



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

O QUE É A LUPA DE ALTO TEOR?



Você já ouviu falar na lupa de alto teor?

É um símbolo presente nos rótulos de alimentos e bebidas embaladas que alerta sobre o excesso de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. Implementada para facilitar escolhas conscientes, essa lupa te ajuda a identificar produtos que devem ser consumidos com moderação.

O que significa a lupa no rótulo?

1. Alta concentração de nutrientes críticos:

- Açúcares adicionados: Indica um alto teor de açúcares, que, em excesso, pode levar ao ganho de peso e ao aumento do risco de diabetes.
- Gorduras saturadas: Relacionadas ao aumento do colesterol ruim (LDL) e a problemas cardiovasculares.
- Sódio: Seu consumo excessivo está associado à hipertensão e retenção de líquidos.

2. Sinal de alerta:

- Produtos com a lupa devem ser consumidos com maior cautela e em menor quantidade, pois são menos saudáveis.

Como identificar no rótulo?

- O símbolo da lupa estará destacado na embalagem, indicando quais componentes estão em alto teor.
- Fique atento aos produtos ultraprocessados, pois são os que mais frequentemente carregam esses alertas.

Por que é importante?

- Ajuda a tomar decisões conscientes no momento da compra.
- Incentiva o consumo de alimentos mais naturais e minimamente processados.

Prefira alimentos que não tenham a lupa de alto teor no rótulo e priorize produtos naturais e in natura.