



## Guia rápido para compras saudáveis



Planear as refeições, fazer uma lista de compras e escolher os produtos certos pode ser a chave para a alimentação saudável da sua família. Tenha consigo este guia prático e rápido para escolhas alimentares saudáveis e desempenhe esta tarefa de forma responsável e tranquila. Sem que isso signifique gastar mais.

### Antes de ir às compras...

1

Planeie a alimentação da família para aquele período com base nas orientações da Roda dos Alimentos e nos guias Papa Bem de alimentação saudável.

2

Faça uma lista de compras de acordo com as refeições planeadas. Lembre-se que produtos alimentares ricos em açúcares e gorduras e de baixo valor nutritivo só devem ser consumidos ocasionalmente, em dias de festa. Por isso, só devem constar desta lista se realmente forem fazer parte da alimentação da família naquele período.

### No supermercado...

3

Resista à tentação de comprar produtos que não estejam na lista e que não sejam realmente necessários.

4

Escolha frutas e vegetais da época, de produção nacional, com aparência fresca, firme e viçosa.

5

A carne deve ter aspeto fresco e cor característica, sem manchas escuras ou esverdeadas. A consistência deve ser firme e não flácida

(continua) ...>

6

O pescado fresco deve ter cheiro a mar, carne e barriga firmes, pele de cor viva e aspeto brilhante e escamas bem aderentes. Os olhos devem estar salientes e arredondados para fora, com córneas translúcidas, pupilas negras e brilhantes. Córneas leitosas e pupilas cinzentas são sinais de que o peixe não é fresco.

7

Não compre produtos com embalagens sujas, danificadas, opadas (inchadas) ou abertas.

8

Verifique sempre nos rótulos dos produtos alimentares embalados o **Nome do Produto** ou **Designação de Venda**. Assim terá a certeza que está a comprar o que realmente quer.

9

Verifique sempre nos rótulos dos produtos alimentares o **Prazo de Validade** e as **Condições de Conservação**. Lembre-se que pode não ser vantajoso comprar embalagens grandes de produtos com prazo de validade curto ou que, depois de abertas as embalagens, devem ser usados num curto espaço de tempo.

10

Verifique sempre nos rótulos dos produtos alimentares a quantidade de alimento presente na embalagem. Isso é importante para comparar os preços e para levar as quantidades de que realmente precisa. Quando houver informação sobre o peso bruto e o peso líquido, tenha em atenção o peso líquido, que é o peso real do alimento.

11

Verifique sempre nos rótulos dos produtos alimentares a **Lista de Ingredientes** e compare produtos semelhantes. Os ingredientes vão aparecer por ordem decrescente, ou seja, daqueles que estão presentes em maior quantidade para aqueles que estão presentes em menor quantidade.

Na Lista de Ingredientes, procure **ingredientes indesejáveis** e **opte pelos produtos sem ou com menores quantidades destes ingredientes**. São eles:

#### **GORDURAS SATURADAS**

Podem aparecer como: gordura animal, banha, bacon, toucinho, manteiga, natas.

#### **GORDURAS TRANS**

Podem aparecer como: gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado ou parcialmente hidrogenado.

#### **AÇÚCARES**

Podem aparecer como: açúcar, sacarose, açúcar de cana, açúcar de beterraba, glicose, dextrose, maltose, lactose, frutose, xarope de

## Dica...

Não se guie pelas alegações nutricionais do tipo: "Integral", "Alto teor de fibra" ou "Sem adição de açúcar".

Leia sempre a Informação Nutricional e a Lista de Ingredientes.

Se quer saber se um pão é integral, por exemplo, veja se o primeiro elemento da Lista de Ingredientes é um cereal integral e avalie e compare a quantidade de fibra no campo Informação Nutricional.

(continua) ...>

açúcar, xarope de glucose, sumo de fruta (uva, por exemplo), concentrado de fruta, mel, xarope de milho.

### ADITIVOS

Vão aparecer através do nome e/ou da letra “E” seguida de um número.

**ATENÇÃO!** Nem todos os aditivos são indesejáveis e as quantidades usadas são regulamentadas para que não façam mal à saúde. A vitamina C, por exemplo, é um aditivo desejável. Contudo, é sempre bom que a alimentação seja o mais natural possível. Os produtos alimentares com muitos aditivos devem ser consumidos apenas ocasionalmente, principalmente por crianças.

12

Verifique sempre nos rótulos dos produtos alimentares as Informações Nutricionais.

Regra geral, para comparar produtos semelhantes, deve usar as Informações Nutricionais por 100g ou 100ml. As Informações Nutricionais por porção só devem ser usadas no caso de alimentos em doses individuais, ou seja, que serão consumidas de uma só vez.

Nas Informações Nutricionais, identifique **nutrientes indesejáveis** e **opte pelos produtos com menor quantidade desses nutrientes**. São eles:

- Açúcares
- Lípidos saturados ou gorduras saturadas ou ácidos gordos saturados
- Lípidos trans ou gorduras trans ou ácidos gordos trans
- Sódio ou Na ou Sal

**ATENÇÃO!** Tenha em conta também o valor energético ou energia ou calorias e a quantidade de fibra dos produtos. Regra geral, quanto menos calorias e mais fibras um alimento tiver, mais saudável será. Mas avalie sempre o produto alimentar como um todo e não apenas pela quantidade de calorias que fornece.

## Dica...

Existem açúcares e gorduras saturadas naturalmente presentes nos alimentos.

Para fazer a melhor escolha, é importante observar também a Lista de Ingredientes e perceber se foram ou não adicionados açúcares e gorduras saturadas, comparando produtos semelhantes.

Informação Nutricional	Por 100g	Por unidade (12,5Kg)
Valor energético	445 kcal	56kcal
Proteínas	8,7 g	1,1 g
Hidratos de carbono	69 g	8,6 g
dos quais açúcares	19 g	2,4 g
Lípidos	15 g	1,9 g
dos quais saturados	4,2 g	0,5 g
Fibras	3,6 g	0,5 g
Sódio (Na)	0,43 g	0,05 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Vitamina B1	1,2 mg	0,15 mg
Vitamina B6	0,79 mg	0,1 mg
Magnésio	77 mg	9,62 mg
Ferro	2,9 mg	0,36 mg