

**Acessulfame-K** – Edulcorante não metabolizável pelo organismo cujo sabor doce em relação ao açúcar é ligeiramente mais intenso do que o do aspartame, apesar de ter um leve sabor amargo residual quando ingerido. As razões para evitar o seu consumo são as mesmas que indiquei para o aspartame.

**Bromato de potássio** – É usado sobretudo em panificação industrial para fazer crescer as massas e torná-las mais fofas e duradouras. Foi classificado como possivelmente carcinogénico pela International Agency for Research on Cancer.

**Corantes artificiais** – Alguns destes corantes sintéticos podem desencadear reações alérgicas e/ou cutâneas. Na dúvida, evite-os.

**Nitratos** – Usados na indústria alimentar para conferir ou manter a cor vermelha da carne. Por si só não têm efeitos adversos na saúde, mas são suscetíveis de se transformarem em nitritos e estes em nitrosaminas, que são agentes carcinogénicos.

**Emulsionantes** – A maior parte dos emulsionantes usados em Portugal não apresenta efeitos adversos significativos. No entanto, deve prestar particular atenção ao E-407, que pode causar colite ulcerosa e, em alguns casos, quando degradado no intestino, ter ação carcinogénica.

## MAGROS, *LIGHT* E SEM AÇÚCARES – SERÃO MESMO?

Muitos produtos indicam nas suas embalagens que são *light*, ou magros, ou isentos de gordura ou que não contêm açúcar. Estas

designações devem, no entanto, obedecer a determinados parâmetros estabelecidos por lei.

Relativamente aos produtos *light*, trata-se de alimentos com uma redução, no mínimo, de 30% do teor de um ou mais nutrientes (gorduras ou açúcares), comparativamente a um produto semelhante.

Quando um produto tem a referência «magro», significa que há uma redução no teor de gordura, que não deverá ultrapassar 3 g de gordura por cada 100 g do produto, caso se trate de alimentos sólidos, e 1,5 g de gordura por cada 100 ml para alimentos líquidos. A exceção a esta regra é o leite meio-gordo, onde a quantidade de gorduras não deverá ser superior a 1,8 g por cada 100 ml.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL/ NUTRITION DECLARATION/ DÉCLARATION NUTRITIONNELLE	POB/ PER/ POUR 100g	POB PORÇÃO PER PORTION PAR PORTION (35g)	%DR/ D%/AP*
ENERGIA/ ENERGY/ ÉNERGIE	1372kJ 325kcal	480kJ 114kcal	6
<b>LÍPIDOS/FAT/MATIÈRES GRASSES DOS QUAIS SATURADOS/ OF WHICH SATURATES/ DONT ACIDES GRASSATURÉS</b>	<b>8g</b>	<b>2,8g</b>	<b>4</b>
HIDRATOS DE CARBONO/ CARBOHYDRATE/ GLUCIDES	56g	20g	8
DOS QUAIS AÇÚCARES/ OF WHICH SUGARS/ DONT SUCRES	56g	20g	22
PROTEÍNAS/ PROTEIN/ PROTÉINES	6,9g	2,4g	5
SAL/ SALT/ SEL	0,23g	0,06g	1
VITAMINAS E MINERAIS/ VITAMINS AND MINERALS/ VITAMINES ET MINÉRAUX	POB/ PER/ POUR 100g	%VNR**/ NRV**/ YNR**	POB PORÇÃO PER PORTION PAR PORTION (35g)
CÁLCIO/ CALCIUM/ CALCIUM	240mg	30	8,4mg 10,5

  

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL/ NUTRITION DECLARATION/ DÉCLARATION NUTRITIONNELLE	POB/ PER/ POUR 100 g	POB PORÇÃO PER PORTION PAR PORTION (35g)	%DR/ D%/AP*
ENERGIA/ ENERGY/ ÉNERGIE	1184kJ 279kcal	414kJ 98kcal	5
<b>LÍPIDOS/FAT/MATIÈRES GRASSES DOS QUAIS SATURADOS/ OF WHICH SATURATES/ DONT ACIDES GRASSATURÉS</b>	<b>0,2g</b>	<b>0,1g</b>	<b>&lt;1</b>
HIDRATOS DE CARBONO/ CARBOHYDRATE/ GLUCIDES	61g	21g	8
DOS QUAIS AÇÚCARES/ OF WHICH SUGARS/ DONT SUCRES	61g	21g	24
PROTEÍNAS/ PROTEIN/ PROTÉINES	8,5g	2,9g	6
SAL/ SALT/ SEL	0,28g	0,10g	2
VITAMINAS E MINERAIS/ VITAMINS AND MINERALS/ VITAMINES ET MINÉRAUX	POB/ PER/ POUR 100g	%VNR**/ NRV**/ YNR**	POB PORÇÃO PER PORTION PAR PORTION (35g)
CÁLCIO/ CALCIUM/ CALCIUM	290mg	36	102mg 12,8

Do lado esquerdo, pormenor da declaração nutricional de uma embalagem de leite condensado. Do lado direito vemos a informação relativa a um produto semelhante, da mesma marca, mas com a indicação de «magro». Atente-se nas diferenças em termos de quantidade de matéria gorda, bastante inferior na imagem da direita.

Nos produtos que referem «sem adição de açúcares», isso significa que não foi utilizado no seu fabrico nenhum tipo de açúcar pelas suas propriedades edulcorantes. No entanto, é importante referir que poderá conter o açúcar naturalmente presente nos ingredientes (por exemplo, no caso de produtos à base de fruta). Nesses casos, a embalagem deverá apresentar a descrição «Contém açúcares naturalmente presentes».