

Leitura de rótulos

Ingredientes: Milho, açúcar, malte, sal, ácido ascórbico e ascorbato de sódio (vitamina C), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), palmitato de retinol (vitamina A), cianocobalamina (vitamina B12), colecalciferol (vitamina D), maltodextrina e ácido fólico.

CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE CEVADA. PODE CONTER AVEIA, SOJA E TRIGO.
Manter em lugar fresco e seco.

A lista de ingredientes está disposta de forma crescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade no produto, e assim por diante.

Informações obrigatórias para alertar a presença de alimentos alergênicos.

Evite alimentos com muitos aditivos químicos na composição, que tenham açúcar como primeiro ingrediente ou que tenham açúcar várias vezes na lista.

Nomes de açúcares nos rótulos:
Sacarose
Frutose
Lactose
Maltodextrina
Dextrose
Xaropes (milho, malte, agave, etc.)
Açúcar invertido

Os ingredientes são MUITO mais relevantes que a tabela nutricional!

Quanto mais ingredientes (ainda mais aqueles com nomes esquisitos) com mais atenção devemos ler o rótulo do alimento.

Porção: a quantas gramas ou quantas unidades essas informações são correspondentes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de	g ou ml (medida caseira)	
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	Kcal e KJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	-
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%
Outros minerais (1)	mg ou mcg	
Vitaminas (1)	mg ou mcg	

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(1) Quando declarados.

%VD: porcentagem do valor diário recomendado para o consumo daquele determinado nutriente (em relação à porção).

O %VD é baseado em uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade em gramas ou miligramas de determinados nutrientes (em relação à porção).