





## FIQUE ESPERTO

- Não faça dietas por conta própria, nem dietas da moda. Procure sempre a orientação de um profissional da área;
- O uso de medicamentos e vitaminas, sem orientação médica ou de nutricionista, pode trazer sérias consequências à saúde, assim como uso de anabolizantes, esteroides e suplementos (como hipercalóricos e aminoácidos);
- Evite o sedentarismo. Faça atividade física regularmente com orientação de profissional da área;
- Durante e após o exercício é importante se reidratar com água.



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Alimente-se devagar para aproveitar o momento e a companhia de amigos, familiares e colegas da escola ou trabalho. Procure não mexer no celular ou assistir televisão, por exemplo;
- Consuma no seu dia-a-dia mais alimentos in natura ou minimamente processados, como por exemplo, frutas, legumes e verduras, grãos como arroz, milho e feijão, tubérculos e

raízes como batata e mandioca, além de ovos, peixe, carne, leite e também a água;

- Limite o consumo de alimentos processados, pois esses recebem adição de sal, açúcar ou outras substâncias, pela indústria, para aumentar a durabilidade;
- Sempre preste atenção na composição dos alimentos processados. Os ingredientes estão escritos em ordem decrescente;
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, pois são nutricionalmente inadequados. Você consegue identificar esses alimentos quando encontrar nos rótulos cinco ou mais ingredientes pouco familiares ou desconhecidos. São exemplos deles: hambúrgueres, biscoitos recheados, gelatinas, temperos prontos, salsichas, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, refrigerantes e guloseimas de modo geral;
- Evite "beliscar" nos intervalos das refeições;
- Quando possível, cozinhe para amigos e familiares. Caso não tenha prática, busque receitas na internet ou com familiares e amigos;
- Quando estiver fora de casa, prefira se alimentar em locais que sirvam refeições feitas na hora, como restaurantes tipo self-service;
- Seja crítico em relação às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Lembre-se que a principal função da publicidade é aumentar a venda de produtos

## APRENDENDO A LER RÓTULOS

**NÃO ESQUEÇA: JOVENS BEM ALIMENTADOS HOJE, ADULTOS SAUDÁVEIS AMANHÃ.**

### PORÇÃO

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente ingerida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

### % VD

Percentual de valores diários é um número que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção \_\_g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção	%VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kJ
Carboidratos	g
Proteínas	g
Gorduras totais	g
Gorduras saturadas	g
Gorduras trans	g
Fibra alimentar	g
Sódio	mg

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Medida Caseira indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por ex: fatias, unidades, potes, xícaras, copos e colheres de sopa.

A apresentação da medida caseira é obrigatória. Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD. Veja os valores diários de referência: Valor energético - 2000 kcal / 8400 kJ; Carboidratos - 300g; Proteínas - 75g; Gorduras totais - 55g; Gorduras saturadas - 22g; Fibra alimentar - 25g; Sódio - 2400mg. Não há valores diários para gordura trans.

