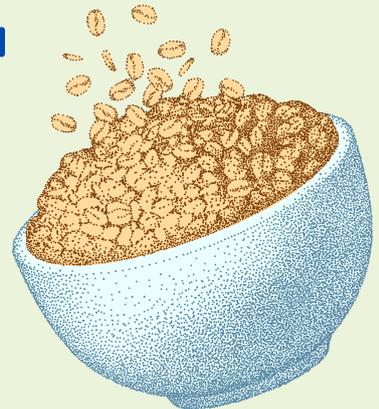




GUIA DE INDUSTRIALIZADOS

dicas práticas para
escolher melhor seus
alimentos no dia a dia



por Dr. Miguel Liberato





PÃO INTEGRAL



COMO ESCOLHER?

- O pão integral deve ter farinha de trigo integral como primeiro ingrediente da lista. Isso garante que ele realmente seja integral. Quando aparece “farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico”, significa que também há farinha branca na composição.
- Quanto menos ingredientes, melhor. Evite opções com muitos aditivos, como conservantes e aromatizantes.
- Observe a tabela nutricional: os melhores pães oferecem pelo menos 3g de fibras a cada 2 fatias, o que ajuda na digestão e na saciedade.



SUGESTÕES DE MARCAS





I O G U R T E S



COMO ESCOLHER?

- Um bom iogurte precisa apenas de leite e fermento lácteo.
- Evite os saborizados (normalmente com açúcar e aditivos).
- Açúcares disfarçados: maltodextrina, dextrose, glicose, maltose, sacarose, xarope de milho, xarope de glicose, xarope de malte.
- Prefira tabelas nutricionais com maior quantidade de proteínas por porção.

Tipos de iogurte:

- Integral - mais gordura.
- Desnatado - menos gordura.
- Sem lactose - com enzima lactase.
- Proteico - maior quantidade de proteína por porção.



TIPOS DE IOGURTE



Integral

É o iogurte na sua forma natural, possui maior quantidade de gordura quando comparado ao iogurte desnatado.



Desnatado

Possui menor quantidade de gorduras em sua composição.



Sem lactose

Possui adição da enzima lactase, é uma opção para indivíduos intolerantes à lactose (açúcar do leite).



Proteico

Iogurte com maior quantidade de proteínas por porção.

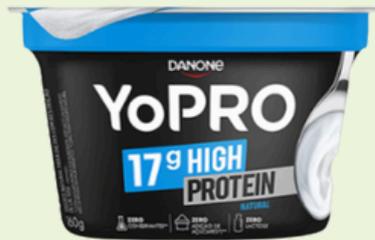


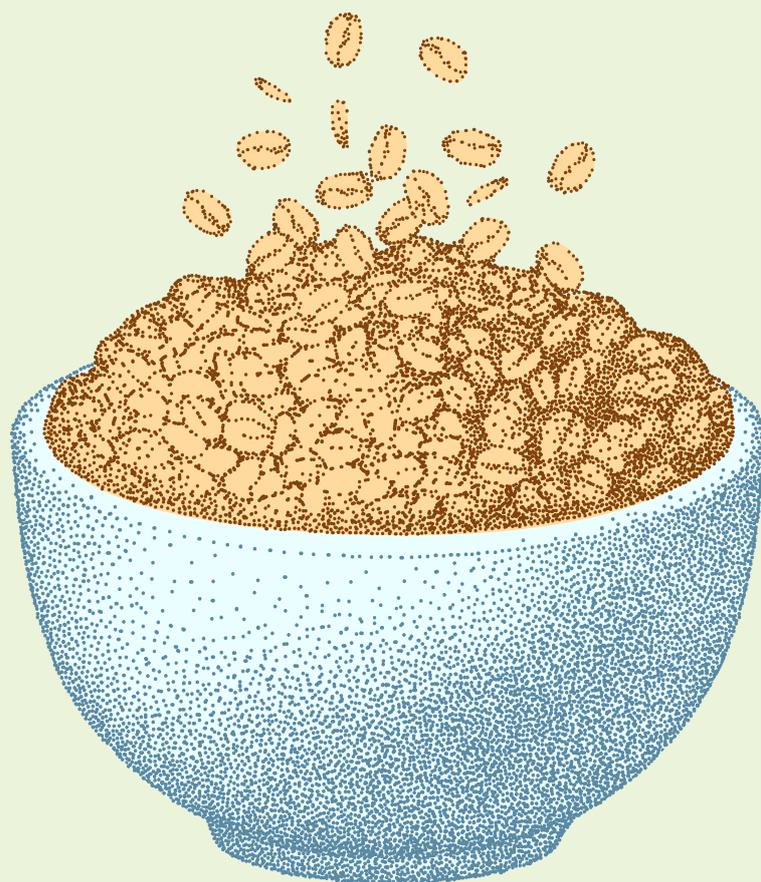
SUGESTÕES DE MARCAS





SUGESTÕES DE MARCAS PROTEICOS





GRANOLA



COMO ESCOLHER?

- Prefira as ricas em fibras.
- Atenção à lista de ingredientes: açúcares devem aparecer no final.
- Açúcares escondidos: maltodextrina, dextrose, glicose, maltose, sacarose, açúcar invertido, mel, xarope de milho, xarope de malte.
- Boas opções têm cerca de 3g de fibras por porção.



SUGESTÕES DE MARCAS





REQUEIJÃO



COMO ESCOLHER?

- Deve conter apenas leite, fermento lácteo e creme de leite.
- Quanto maior a lista de ingredientes, pior a qualidade.
- Diferença: **tradicional** = mais gordura; **light** = menos gordura.
- Se tiver amido, não é requeijão tradicional, mas sim especialidade láctea.



SUGESTÕES DE MARCAS





BARRINHAS



COMO ESCOLHER?

- Prefira listas de ingredientes curtas.
- Muitas têm “açúcares escondidos” e não devem ser consumidas diariamente.

Tipos:

- **Barrinha de proteínas:** deve conter um blend proteico.
- **Barrinha de cereal:** deve conter, em primeiro lugar, alguma farinha integral.
- **Barrinha de nuts:** deve conter oleaginosas.
- **Barrinha de frutas:** deve conter, em primeiro lugar, frutas.



SUGESTÕES DE MARCAS

FRUTAS / CASTANHAS / CEREAIS





SUGESTÕES DE MARCAS

FRUTAS / CASTANHAS / CEREAIS





SUGESTÕES DE MARCAS

PROTEICAS





GELEIA DE FRUTAS



COMO ESCOLHER?

- Melhor composição: mais fruta, menos açúcar/aditivos.
- Ingredientes simples e conhecidos.
- Fruta deve ser o primeiro ingrediente.
- Poucos ou nenhum aditivo.



SUGESTÕES DE MARCAS





LEITE



COMO ESCOLHER?

Existem dois tipos principais:

- Pasteurizado (geladeira) - passa por processo mais leve, conserva melhor os nutrientes e o sabor natural.
- UHT (caixinha) - passa por aquecimento mais intenso, dura mais tempo fora da geladeira, mas perde parte dos nutrientes.

Quanto à gordura:

- Integral - cerca de 3% de gordura.
- Semidesnatado - entre 0,5% e 3%.
- Desnatado - até 0,5%.
- Sem lactose - indicado para intolerantes.

Sempre que possível, prefira os pasteurizados, mais próximos do leite fresco.



SUGESTÕES DE MARCAS





LEITE
EM PÓ



COMO ESCOLHER?

O leite em pó é apenas a versão desidratada do leite tradicional. Ele mantém os nutrientes, tem maior prazo de validade e pode ser prático no dia a dia.

Existem três tipos:

- Integral - mais calórico, indicado para quem busca ganho de peso ou hipertrofia.
- Desnatado - menos calórico, recomendado para dietas de emagrecimento.
- Semi-desnatado - opção intermediária.

Atenção: muitos produtos vendidos como “composto lácteo” não são leite em pó, pois contêm açúcar e outros aditivos.



SUGESTÕES DE MARCAS





**PASTA DE
AMENDOIM**



COMO ESCOLHER?

- Uma boa pasta de amendoim deve ter apenas amendoim na composição. Algumas versões podem conter cacau ou outro ingrediente natural para saborizar, o que também é válido.
- Evite opções com açúcar, adoçantes e conservantes. A pasta é naturalmente rica em gorduras boas, por isso é bastante energética e nutritiva.



SUGESTÕES DE MARCAS

NATURAIS





SUGESTÕES DE MARCAS

SABORIZADAS





AÇAÍ



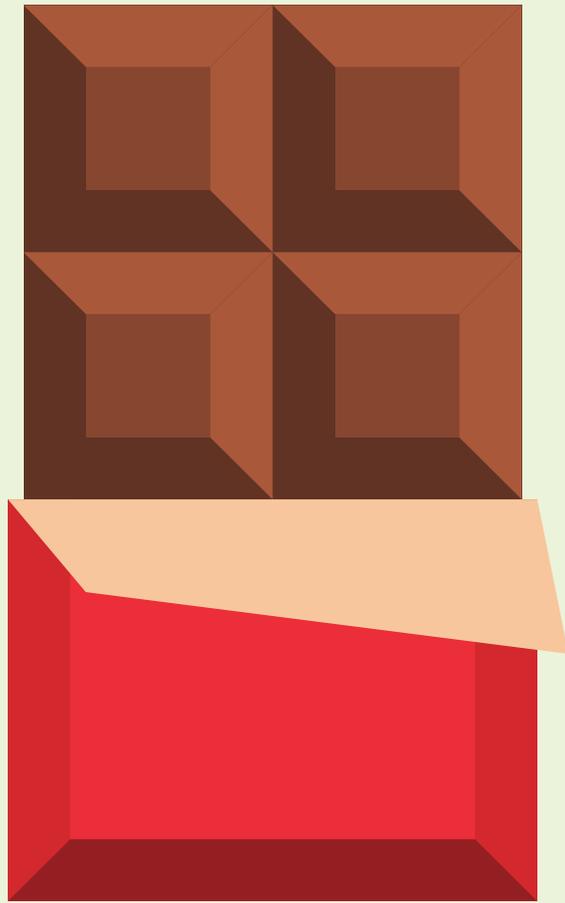
COMO ESCOLHER?

- O ideal é conter apenas açaí (polpa, pó ou pronto para consumo).
- Muitas marcas adicionam açúcar e aditivos.
- Melhor comprar puro e adicionar frutas ou mel em casa.
- Se optar por uma opção já saborizada, verifique a quantidade de carboidratos/açúcar.

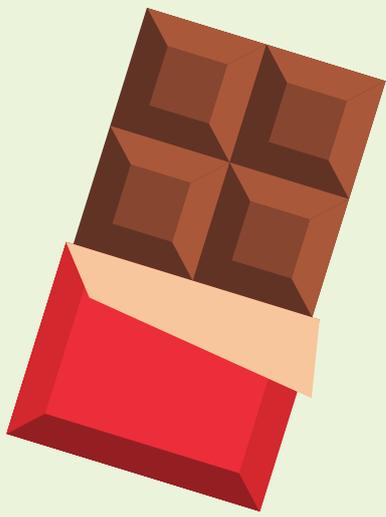


SUGESTÕES DE MARCAS





CHOCOLATE



COMO ESCOLHER?

- Deve ter massa de cacau como primeiro ingrediente.
- Evite os chocolates com gordura vegetal.
- Quanto mais cacau, mais saudável (menos açúcar).
- Chocolate branco é o menos nutritivo.



SUGESTÕES DE MARCAS

EM BARRA





SUGESTÕES DE MARCAS

ACHOCOLATADO





**SUGESTÕES
PARA A
LANCHEIRA**



COOKIES



CEREAIS



OUTRAS OPÇÕES

