Aprendendo rótulo nutricional

Informação Nutricional

Porção de 30g / 7 unidades

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	134kcal = 563kj	7%
Carboidratos, dos quais:	21g	7%
Açúcares	9,0g	**
Proteínas	2,3g	3%
Gorduras totais	4,3g	8%
Gorduras saturadas	1,9g	8%
Gorduras trans	0g	**
Fibras alimentares	0,7g	3%
Sódio	102mg	4%

Contém glúten. Contém lactose.



Porção: Quantidade da porção usada para quantificar o valor nutricional indicado na tabela;

Valor energético: Energia produzida pelo nosso corpo derivada de carboidratos, proteínas e gorduras. No rótulo nutricional, o valor energético é expresso em forma de Kcal;

%VD: Valores Diários, ou seja, as quantidades em percentual de nutrientes que irá ingerir na porção do produto, baseado em uma dieta de 2.000Kcal;

Carboidratos: Fonte de energia para as células, principalmente do cérebro;

Proteínas: Necessárias para a construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células;

Gorduras totais: É a soma de todas as gorduras encontradas no alimento, seja ela de origem animal ou vegetal. São principais fontes de energia e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K;

Gorduras Saturadas: São as gorduras encontradas principalmente em produtos de origem animal. A ingestão em excesso aumenta o risco de doenças cardiovasculares;

Gorduras Trans: A Anvisa determina a quantidade mínima de 0,5g para que o item entre na lista. Não é recomendável consumir mais que 2g por dia;

Fibras Alimentares: Ajudam a controlar as taxas de glicemia e de colesterol, melhoram a função intestinal e aumentam a saciedade. Recomenda-se a ingestão diária de 25g, sempre combinando com o consumo de água;

Sódio: A ingestão diária recomendada é de 2 até 5g de sal;

Glúten: São os alimentos derivados dos cereais trigo, aveia, centeio, cevada. Pessoas com intolerância podem ter mal estar e distúrbios intestinais;

Lactose: Açúcar encontrado no leite e derivados. É uma ótima fonte de cálcio, proteínas e outros nutrientes importantes para uma alimentação equilibrada. Os intolerantes devem substituir os alimentos por outros produtos lácteos como, leite de soja ou de arroz.