



Como as informações nas embalagens ajudam em escolhas mais saudáveis

Entender os rótulos é essencial para fugir das armadilhas dos produtos ultraprocessados e fazer boas escolhas no dia a dia



Na correria do dia a dia é comum pegar um produto na prateleira e jogar no carrinho sem pensar muito. Mas um olhar atento à embalagem pode ser o primeiro passo para uma alimentação mais equilibrada. Para entender como decifrar essas informações, Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde fala sobre o assunto.

Segundo a especialista, a ordem de leitura dos elementos na embalagem não precisa seguir um padrão rígido. Mas há um bom ponto de partida: os selos de advertência. “Eles são uma forma rápida e visual de identificar se o alimento

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

possui nutrientes nocivos à saúde, como gordura saturada, açúcar ou sódio. Caso tenha um ou mais desses selos, já é um alerta para evitar o consumo frequente”, explica Cintya.

O que os selos não mostram

Embora úteis, os selos não contam toda a história. Eles alertam para excessos, mas não trazem uma visão completa da qualidade do produto. “Não tem a informação, por exemplo, se há boas fontes de proteína, fibras, a qualidade das gorduras presentes ou mesmo se o alimento é altamente ultraprocessado”, diz a especialista.

A tabela nutricional exige um pouco mais de atenção e leitura crítica. O primeiro passo é observar o tamanho da porção, que pode ser diferente da quantidade que você realmente consome.

Entre os principais pontos de atenção estão: Calorias da porção; Açúcares adicionados (o ideal é que seja zero); Proteínas (importantes para a manutenção da massa muscular); Gorduras saturadas e trans (devem ser evitadas); Fibras (essenciais para o bom funcionamento do intestino); e Sódio (o ideal é que tenha menos de 140mg por porção).

De olho na lista de ingredientes

A lista de ingredientes é apresentada em ordem decrescente, ou seja, os primeiros da lista estão em maior quantidade no produto. E isso diz muito sobre a qualidade do alimento. “Quanto menor a lista e mais conhecidos forem os ingredientes, melhor. Quando os primeiros itens incluem ultraprocessados como xarope de glicose, gordura vegetal hidrogenada ou aromatizantes artificiais, é sinal de alerta”, reforça Cintya.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Muitas vezes, açúcar, gordura e sódio aparecem com nomes menos óbvios nos rótulos. Fique atento a:

- Açúcar: sacarose, glicose, maltose, dextrose, mel, melado, xaropes
- Sódio: glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, fosfato de sódio, nitrato de sódio
- Gordura: gordura vegetal hidrogenada, margarina, banha, shortening, óleo de palma

Porção não é o mesmo que embalagem

Um erro comum é achar que a tabela nutricional se refere ao produto inteiro. Mas, muitas vezes, a porção indicada é menor do que o conteúdo da embalagem.

“Um iogurte de 170g pode ter sua tabela baseada em uma porção de 100g. Se você consumir a embalagem toda, estará ingerindo mais calorias, sódio ou açúcar do que imagina”, alerta a nutricionista.

A boa notícia é que não é preciso colocar todos os alimentos industrializados como vilão. Entender os rótulos ajuda a fazer melhores escolhas e a equilibrar a dieta. “Use o rótulo como um filtro. Prefira alimentos com poucos ingredientes, com nomes conhecidos, sem adição de açúcar e com pouco sódio. Isso já faz uma grande diferença na rotina”, finaliza Cintya Bassi.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!