Analise de rótulos dos alimentos no cuidado com a alimentação

HELENA BARROSO
Médica de Família

No nosso dia-a-dia temos disponível uma grande variedade de produtos nas prateleiras dos supermercados. Contudo, sabemos que nem todos os produtos são os mais indicados para termos no nosso prato ou na nossa lancheira, diariamente, embora sejam aqueles que nos apetece. Sendo o nosso tempo cada vez mais escasso para explorar aquilo que compramos este artigo é para dar alguns conselhos nas estratégias que nos podem ajudar nas escolhas mais acertadas:

- Ver o rótulo dos alimentos como o bilhete de identidade do produto;
- Ver a lista dos ingredientes dos produtos e se tem algum componente que possa dar alergia;
- Tomar atenção à sua data de validade e o país de origem do produto;
- Se for bebida alcoólica ver o título alcoolométrico;
- A constituição nutricional.

Em relação à lista de ingredientes do produto, o primeiro ingrediente que aparece é o que está presente em maior quantidade, sendo o último o de menor quantidade. Aqui devemos evitar os produtos cujo primeiro ingrediente sejam açúcares, gorduras/óleos ou sal.

Tudo o que termina em "ose" (por exemplo glucose, frutose) são sinónimos de açúcar. Os xaropes de açúcar, geleia, amidos, pasta de cacau ou tâmaras também são açúcares.

Em relação às gorduras, são seus sinónimos a manteiga, margarina, gordura vegetal, óleos e ácidos gordos.

A adição de sal pode estar sob a forma de caldos, enchidos, aditivos de sódio (por exemplo bicarbonato de sódio, fosfato disódico).

A tabela nutricional tem o valor energético do alimento (calorias), sendo que a Direcção Geral de Saúde colocou sob 3 categorias:

- Verde - os nutrientes que estão em baixa concentração;
- Amarelo - os nutrientes que estão em média concentração;

> *"Nem todos os produtos são os mais indicados para termos no nosso prato"*

- Vermelho – os nutrientes que estão em elevada concentração.

Assim, devemos restringir os alimentos ricos em gordura saturada como os produtos de origem animal (carnes, manteigas e queijos gordos) e óleo de coco e privilegiar os alimentos ricos em gordura insaturada como o peixe, abacate, azeite, fruta, sementes e oleaginosas.

Devemos optar, mais vezes, por alimentos e bebidas com nutrientes na categoria verde, moderar naqueles que estão na amarela e evitar os que têm mais nutrientes na categoria vermelha.

Um nutricionista será o melhor profissional para ajudar nesta área, mas espero ter dados alguns conselhos úteis que serão um grande aliado nas vossas escolhas.

Como em tudo na vida, façamos escolhas conscientes.