**O que significam os itens da tabela de informação nutricional nos rótulos**

Valor energético – é a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (Kcal) e quilojoules (Kj) [...].

Carboidratos – são os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo [...]. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e doces em geral.

Proteínas – são componentes dos alimentos necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).

Gorduras totais – as gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. as gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gordura contratados em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

Gorduras saturadas – tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado [...].

Gorduras *trans* ou ácidos graxos *trans* – tipo de gordura encontrado em grandes quantidades em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, *snacks* (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. [...] Não se deve consumir mais que 2 gramas de gordura *trans* por dia. [...] O nome *trans* é devido ao tipo de ligações químicas que esse tipo de gordura apresenta.

Fibra alimentar – está presente em diversos tipos de alimento de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure ingerir alimentos com alto %VD de fibras alimentares!

Sódio – está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura), devendo ser consumido com moderação, uma vez que seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. [...]

ANVISA. **Rotulagem nutricional obrigatória**. Manual de orientação aos consumidores. Brasília, DF: Ministério da Saúde: UnB, 2008.