

Descodificador de rótulos

Um auxiliar simples para uma boa escolha

Atualmente temos que fazer muitas escolhas de alimentos em pouco tempo, pelo que saber ler rótulos é importante para tomar as melhores decisões. O PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (PNPAS) sugere o uso de um cartão que pode ser facilmente transportado e consultado no momento de ir às compras:


DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		●	ALIMENTOS por 100g	
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		●	BEBIDAS por 100ml	
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Descodificador de rótulos



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

	GORDURA (Lipídios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

ALIMENTOS por 100g

Mais informações consulte www.alimentacao Saudavel.dgspt

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

	GORDURA (Lipídios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS por 100ml

Mais informações consulte www.alimentacao Saudavel.dgspt

Como utilizar?

Compare a informação do rótulo do alimento ou bebida (por 100g ou 100ml, respetivamente) com a disponibilizada neste cartão quanto ao teor de gordura, gordura saturada, açúcares e sal.

Opte por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na categoria verde, modere os que tenham um ou mais nutrientes na categoria amarela e evite os que contenham um ou mais nutrientes na categoria vermelha.