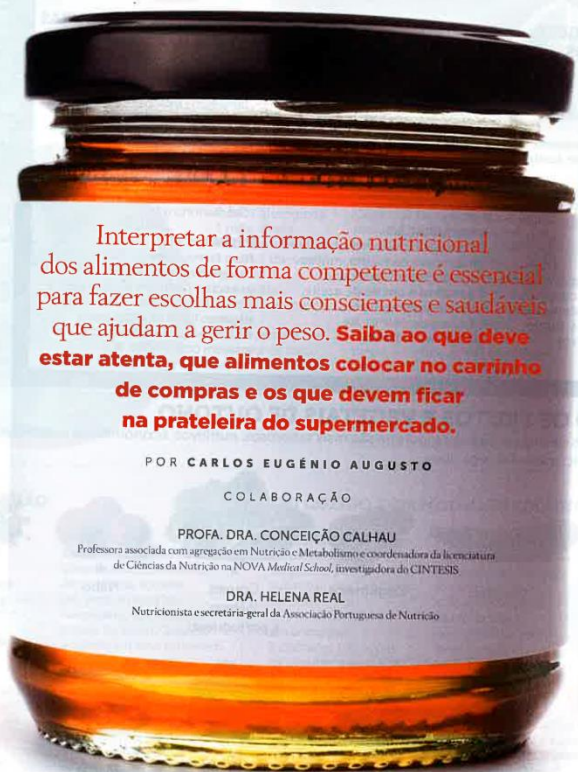


no supermercado

Antes de comprar, leia o rótulo



Interpretar a informação nutricional dos alimentos de forma competente é essencial para fazer escolhas mais conscientes e saudáveis que ajudam a gerir o peso. Saiba ao que deve estar atenta, que alimentos colocar no carrinho de compras e os que devem ficar na prateleira do supermercado.

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO

COLABORAÇÃO

PROFA. DRA. CONCEIÇÃO CALHAU

Professora associada com agregação em Nutrição e Metabolismo e coordenadora da licenciatura de Ciências da Nutrição na NOVA Medical School, investigadora do CINTESIS

DRA. HELENA REAL

Nutricionista e secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição

De acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS), o excesso de peso é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal, afetando cerca de metade da população adulta. Na sua origem «estão os maus hábitos alimentares e a falta de critério na escolha dos produtos»,

aponta Conceição Calhau, professora de Nutrição e Metabolismo da NOVA Medical School. «Para inverter esse cenário, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da DGS, tem avançado com medidas que alertam os portugueses para evitar práticas desadequadas, não só a pensar na gestão do peso, mas na saúde no seu todo. Uma das estratégias, além do fundamental acompanhamento de um profissional da área da nutrição, é estar atento à informação das embalagens e saber interpretar os rótulos alimentares, para que os portugueses possam fazer

escolhas mais acertadas, que tenham menos gordura, açúcar e sal, alerta a especialista. Helena Real, nutricionista e secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição (APN), partilha as mesmas preocupações, apelando também à importância de se seguir as recomendações alimentares para Portugal, «nomeadamente as orientações em torno da dieta mediterrânica, cuja base nos reporta a uma riqueza em produtos de origem vegetal, como cereais, fruta, hortícolas, leguminosas e frutos oleaginosos, cujo consumo total deve ser superior a bem mais de metade daquilo que consumimos por dia. O restante dia alimentar deve ser reservado para uma menor quantidade de alimentos de origem animal, como as carnes, pescado e ovos ou os laticínios. Não esquecer a água como bebida de eleição durante todo o dia e o azeite como gordura a privilegiar.

MENOS É MAIS

«Todos os produtos embalados apresentam uma lista de ingredientes e uma análise mais atenta permite fazer escolhas mais conscientes e saudáveis», explica Helena Real. «Por ordem decrescente, ficamos a saber a quantidade dos ingredientes. E, se no topo da lista, estão açúcar, sal ou gordura, é um alerta para que se evite ou consuma de forma esporádica, principalmente em cenários de dieta. Há uma recomendação muito simples e transversal a todos os alimentos: procurar produtos com listas de ingredientes o mais curtas possível. No entanto, a especialista refere que existem exceções. «O pão é, por si só, um alimento simples, com poucos ingredientes (farinha, fermento e sal, de base). Contudo, se considerarmos um pão com vários cereais e/ou sementes, já teremos uma lista mais alongada. Será importante ler todos os ingredientes para perceber a composição do produto.» →

dieta *

O MITO DAS CALORIAS
«Em dieta, as pessoas vivem, erradamente, muito focadas nas calorias, uma vez que não é uma questão prioritária», afirma Conceição Calhau, professora de Nutrição e Metabolismo da NOVA Medical School. «Por exemplo, entre um refrigerante zero a tudo, mas com adoçantes e corantes, e uma peça de fruta, bem mais calórica, a escolha deveria ser a fruta.»

{ A NUTRICIONISTA ACONSELHA }

QUE TIPO DE AZEITE USAR?

De acordo com Helena Real, nutricionista e secretária-geral da APN, «devemos ter, pelo menos, dois tipos de azeite em casa»:

* Virgem extra

«Para saladas cruas ou temperar uma sopa no final da sua confeção, ou para ser utilizado a baixas temperaturas, recomenda-se o tipo virgem extra.»

* Virgem

«Se o objetivo é que o azeite seja a base dos cozinhados, opte pelo tipo virgem, pois aguenta temperaturas mais altas sem se deteriorar.»

CUIDADO COM O AÇÚCAR "MASCARADO"

Ao consultar a lista dos ingredientes, verificamos ainda que se misturam nomes mais familiares, como farinhas, cereais, vitaminas ou minerais, com outros mais complexos. «É muito comum encontrar nas embalagens, por exemplo, a referência a substâncias como sacarose, glicose ou xarope de milho com alto teor de frutose, que, no fundo, são outras designações para o açúcar, mas que, por desconhecimento, podemos não fazer essa associação, acabando, erradamente, por comprar esse produto, assumindo que não tem açúcares», elucida Conceição Calhau. «Noutros casos, o açúcar simples é substituído por adoçantes naturais, como a *stevia*, ou artificiais, como o aspartame, mas o efeito nocivo da sua ingestão no organismo é semelhante, podendo mesmo ser mais perverso. Isso porque essas substâncias estimulam os receptores do doce e, a longo prazo, tornam o intestino ainda mais capaz de absorver o açúcar», indica a especialista.

«Quando, por exemplo, optamos por um leite magro em detrimento de um meio-gordo, apesar da redução de gordura, a perda nutricional no seu todo é superior»

PROFA. DRA. CONCEIÇÃO CALHAU

MATEMÁTICA NUTRICIONAL

Também presente nas embalagens está a declaração nutricional, «uma tabela com dados sobre calorias, gorduras, gorduras das quais saturadas, hidratos de carbono, hidratos de carbono dos quais açúcares, fibras, proteínas e sal, cuja informação é também decisiva para ponderar a compra de um produto», indica a nutricionista Helena Real. «Os valores são apresentados por 100 g, nos alimentos, ou 100 ml, nas bebidas, e a melhor forma de interpretar esses dados é usar o descodificador de rótulos (*ver caixa* Descodificador de Rótulos)», aconselha. Conceição Calhau avança com um exemplo prático: «Imaginemos um iogurte líquido com 15 g de açúcar por 100 ml. Ao comparar esse valor com o que está no descodificador, verifica-se que é superior a 11,25 g por 100 ml, ou seja, um produto que, de acordo com o "semáforo" do descodificador, é vermelho, logo a evitar. O caso do iogurte líquido é paradigmático até

porque cada unidade tem, em média, 150 ml, o que significa uma ingestão ainda mais exagerada de açúcar. Esta análise crítica e criteriosa faz toda a diferença, em especial quando o objetivo é gerir o peso, e leva-nos a comparar produtos da mesma tipologia, optando por aqueles que tenham uma menor quantidade de açúcar, o mesmo se aplicando à gordura e sal, e em todos os alimentos».

PRODUTOS LIGHT, DIET OU MAGROS: SIM OU NÃO?

«Quando o objetivo é gerir o peso, o critério de escolha dos alimentos pode fazer-nos cair na tentação de comprar opções *light*, *diet* ou magro. Falamos de alimentos que pressupõem uma redução do teor de, por exemplo, gordura ou açúcar face ao produto de origem, mas não são necessariamente uma vantagem para quem quer emagrecer», afirma Conceição Calhau. «Quando, por exemplo, optamos por um leite magro em detrimento de um meio-gordo, apesar da redução de gordura, a perda nutricional no seu todo é superior, pois é um produto que não oferece a mesma quantidade de, por exemplo, vitaminas lipossolúveis, elementos essenciais na proteção do sistema imunitário. Existem outros fatores que influenciam

3
REGRAS PARA ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS
→ «Não ir às compras de barriga vazia, para contrariar a impulsividade gerada pela fome.»
→ «Levar uma lista de compras organizada, por alimento e refeição.»
→ «Ter o descodificador de rótulos "à mão"»

FONTE: PROFA. DRA. CONCEIÇÃO CALHAU, PROFESSORA ASSOCIADA COM AGRIGAÇÃO EM NUTRIÇÃO E METABOLISMO E COORDENADORA DA LICENCIATURA DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO NA NOVA MEDICAL SCHOOL, INVESTIGADORA DO CINTESIS

a gestão de peso, como a qualidade nutricional dos alimentos, e que têm impacto direto no metabolismo. Assim, seja por objetivos de perda de peso ou de proteção do organismo, a prioridade será sempre apostar em produtos ricos em nutrientes como fibras integrais, vitaminas, cálcio, ferro e gorduras "boas", como o ómega-3», sublinha.

Por outro lado, a evitar estão produtos cuja lista de ingredientes inclua adoçantes ou que seja encabeçada por açúcar, sal ou gordura saturada, nomeadamente alguns produtos muito processados como os bolos de pastelaria ou refeições pré-confeccionadas sem qualquer interesse nutricional e prejudiciais na gestão de peso», enumera Conceição Calhau.

GORDURA DE ELEIÇÃO

Helena Real aponta o azeite como a melhor gordura, ainda que esjeia uma das tais exceções face ao valor nutricional e aos critérios do descodificador de rótulos. Isso acontece por se tratar de um produto cuja constituição é praticamente toda gordura, mas tem a vantagem de ser mais saudável quando comparada com, por exemplo, margarina, manteiga ou alguns óleos, sendo um aliado de uma alimentação saudável». *

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

Adotado pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da DGS, este Descodificador de Rótulos «funciona como um "semáforo" de alimentos», refere Helena Real, nutricionista e secretária-geral da APN.

★ **Como utilizar:** Compare a informação do rótulo do alimento ou bebida (por 100 g ou 100 ml, respetivamente) com as recomendações de consumo de gordura, gordura saturada, açúcar e sal do descodificador. «O desafio é escolher o maior número de produtos que se enquadrem na categoria "verde", sendo essa a base para uma alimentação e gestão de peso adequadas», conclui Helena Real.

● Alto ● Médio ● Baixo

ALIMENTOS POR 100 G

GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
mais de 17,5 g	mais de 5 g	mais de 22,5 g	mais de 1,5 g
entre 3 e 17,5 g	entre 1,5 e 5 g	entre 5 e 22,5 g	entre 0,3 e 1,5 g
3 g ou menos	1,5 g ou menos	5 g ou menos	0,3 g ou menos

BEBIDAS POR 100 ML

GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
mais de 8,75 g	mais de 2,5 g	mais de 11,25 g	mais de 0,75 g
entre 1,5 e 8,75 g	entre 0,75 e 2,5 g	entre 2,5 e 11,25 g	entre 0,3 e 0,75 g
1,5 g ou menos	0,75 g ou menos	2,5 g ou menos	0,3 g ou menos

FONTE: ADAPTADO DE NUTRIMENTO.PT