

Alimentação Saudável: Necessidades Nutricionais e Rotulagem de Alimentos

Conhecer sobre os alimentos e esclarecer sobre a composição de produtos alimentícios que beneficiem a saúde e principalmente o coração são iniciativas importantes para estabelecer uma alimentação saudável.

Necessidades Nutricionais Diárias:

As necessidades calóricas diárias (energia) são específicas para cada pessoa, ou seja, individualizadas, conforme a idade, sexo e fase da vida. A recomendação média para a população saudável em geral é de 2000kcal/dia, para manutenção de um peso corporal normal. Crianças e pessoas com estilo de vida ativo, que realizam atividades física de forma regular, podem precisar de necessidades calóricas aumentadas, enquanto que outros grupos como os idosos, pessoas portadores de obesidade e pessoas sedentárias com estilo de vida menos ativos podem apresentar necessidades calóricas diárias reduzidas. É importante lembrar que as recomendações calóricas precisas devem ser avaliadas por um profissional nutricionista.

Alimentos saudáveis ao coração:

Cada vez mais são confirmados os nutrientes que atuam no controle dos fatores de risco de doenças cardíacas. As informações sobre a composição dos alimentos pode ser uma das referências para a escolha dos produtos que beneficiem o controle da pressão arterial e de níveis sanguíneos de colesterol, triglicérides e glicose. A utilidade das informações contidas em rótulos não é para que a população realize a soma em quantidades de nutrientes mas sim, de esclarecer o teor dos nutrientes permitindo a escolha daqueles mais benéficos à saúde.

Rotulagem dos Alimentos:

Produtos envazados com rotulagem disponível colaboram para maior informação da população sobre a composição nutricional dos alimentos. Os rótulos são elementos importantes na relação entre consumidores e produtos. No Brasil a ANVISA (Agência Nacional da Vigilância Sanitária) é o órgão responsável pela regulamentação específica de rotulagem de alimentos.

Algumas recomendações para leitura dos rótulos:

- leia todo o conteúdo descrito no rótulo, não somente as mensagens mais destacadas na embalagem;
- os rótulos devem apresentar a composição do alimento nos grupos principais como: Carboidratos, Proteínas, Gorduras ou Lipídios, Vitaminas/Sais Minerais e Fibras;
- os rótulos de produtos devem apresentar a composição por ingredientes: sacarose, glutamato monossódico (sal), etc;
- as gorduras devem estar descritas como gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras insaturadas e gorduras trans ou ácidos graxos trans;
- A quantidade dos nutrientes deve estar descrita por porção do alimento/produto, sendo que

esta porção significa a quantidade a ser usualmente consumida por uma pessoa saudável;

- Atenção para a correta interpretação das porções e medidas dos alimentos anunciadas nos rótulos, por exemplo: fatias (pão de forma), copo (bebidas), colher de sopa (geléias, requeijão), barras, unidades (biscoitos). Cuidado: o consumo em dobro de porções de alimento significam conseqüentemente o consumo em dobro de calorias, gorduras, açúcares;
- Alimentos DIET: termo utilizado para alimentos que com teor insignificante ou totalmente isento de determinado nutriente, formulados para tratamento de condições fisiológicas específicas. Em geral amplamente utilizados na indicação de alimentos sem açúcar (sacarose).
- Alimentos LIGHT: termo utilizado para alimentos que apresentem quantidades reduzidas de qualquer um de seus componentes em comparação ao alimento convencional. Ex.: iogurte com redução de 30% gordura é considerado alimento LIGHT.

Tanto alimentos DIET quanto LIGHT não têm necessariamente o conteúdo de açúcares ou energia reduzido. Podem ser alteradas as quantidades de outros nutrientes como gorduras, proteínas, sódio, entre outros; por isso a importância da leitura dos rótulos.

É importante que as pessoas portadoras de enfermidades associadas a doença cardiovascular como hipertensão arterial, diabetes melitus, obesidade, hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia leiam os rótulos dos alimentos.

Portadores de Diabetes	Atenção aos alimentos com açúcares em sua composição, sendo eles DIET ou LIGHT. Os produtos DIET destinados para dietas com restrição de carboidratos, dietas com restrição de gorduras e dietas de ingestão controlada de açúcares, devem conter a seguinte advertência: "Diabéticos: contém (especificar o tipo de açúcar: glicose / frutose / sacarose)", caso contenham esses açúcares."
Portadores de Hipertensão Arterial ou "Pressão Alta"	Atenção ao conteúdo de sódio descrito na informação nutricional dos rótulos. Os produtos DIET ou LIGHT em sódio apresentam baixo ou reduzido teor em sódio. Adoçantes: pacientes hipertensos devem evitar ou ter cautela no consumo de produtos que contenham sacarina sódica e ciclamato de sódio, que, embora sejam adoçantes, são substâncias que contêm sódio.
Hipercolesterolemia ou "colesterol alto"	A escolha de alimentos deve ser baseada no conteúdo anunciado nos rótulos de: gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras ou ácidos graxos trans. Os produtos para dietas com restrição de gorduras (DIET) só podem conter 0,5g de gordura em 100g do produto. Os produtos com baixo teor de colesterol (LIGHT) podem apresentar no máximo 20mg de colesterol em sólidos e 10mg em líquidos, em 100g ou 100ml do produto.
Hipertrigliceridemia ou "triglicérides alto"	Preferir alimentos reduzidos em gorduras e açúcares. Os alimentos DIET e LIGHT podem ser usados, mas com algumas considerações. Por exemplo: - o chocolate diet em açúcar não tem este ingrediente já que foi elaborado para o consumo das pessoas que não podem consumir açúcar. Em compensação, apresenta mais gordura do que o chocolate convencional, por isto deve ser consumido com moderação. Outro exemplo é o requeijão light, ele tem menos gordura que o original, mas ainda contém gordura, por isso deve ser consumido com moderação.

Sugestões para o momento das compras:

- alimentação saudável requer sobretudo um rotina regular de consumo de alimentos saudáveis, o que facilita o planejamento de compras de itens s serem consumidos;
- planeje sua lista de compras antes de ir ao supermercado ou a feiras, isto evita sermos tentados a comprar itens dispensáveis e desnecessários;
- alimentos supérfluos e de baixo valor nutricional como refrigerantes, latas de leite condensado, doces, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos fritos, não precisam ser comprados em grandes quantidades pois não necessitam ser estocados na dispensa de casa, pois uma vez estocados serão consumidos com maior frequência, e aí fica mais difícil manter uma alimentação adequada. Esta medida pode ser sobretudo uma forma de sermos econômicos!
- Alimentos frescos como carnes, verduras e legumes podem ser comprados em intervalos mais curtos (semanal) permitindo o melhor aproveitamento dos nutrientes;
- Atenção na checagem das datas de validade e integridade das embalagens.

Fontes: Vanice Viana – nutricionista do Biocor Instituto
American Heart Association
www.anvisa.gov.br/ALIMENTOS/rotulos