

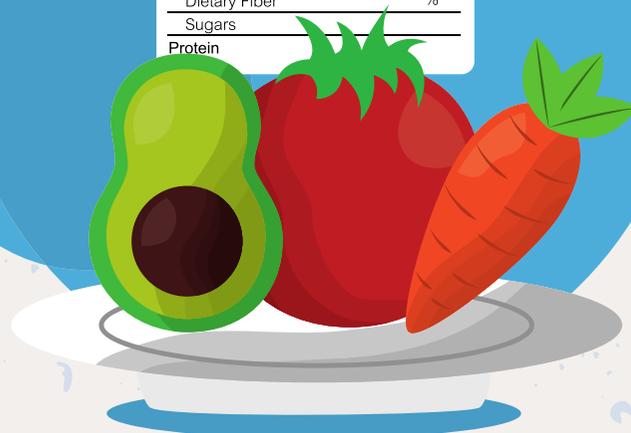
# Comia

## PARA A LEITURA DE RÓTULOS

Escolha os seus alimentos,  
promova a sua saúde!

### Nutrition Facts

Serving Size oz.	
Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	



## O RÓTULO DOS ALIMENTOS ...

É como o bilhete de identidade do alimento.

Consiste num conjunto de informações, referentes a um alimento que podemos encontrar na sua embalagem.



Para o ajudar na sua escolha alimentar, no rótulo encontra ainda informação acerca da **data de validade**, **lista de ingredientes e alergénios** e **declaração nutricional**.

Exemplos de Informação que pode encontrar nos rótulos:

Nome e a morada do fabricante;

Lote;

Condições de conservação;

Quantidade líquida do alimento;

Modo de preparação e utilização.



Data de validade: XX / XX / XXXX

- Data limite de consumo - data a partir da qual não se consegue garantir que os alimentos perecíveis estejam seguros para consumo.

“Consumir até: ...”

- Data de durabilidade mínima - data até à qual se considera que os alimentos conservam as suas propriedades específicas nas condições de conservação recomendadas no rótulo

“Consumir de preferência antes de ...”

### Nutrition Facts

Serving Size oz.  
Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	
		% Daily value*
<b>Total Fat</b>		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
<b>Cholesterol</b>		%
<b>Sodium</b>		%
<b>Total Carbohydrate</b>		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
<b>Protein</b>		

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## Lista de Ingredientes e Alergénios



- Os ingredientes encontram-se por ordem decrescente de quantidades (do maior para o menor).
- Os alergénios, isto é, ingredientes que provoquem alergias ou intolerâncias alimentares, podem ser encontrados na lista de ingredientes. Estes estão realçados por uma grafia que a distinga da restante lista de ingredientes (ex.: letra a negrito ou maiúsculas ou cor diferente).

Opte por alimentos com uma lista de ingredientes menor. Evite aqueles alimentos em que os primeiros ingredientes da lista são: açúcar, gorduras ou sal.

Opte por alimentos com menos aditivos (“E”) e sem aditivos que contenham fósforo ou potássio.

### EXEMPLOS DE AÇUCARES

Açúcar  
 MEI  
 Ácer  
 Maltodextrina  
 "...ose" (ex.: Lactose, glucose, frutose, dextrose, etc.)  
 Xarope de ... (ex.: Xarope de glucose-frutose)

### EXEMPLOS DE ADITIVOS DE FÓSFORO

E338 - Ácido fosfórico  
 E450 - Difosfatos  
 E451 - Trifosfatos  
 E452 - Polifosfatos  
 E339 - Fosfato de sódio  
 E340 - Fosfato de potássio

### EXEMPLOS DE ADITIVOS DE POTÁSSIO

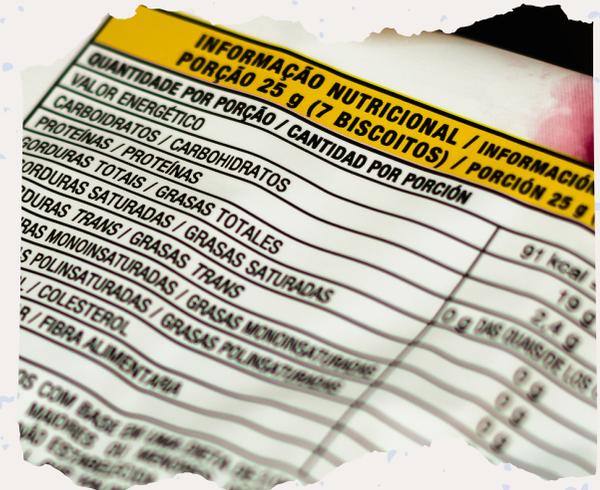
E212 - Benzoato de potássio  
 E 249 - Nitrito de potássio  
 E 252 - Nitrato de potássio  
 E 283 - Propionato de potássio  
 E30 - Fosfato de potássio  
 E202 - Sorbato de potássio  
 E950 - Acessulfame K

## Declaração Nutricional

- Inclui sempre a informação nutricional por 100g de alimento.
- Pode incluir a informação nutricional por porção (com discriminação da quantidade por porção) e a respetiva %DR (Dose de Referência) que é a percentagem do contributo nutricional de um determinado nutriente de acordo com a dose de referência para um adulto.

Opte por alimentos com um menor teor de sódio/sal, açúcar, e gordura saturada.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100G	POR PORÇÃO	%DR
Energia	XXX kcal	XXX kcal	X
Gordura/Lípidos	XXX g	XXX g	X
Dos quais saturados	XXX g	XXX g	X
Hidratos de carbono	XXX g	XXX g	X
Dos quais açúcares	XXX g	XXX g	X
Proteínas	XXX g	XXX g	X
Sal	XXX g	XXX g	X



### **Através da leitura dos rótulos, poderá:**

- Ajustar a sua escolha para opções alimentares mais saudáveis e adequadas à sua condição de saúde.
- Identificar a presença de aditivos alimentares de potássio ou fósforo.
- Armazenar corretamente o alimento e garantir a segurança do seu consumo.
- Aprender o modo de preparação ou consumo do alimento.