GUIA DE BOLSO

Vá às compras e traga consigo mais saúde!

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

FICHA TÉCNICA

Título: Guia de Bolso: Vá às compras e traga consigo mais saúde
Direcção Editorial: Alexandra Bento
Concepção: Delphine Dias, Tânia Cordeiro
Corpo Redactorial: Delphine Dias, Tânia Cordeiro, Helena Real, Alexandra Bento
Produção Gráfica: Delphine Dias, Tânia Cordeiro
Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-2-6
Julho de 2010
©APN

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

SUMÁRIO

Introdução

Antes de sair de casa, lembre-se

Como escolher os alimentos

Aprenda a interpretar um rótulo

Como escolher produtos embalados

Como escolher alimentos frescos

Como escolher alimentos congelados

Com que frequência deve comprar os alimentos

Cuidados a ter após realizar as compras

Escolhas saudáveis

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

INTRODUÇÃO

A alimentação é universalmente reconhecida como um dos principais determinantes da saúde. Sabe-se que o estilo de vida e, particularmente, os hábitos alimentares, desempenham um papel preponderante no aumento de doenças crónicas, tais como a obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Uma alimentação saudável é uma alimentação equilibrada, completa e variada que segue as orientações da roda dos Alimentos.

Contudo, para ter uma alimentação saudável, não basta conhecermos os nutrientes que compõem os alimentos, é necessário também, saber a melhor maneira de escolher o que vamos consumir, sendo que o rótulo dos produtos alimentares se assume como um bom aliado neste processo, uma vez que funciona como o bilhete de identidade do produto.

Este guia, pretende auxiliá-lo na escolha correcta dos produtos alimentares, para que possa melhorar a sua alimentação e consequentemente melhorar a sua saúde e a da sua família.

Alexandra Bento

Presidente da Direcção da
Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ANTES DE SAIR DE CASA

LEMBRE-SE:

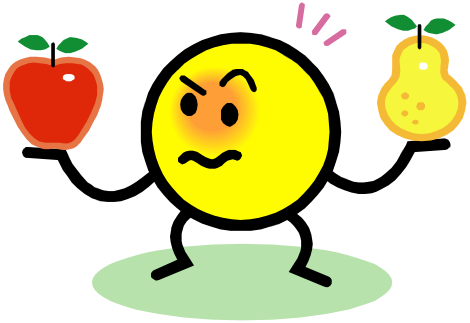
- **Faça uma lista de compras**, com o que realmente precisa de comprar e guie-se por ela no supermercado, evitando assim, a compra de alimentos desnecessários.
- **Não vá ao supermercado com fome**, pois assim é mais difícil controlar os impulsos e comprar alimentos altamente calóricos.
- **Vá às compras sozinho:** Todas as vezes que for acompanhado, principalmente por crianças, a probabilidade de comprar mais produtos desnecessários aumenta.
- **Não deixe passar muito tempo entre uma compra e outra,** pois tende a comprar mais produtos supérfluos.

Agora sim, está pronto para ir às compras!

COMO ESCOLHER OS ALIMENTOS

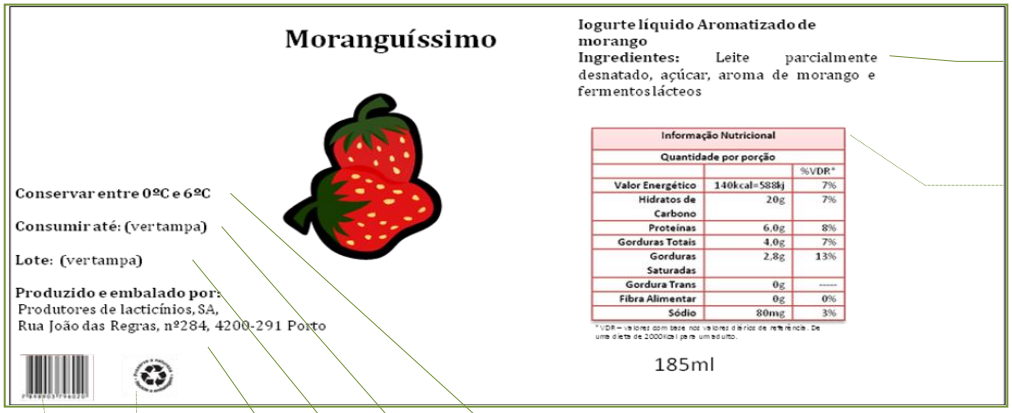
O valor nutricional dos alimentos depende de vários **factores**, que devem ser **observados** na hora da sua compra:

- Sazonalidade
- Cheiro
- Cor
- Textura
- Tipo de conservação do alimento



Além disso, **LEIA SEMPRE O RÓTULO DOS PRODUTOS ALIMENTARES**, este contém informações importantes que podem ser muito úteis na escolha dos alimentos.

APRENDA A INTERPRETAR UM RÓTULO



Denominação de venda

Lista de ingredientes

Informação Nutricional

Condições de conservação

Prazo de Validade

Lote

Nome e morada da entidade

Código de barras

Ponto verde

Na leitura do Rótulo, é importante:

LISTA DE INGREDIENTES

Os ingredientes que compõem o alimento são apresentados por ordem decrescente em termos de quantidade.

ADITIVOS são representados pela sua categoria e pelo seu nome específico ou pela letra "E" seguida de um número com três algarismos (Ex: antioxidante E300).

ALERGÉNICOS têm que constar igualmente na lista de ingredientes (Ex: glúten, ovos, crustáceos, amendoim, soja, leite, etc). Esta informação é precedida por "contém….".

PRAZO DE VALIDADE, fique atento, principalmente se estiverem em promoção ou com um preço muito abaixo do normal, pois, muitas vezes, os alimentos nestas situações estão com uma data limite de consumo muito próxima.

Esteja atento às **CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO** dos diferentes alimentos, para assim os transportar e armazenar correctamente, e estes, estarem adequados para consumo até findar o prazo de validade.

Utilize a INFORMAÇÃO NUTRICIONAL para escolher os alimentos

Apesar da sua elevada importância na escolha alimentar, nem sempre a informação nutricional é obrigatória, no entanto, a maioria das indústrias alimentares, apresenta nos seus produtos esta informação.

ALEGAÇÃO NUTRICIONAL- qualquer mensagem que afirme, sugira ou implique que um alimento possui propriedades benéficas particulares devido à sua composição energética ou de um nutriente em particular. **Exemplo: "... rico em cálcio"**

ALEGAÇÃO DE SAÚDE- qualquer mensagem que afirme, sugira ou implique uma relação entre um alimento ou um dos seus constituintes e a saúde. Este tipo de alegações refere-se a funções fisiológicas de um componente. A alegação tem de ser baseada em dados científicos confirmados e aceites e deve ser compreensível para o consumidor comum. **Exemplo: "cálcio pode ajudar a fortalecer os ossos"**

Informação nutricional é obrigatória quando existe no rótulo uma alegação nutricional.

Exemplos: "fonte de", "elevado teor", "reduzido em" calorias ou outro nutriente específico.

Ao consultar vários rótulos, vai encontrar a **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL** de diversas formas:

Informação nutricional completa

Informação Nutricional por 100g	
Valor Energético	KJ/Kcal
Proteínas	g
Glícidos dos quais: açúcares polióis amido	 g g g g
Lípidos dos quais: saturados monoinsaturados polinsaturados colesterol	 g g g g g
Fibras alimentares	g
Sódio	g

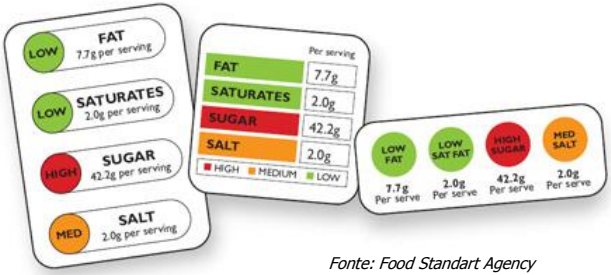
Informação nutricional completa Para além do valor energético e dos principais nutrientes dos alimentos, pode também apresentar teores em açúcares, ácidos gordos saturados, colesterol, ácidos gordos *trans*, fibras alimentares, vitaminas e minerais (sódio, cálcio).

Informação nutricional simples

Informação Nutricional por 100g	
Valor Energético	KJ/Kcal
Proteínas	g
Glícidos	g
Lípidos	g

Informação nutricional simples Apresenta apenas o valor energético do alimento e o teor em proteínas, hidratos de carbono ou glícidos e lípidos ou gorduras.

Fonte: FIPA, 2009



Fonte: Food Standart Agency

Informação nutricional baseada em Valores Diários de Referência (VDR)

Estes valores foram estabelecidos de acordo com vários estudos científicos. Como é o exemplo do esquema de Rotulagem Nutricional da Federação das Indústrias Portuguesas Agroalimentares (FIPA).

Esquema do semáforo (*Food Standart Agency* (FSA) do Reino Unido), que utiliza um código de cores atribuído a alguns dos nutrientes, nomeadamente gordura, gordura saturada, açúcar simples e sal. Este esquema dá indicações ao consumidor de como escolher os produtos alimentares de acordo com as cores indicadas. O verde significa que o produto alimentar é composto por baixa quantidade desse nutriente, o amarelo que tem um teor médio e o vermelho que tem um teor elevado do nutriente em causa.

O que significam os items da tabela de Informação Nutricional dos alimentos?

VALOR ENERGÉTICO é a soma da energia proveniente dos hidratos de carbono, proteínas e gorduras (nutrientes energéticos). No rótulo, o valor energético é expresso sob a forma de quilocalorias e quilojoules (1kcal=4,16kj). As necessidades energéticas de um indivíduo dependem de vários factores como a idade, sexo e nível de actividade física.

O **Valor Diário de Referência (VDR)** presente nos rótulos de 2000kcal baseia-se em recomendações oficiais adequadas para a maioria da população saudável adulta.

Nutriente	VDR
Energia/Calorias	2000kcal
Proteínas	50g
Hidratos de carbono	270g
Lípidos/Gorduras	70g
Lípidos Saturados/Gorduras saturadas	20g
Fibra	25g
Sódio (sal)	2,4 g (6g)
Açúcares	90g
Gorduras polinsaturadas totais	16g
Ácidos gordos Ómega 6	14g
Ácidos gordos Ómega 3 totais	2,2g
Gorduras monoinsaturadas	34g

***Fonte**: FIPA, 2009*

PROTEÍNAS - São substâncias componentes dos alimentos necessárias para o desenvolvimento, crescimento e manutenção dos órgãos. Existem essencialmente na carne, peixe, ovos, lacticínios e leguminosas (feijão, ervilhas, soja).

GLÍCIDOS/HIDRATOS DE CARBONO - são componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer energia para a realização de todas as funções do organismo. São encontrados em maiores quantidades em cereais e derivados (massa, arroz, farinha, cereais de pequeno-almoço, pão), leguminosas (feijão, grão de bico), tubérculos (batata), fruta, açúcar de mesa e mel.

Privilegie o consumo de hidratos de carbono complexos como o amido (pão, massa e arroz integrais, fruta, hortícolas e leguminosas).

Açúcares - existem sob a forma de açúcar (sacarose), açúcares do mel (açúcares invertidos) e açúcar da fruta (frutose), por exemplo. Aparecem nos mais diversos produtos alimentares, de forma natural ou adicionados como ingredientes (produtos de pastelaria e confeitaria)

Limite o consumo de açúcares simples.

Polióis estão presentes na forma natural em alguns alimentos, podem também ser produzidos industrialmente e utilizados pela indústria agro-alimentar para obter produtos com baixo valor energético, como é exemplo do sorbitol, manitol, xilitol.

O seu **consumo excessivo** pode ter efeito laxante.

LÍPIDOS/GORDURA são responsáveis pela regulação da temperatura corporal e funcionam como reserva energética para situações de emergência. Existem em alimentos de origem animal e vegetal, como a manteiga, natas, gema de ovo, gorduras da constituição das carnes, aves e pescado, azeite, óleos, margarinas, frutos secos e alguns frutos tropicais.

Gordura Saturada é um tipo de gordura presente em alimentos de origem animal, especialmente como gordura de constituição das carnes, peles das aves, produtos de charcutaria, óleos de coco e óleos "parcialmente hidrogenados", os quais se podem encontrar em muitos alimentos processados, no leite gordo e seus derivados gordos.

O seu **consumo excessivo** aumenta o risco de doenças cardiovasculares. %VDR elevadas significam que o alimento apresenta grande quantidade de gordura saturada em relação às necessidades diárias de 2000kcal.

Gordura *Trans* (Ácidos Gordos *Trans*) - é um tipo de gordura muito encontrada em produtos industrializados como é o caso das margarinas, snacks, bolachas, alimentos fritos.

Escolha alimentos isentos ou com quantidades insignificantes (<1%) de gordura *trans.*

FIBRAS ALIMENTARES - existem apenas em alimentos de origem vegetal, estando presentes em diversos tipos de alimentos, como fruta e hortícolas, cereais e seus derivados de cor escura e leguminosas. A ingestão de fibras apresenta comprovados benefícios para o organismo, como diminuição do risco de obstipação, de obesidade, de doenças cardiovasculares e de diferentes tipos de cancro.

Aumente o consumo alimentos com elevado teor em fibras.

SÓDIO - existe essencialmente no sal de cozinha, nos mais diversos produtos industrializados, nos produtos de charcutaria, na água engarrafada, alguns cereais de pequeno-almoço e bolachas. Deve ser consumido em moderação devido à sua associação com o aumento da tensão arterial.

Evite consumir alimentos com elevado teor em sódio.

Agora que já aprendeu a interpretar a informação nutricional de um rótulo de um alimento, tenha em conta, também, **as seguintes dicas na escolha dos diferentes tipos de alimento**.

COMO ESCOLHER PRODUTOS EMBALADOS

- Verifique o **prazo de validade**
- Tenha em atenção a **integridade da embalagem**: não pode estar enferrujada, amassada ou rasgada
- Verifique o **aspecto organoléptico** do alimento: o produto não deve estar com cor, cheiro ou consistência alterada
- Observe se o **local de armazenamento** está em boas condições, se as prateleiras estão limpas, os frigoríficos e arcas congeladoras estão a temperatura adequada

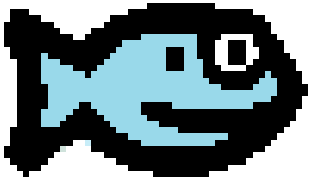
COMO ESCOLHER PRODUTOS FRESCOS

Os **ALIMENTOS FRESCOS**, mesmo sendo alvo de algum tipo de processamento, têm um tempo de vida útil curto, sendo considerados **perecíveis**. São alimentos que se degradam muito facilmente e requerem cuidados especiais no momento de aquisição, armazenamento, preparação e confecção.

Na altura de escolher estes alimentos como o peixe, marisco e moluscos, carne, ovos, fruta, produtos hortícolas e leguminosas frescas, lacticínios, há que ter em atenção alguns pontos:

Na escolha do PEIXE e MARISCO

O peixe fresco e o marisco deverão estar **sempre** expostos em arcas de refrigeração, devendo Estar separados por espécies:



VERIFIQUE NO PEIXE

- Pele clara, cor firme e brilhante
- Odor moderado (odor maresia)
- Escamas aderentes à pele
- Olhos limpos, convexos e com a pupila negra brilhante
- Guelras cor rosa escuro, coloração brilhante e sem odor estranho
- Carne firme ao toque e firmemente agarrada às espinhas

VERIFIQUE NO MARISCO

Cefalópodes (Lulas, Polvo)

ESCOLHER Os que apresentam a superfície do corpo brilhante e húmida e olhos brilhantes e claros

EVITAR Os que apresentam superfície do corpo e olhos baços e viscosos e mau odor

Bivalves (Amêijoa)

ESCOLHER Os que apresentam conchas bem fechadas, carne brilhante e líquido intervalar limpo, fresco e com odor característico

EVITAR Os que apresentam conchas abertas, líquido intervalar rosa ou acastanhado, odor pútrido e carne seca

Caranguejo, Lagostas

ESCOLHER Os que apresentam carne limpa, odor doce e partículas de gordura brancas ou amarelas

EVITAR Os que apresentam carne pegajosa ou viscosa e mau odor

Camarões

ESCOLHER Os que apresentam carne firme, são semi-transparentes e sem odores ofensivos

EVITAR Os que apresentam odor intensa e presença manchas negras

Na escolha da CARNE

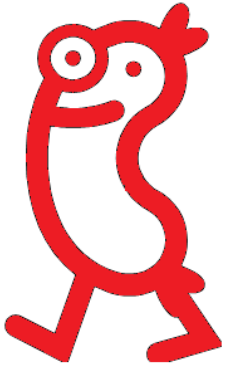
A carne fresca deve estar sempre exposta em equipamentos de refrigeração e devem separar-se as carnes de diferentes espécies.

VERIFIQUE

- Carne compacta
- Gordura branca e firme
- Cor vermelho-brilhante
- Odor agradável

SINAIS DE DEGRADAÇÃO

- Consistência mole ou viscosa
- Cor escurecida
- Existência de manchas
- Odor desagradável



ATENÇÃO:

- Quando observar carnes amputadas ou com sinais de fractura.
- A exposição de carne de bovino deve ser sempre acompanhada de rotulagem.
- A carne picada deve ser preferencialmente preparada pelo operador/manipulador a pedido do cliente.
- Os produtos de charcutaria devem estar sempre rotulados e não apresentar bolores, alterações de cheiro, textura, sabor e viscosidade.

Na escolha dos OVOS

A casca do ovo funciona como uma barreira a contaminações externas que podem provocar a sua deterioração.

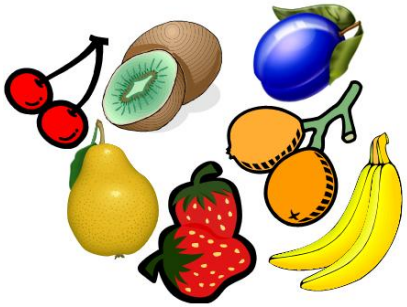
VERIFICAR

- Data de validade na embalagem
- Categoria de frescura e classe de peso
- Existência de ovos partidos e sujos
- Escolher os que não são armazenados a temperaturas de refrigeração

Na Escolha da FRUTA

EVITAR

- Excessivamente madura
- Suja
- Com fissuras ou fendas
- Com casca enrugada
- Contaminada (parasitados) e com bolores



ATENÇÃO: Existem frutos que carecem de uma atenção especial por se deteriorarem mais rapidamente!

NO CASO DE FRUTA LAMINADA E SUMOS DE FRUTA VERIFICAR:

- Aspecto e integridade da embalagem
- Prazo de validade
- Aspecto interior: observar a coloração, o cheiro e se tem bolores

Na escolha dos PRODUTOS HORTÍCOLAS E LEGUMINOSAS FRESCAS

VERIFICAR/EVITAR

- Perda de cor, amarelecimento ou escurecimento
- Amadurecimento excessivo
- Odor a enxofre
- Com folhas velhas
- Com raízes podres
- Murchos ou pisados
- Com excesso de terra
- Demasiadamente molhados

Na escolha dos LACTICÍNIOS

VERIFICAR

Embalados (leite, natas, iogurtes)

- Integridade das embalagens
- Prazo de validade

Queijos Curados

- Cheiro alterado
- Manchas à superfície
- Gretas e fendas à superfície
- Bolores não característicos

Queijo Fresco e Requeijão

- Cheiro alterado
- Bolores
- Aguadilha

COMO ESCOLHER ALIMENTOS CONGELADOS

Alimentos que solidificaram a maior parte da água da sua constituição e reduziram a sua temperatura a níveis suficientemente baixos para que as suas enzimas reduzam a sua actividade ao mínimo.

O QUE OBSERVAR?

- Integridade das embalagens
- Interior das embalagens
- Prazo de validade

EVITAR a compra de produtos em fase de descongelação e com presença de cristais de gelo.

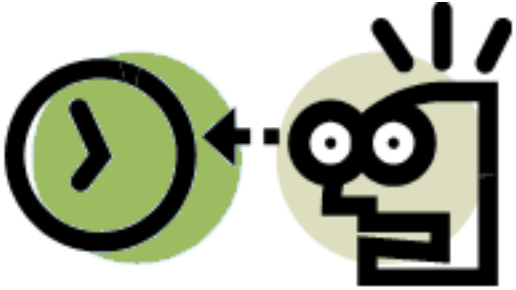
ATENÇÃO: Estes alimentos devem ser os **últimos a ser comprados**, para impedir que estejam demasiado tempo expostos à temperatura ambiente e evitarmos assim contaminação e deterioração.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVE COMPRAR OS ALIMENTOS

A frequência com que compra os alimentos depende, essencialmente, da sua **durabilidade**.

FREQUÊNCIA

- Alimentos que se degradam com facilidade devem ser comprados com mais frequência.
- As frutas e os vegetais perdem o valor nutricional facilmente pelo que devem ser comprados com mais frequência e consumidos em pouco tempo.
- Os alimentos não perecíveis podem ser armazenados, não precisando de ser comprados com tanta frequência.



CUIDADOS A TER APÓS REALIZAR AS COMPRAS

- Após as compras, procure ir para casa, para evitar ficar muito tempo com as compras fora do seu armazenamento aconselhado. Ter especial atenção no Verão, quando temperaturas elevadas podem colocar em risco produtos muito perecíveis, e alimentos refrigerados e congelados.

- Procure colocar os alimentos que já contém na sua despensa, na parte frontal dos armários, já que estes apresentam um prazo de validade mais próximo e devem ser consumidos primeiro lugar.

- Tanto no carrinho de compras, como nos sacos de compras e na sua despensa, evite misturar os produtos de limpeza com os produtos alimentares.

ESCOLHAS SAUDÁVEIS

- Prefira água, sumos de fruta 100% e polpa de fruta e chás, a refrigerantes e bebidas altamente açucaradas.
- Opte por lacticínios magros ou meio-gordos.
- Dê preferência ao peixe e às carnes magras (frango, peru, coelho).
- Opte por alimentos mais ricos em fibra, como o pão integral, a fruta e os hortícolas.
- Introduza na confecção dos alimentos ervas aromáticas e especiarias para reduzir o sal.
- Prefira frutas e hortícolas da época, além de mais económico, estes conservam melhor os nutrientes

Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Rua João das Regras, 284, R/C 3
4000-291 Porto
Tel: 222085981
Fax: 222085145
geral@apn.org.pt
www.apn.org.pt