10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

NOVEMBRO DIABETES AZUL

SBD
Sociedade Brasileira de Diabetes

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1 FAZER DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

2 UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

3 LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

4 EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

5 COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA

6 FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

7 DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

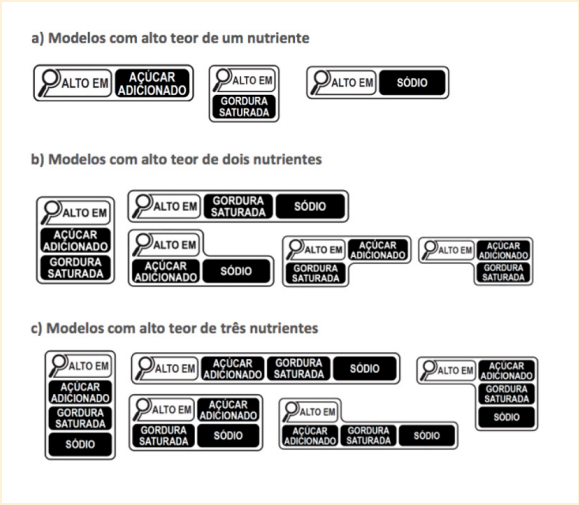
8 PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

9 DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

10 SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

Você conhece a nova rotulagem nutricional?

Ela foi pensada para ajudar você a ter melhores escolhas alimentares quando se trata de alimentos embalados.



Essa nova legislação traz a novidade da **ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL**
O símbolo de uma lupa, localizada na frente da embalagem, na parte lateral superior, advertindo o açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%vD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

A nova rotulagem traz a informação de formas diferentes (em 100 g de alimento e na porção). Fique atento ao número de porções da embalagem para fazer as melhores escolhas alimentares!

NOVEMBRO DIABETES AZUL

SBD Sociedade Brasileira de Diabetes