

## Sabia que?

O conhecimento sobre o estatuto nutricional dos alimentos nos pode ajudar a fazer escolhas informadas?

Os géneros alimentícios pré-embalados passam a estar sujeitos a uma declaração nutricional, constituída pelo menos por energia, lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono, açúcares, proteínas e sal. Podem ainda ser acrescentados outros elementos, como a fibra ou as vitaminas e minerais

	Valores nutricionais médios		
	Por 100 g	1 porção (19 g)**	% (19 g)*
Energia	468 kJ / 111 kcal	89 kJ / 21 kcal	1%
Lípidos	2,0 g	0,4 g	<1%
-dos quais saturados	0,4 g	<0,1 g	<1%
Hidratos de carbono	1,0 g	0,2 g	<1%
-dos quais açúcares	1,0 g	0,2 g	<1%
Proteínas	22,0 g	4,2 g	8%
Sal	2,25 g	0,43 g	7%

\*Dose de referência para um adulto médio (8400/2000 kcal). \*\*1 porção = 1 fatia (19 g) de carne de peito de frango. Esta embalagem contém = 6 doses.

O “sódio”, a que estávamos habituados, foi substituído por “sal”?

O sal é mais fácil de identificar do que o sódio, tão prejudicial se consumido em grandes quantidades. Em Portugal consome-se duas vezes mais sal do que recomenda a Organização Mundial de Saúde.



Divisão de Comunicação e Informação

A sua presença na declaração nutricional não significa que tenha sido adicionado ao alimento, mas apenas que este contém sódio.

A apresentação da declaração nutricional está harmonizada para permitir a comparação entre alimentos?

A declaração nutricional aparece na embalagem por 100g ou 100ml para permitir que os alimentos possam ser comparados entre si. Por vezes também aparece por porção ou unidade de consumo para informar que quantidade do nutriente ingerimos de cada vez.



É permitida a sua repetição gráfica na frente da embalagem?

A repetição gráfica ajuda a visualizar as informações nutricionais essenciais no momento da escolha, mas apenas podem ser repetidos alguns dos elementos: energia ou energia + lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal.



Tem dúvidas?

dsna@dgav.pt

Direção Geral de Alimentação e Veterinária  
www.dgav.pt