ela tiver, melhor. Os nomes estranhos costumam indicar itens que devem ser evitados, como açúcar adicionado (xarope de glicose, maltodextrina, dextrose e frutose), gorduras hidrogenadas, saturadas, quando em excesso, ou trans e aditivos artificiais (corantes, aromatizantes e edulcorantes, como ciclamato e aspartame).

Tabela de medidas

Além das calorias, os rótulos indicam a porção — quantidade padrão usada para comparar os valores nutricionais com uma previsão do quanto será consumido. No entanto, se a descrição da embalagem de um biscoito, por exemplo, disser que a porção consiste em três unidades, mas os indivíduos consumirem seis, os nutrientes serão dobrados. Como a porção pode ser confusa, uma medida caseira (xícaras, colheres de sopa e unidades) também é informada, o que ajuda os clientes a visualizarem a quantidade de alimento na ausência de uma balança ou de um medidor.

A informação mais complexa é o Valor Diário (%VD), que, de acordo com Matheus, mostra quanto aquele nutriente representa da recomendação total diária para um adulto comum (valor estimado e generalizado). "Se a %VD de sódio é 40%, significa que em uma porção, você já consumiu 40% do limite diário. É um alerta vermelho se for um lanche pequeno", exemplifica o nutricionista.

O especialista ressalta que até 5% de VD por porção é considerado baixo; entre 5% e 20%, é moderado; e acima de 20%, alto. "Esse valor se multiplica de acordo com a quantidade de porções consumidas."

Avisos na embalagem

Embalagens chamativas, que possuem apelos como fitness, zero açúcar, rico em fibras, sem açúcar adicionado e rico em vitaminas e minerais, não necessariamente sugerem produtos saudáveis. "Muitas vezes isso é só marketing, até porque nem sempre precisamos das vitaminas, minerais ou fibras que a indústria adicionou no alimento", diz Maestralli.

Apesar de terem quantidades menores ou inexistentes de alguns itens, as opções light e diet podem ser ricas em outros componentes maléficos para a saúde, então é preciso atenção a esses indicativos. No entanto, as lupas de advertência, símbolos obrigatórios nas embalagens de alimentos industrializados no Brasil desde 2022, ajudam o consumidor a tomar decisões mais conscientes no momento da compra. "Elas indicam quando um produto é 'alto' em sódio, açúcares adicionados ou gorduras saturadas. A ideia é facilitar a leitura e oferecer uma informação clara e direta sobre os ingredientes que, em excesso, podem fazer mal à saúde", diz Rayanne Marques.

A lupa aparece quando o alimento ultrapassa limites estabelecidos pela Anvisa. De acordo com Rayanne, um produto sólido com mais de 6g de açúcar adicionado em uma porção de 100g, ou mais de 1,5g de gordura saturada, por exemplo, recebe a lupa correspondente. Mesmo assim, é essencial olhar o rótulo completo, incluindo a lista de ingredientes e a tabela nutricional.

Fotos: Giovanna Kunz/CB/D.A Press

Deise de Souza Cardoso faz compras com a filha, Maitê Vitória, e, apesar de olhar os rótulos, não reconhece alguns ingredientes

LIGHT OU DIET?

- **Light:** tem redução mínima de 25% em algum componente, como calorias, açúcar, gordura ou sódio.
- **Diet:** isentos de algum ingrediente, como açúcar ou sal.

Fonte: nutricionista Rayanne Marques.

clube Correio Braziliense 50% DE DESCONTO*
REIKI
CONE HINDU
AURICULOTERAPIA
VENTOSATERAPIA
MOXABUSTÃO
FLORAIS DE BACH
AROMATERAPIA
ACUPUNTURA
LASER TERAPIA
Espaço Terapêutico
Maura Chiattone
MULTIPLAS TERAPIAS
NA MESMA SESSÃO
Agende uma consulta
(61) 9 8581 2057
@mc.espacoterapeutico
maurachiattone.com.br