

INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA FACILITAR A INTERPRETAÇÃO DOS RÓTULOS

(itens de declaração OBRIGATÓRIA pelo fabricante)

VALOR CALÓRICO (quilocalorias - Kcal)	Indica a energia que o alimento ou a porção do alimento fornece. Para o cálculo é feito o somatório das calorias de hidratos de carbono, proteínas e gorduras do alimento.
NOTA: A necessidade calórica diária varia de pessoa para pessoa e depende do seu sexo, actividade física e idade.. Em média devem ingerir-se cerca de 2000Kcal/dia.	

HIDRATOS DE CARBONO ou Glícidos (em gramas)	É responsável pelo fornecimento de energia que nosso corpo precisa para realizar as actividades físicas e mentais. Fornece 4 Kcal por grama;
NOTA: uma alimentação equilibrada deve corresponder a 60% do valor calórico total diário recomendado.	

PROTEÍNAS (em gramas):	Tem uma função reparadora, de cicatrização e fabricação de tecidos. Fornece 6 Kcal por grama;
NOTA: uma alimentação equilibrada deve corresponder a 15% do valor calórico total diário recomendado.	

GORDURAS TOTAIS (em gramas):	É o somatório de todas as gorduras (saturadas, insaturadas e trans) contidas no alimento. Sua função é auxiliar na absorção e transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), compor as membranas celulares e manter o equilíbrio térmico do organismo. Fornece 9 Kcal por grama
NOTA: uma alimentação equilibrada deve corresponder a 25% do valor calórico total diário recomendado.	
GORDURAS SATURADAS (em gramas):	Gorduras necessárias ao nosso organismo mas apenas em pequenas quantidades. Quando consumidas em excesso, podem causar obesidade, cancro e doenças cardiovasculares. Fornece 9 Kcal por grama
NOTA: Consumo deve estar abaixo dos 7% do valor calórico total diário recomendado.	
GORDURAS TRANS OU HIDROGENADA (em gramas):	Devem ser evitadas ou consumidas com bastante moderação pois colaboram na elevação do nível de colesterol sanguíneo. Fornecem 9 Kcal por grama
NOTA: Não deve consumir mais de 2 gramas de Gorduras Trans por dia.	

FIBRAS ALIMENTARES (em gramas)	São classificadas em solúveis e insolúveis e contribuem para o bom funcionamento do intestino, controlo da fome, redução do risco de doenças cardiovasculares, cancro e obesidade. Não fornecem calorias
NOTA: Uma alimentação equilibrada deve conter 25 gramas de fibras por dia.	

SÓDIO (em miligramas):	Regula os fluídos extra-celulares e o volume plasmático, participa da condução dos impulsos nervosos e contracções musculares. Quando consumido em excesso, pode causar hipertensão. Micronutriente que não fornece quilocalorias.
NOTA: Uma alimentação equilibrada deve ter, no máximo, 2400mg de sódio por dia. O que equivale a 5g/dia de sal.	

% VD (Valor Diário de Referência)	É a percentagem que a porção do alimento atende do Valor Diário utilizado como Referência para a rotulagem. Os valores diários médios são 2.000 kcal/dia (para uma pessoa saudável de peso médio).
---	---