na proporção consumida, bem como os valores correspondentes dos produtos não embalados, que poderão ser consultados na [Tabela da Composição de Alimentos](#), disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

Dê preferência aos produtos alimentares com baixo teor de lípidos saturados, açúcares e sal. Para um melhor entendimento do teor de lípidos, açúcar e sal nos alimentos e bebidas, poderá consultar o decodificador de rótulos, disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde - [DGS](#).

Opte pelos produtos com lípidos monoinsaturados e polinsaturados em detrimento dos que apresentam lípidos saturados.

Relativamente aos produtos com teor elevado de hidratos de carbono, dê preferência aos que contêm menor quantidade de açúcares e escolha, também, os que têm maior teor de fibra. Procure garantir que consome a quantidade suficiente de nutrientes benéficos, nomeadamente:

fibra, proteína, cálcio, ferro, vitaminas e/ou outros que necessita diariamente.

- **Verifique a presença da informação nutricional por porção,** pois facilita a compreensão do consumo nutricional que irá efetivamente ter.

Caso consuma o dobro da porção indicada estará a ingerir o dobro das calorias.

Ingredientes: Água, leite magro, bolacha moída (5%) (farinha de trigo parcialmente hidrolisada, óleos vegetais (colza, girassol, corante), levedante químico (bicarbonato de sódio), proteínas do soro de leite, açúcar, óleos vegetais (colza, girassol, amido de milho, substâncias minerais (carbono de cálcio, fosfato de cálcio, cloreto de potássio, citrato de potássio, citrato de magnésio, pirofosfato férrico, sulfato de zinco, sulfato cálcico, sulfato de sódio, fosfato de potássio), emulsificante (lecitina de soja), vitaminas (C, PP, E, ácido pantoténico, B6, B1, A, B2, ácido fólico, biotina, C, D, B12), espessante (carragena), corantes (carotenos, vanilina).

Não indicado para lactose e para intolerância a proteínas do leite de vaca. Este produto contém glúten.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 ml	%VR*	250 ml	%VR*
ENERGIA	330		825	
	79		196	
	79		196	
Lípidos	2,7		6,7	
dos quais saturados	0,22		0,6	
dos quais monoinsaturados	1,4		3,6	
dos quais polinsaturados	0,7		1,8	
 HIDRATOS DE CARBONO	11,4		28,6	
dos quais açúcares	7,8		19,4	
Fibra	0,52		1,31	
 PROTEÍNAS	1,9		4,8	
Sal**	0,08		0,2	
VITAMINAS				
Vitamina A	75,5 (19%)*		188,8 (47%)*	
Vitamina D	1,4 (19%)*		3,4 (49%)*	
Vitamina E	1,06 (21%)*		2,65 (53%)*	
Vitamina K	3,4 (28%)*		8,6 (71%)*	
Vitamina C	6,8 (15%)*		17,0 (38%)*	
Vitamina B1 (Tiamina)	0,09 (19%)*		0,24 (47%)*	
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,18 (21%)*		0,47 (52%)*	
Vitamina PP (Niacina)	1,7 (24%)*		4,2 (60%)*	
Vitamina B6	0,15 (21%)*		0,37 (52%)*	
Vitamina B9 (Ácido fólico)	18,9 (15%)*		47,2 (38%)*	
Vitamina B12	0,13 (16%)*		0,31 (39%)*	
Vitamina H (Biotina)	3,0 (30%)*		7,6 (76%)*	
Vitamina B5 (Ac. pantoténico)	0,51 (17%)*		1,3 (43%)*	
MINERAIS				
Potássio	83,9 (8%)*		209,8 (21%)*	
Cloreto	47,2 (9%)*		118 (24%)*	
Cálcio	83,9 (15%)*		209,8 (31%)*	
Fósforo	46,2 (8%)*		115,4 (21%)*	
Magnésio	7,9 (16%)*		19,7 (39%)*	
Ferro	1,3 (16%)*		3,1 (38%)*	
Zinco	0,04 (13%)*		0,1 (27%)*	
Cobalto	0,042 (8%)*		0,105 (21%)*	
Selénio	3,1 (16%)*		7,9 (39%)*	
Iodo	9,4 (12%)*		23,6 (30%)*	

* VR: Valor de referência de acordo com o Anexo VII da Diretiva 2000/13/CE de 22 de dezembro. ** VR: 0,05g. A 100 g de sal deve-se exclusivamente à presença de sódio naturalmente presente.

Algumas marcas apresentam também a repetição simplificada da informação nutricional do produto através de um código de cores (semáforo nutricional) ou a sua “classificação” nutricional (Nutri-score), facilitando uma leitura e avaliação rápidas. Para a mesma categoria de produtos, prefira os produtos com mais símbolos verdes e amarelos em detrimento dos que têm mais amarelos e vermelhos ou os que tenham uma “classificação” A ou B em detrimento dos que apresentem uma “classificação” C, D ou E.



- **Verifique a presença de alegações/características especiais dos produtos:** nomeadamente: “Alto teor em fibra”; “Fonte de proteína”; “Fonte de ácidos gordos ómega-3”; “light”; “Baixo teor de sal”; ou “O iodo contribui para o normal crescimento das crianças”; “A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue”, pois, de acordo com a sua situação, poderá ter benefícios particulares no consumo desses produtos.

IOGURTE BATIDO NATURAL.
INGREDIENTES: Leite gordo pasteurizado, nata (contém leite), leite em pó magro, fermentos lácteos.
MODO DE CONSERVAÇÃO: Conservar entre 0°C e 6°C.
CONSUMIR ATÉ/LOTE: (ver parte superior da embalagem)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (125g)	% DR*
ENERGIA	496 kJ 120kcal	620 kJ 150 kcal	8
LÍPIDOS DOS QUAIS SATURADOS	10 g 7,1 g	13 g 8,9 g	18 45
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS AÇÚCARES	3,7 g 3,7 g	4,6 g 4,6 g	2 5
PROTEÍNAS	3,7g	4,6 g	9
SAL	0,10 g	0,13 g	2

* Dose de Referência (DR) Dose de referência para um adulto médio (8.400 kJ/ 2.000 kcal).
 Esta embalagem contém aproximadamente 8 porções, de 125g.

PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
 SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR:
 DISTRIBUÍDO POR:

1Kg e

ISO 9001

Plástico Espirito AMARRA

SK 4-6-9 ES

Energia 100g: 496kJ/ 120kcal

620kJ
150kcal
8%
DR*

13g
LÍPIDOS
18%
DR*

8,9g
SATURADOS
45%
DR*

4,6g
AÇÚCARES
5%
DR*

0,13g
SAL
2%
DR*