

Os resultados para ANÁLISE NUTRICIONAL são recheados de características específicas tornando-se a melhor solução para a formulação de produtos destinados a rotulagem uma vez que permite avaliar quais nutrientes extras podem ser destacados para as alegações nutricionais.

- ▶ Muito além de apresentar os resultados para uma completa análise nutricional.
- ▶ Automatiza a análise da Informação Nutricional
- ▶ Resultados poderosos com a lista de 171 nutrientes para análise de acordo com as 5 tabelas oficiais



Na tabela **NUTRIMENU** você encontra alimentos com as frações de carotenóis, carboidratos e gorduras, cafeínas, fitatos, flavonoides, licopeno, polifenóis, purinas resveratrol, taninos, todos os aminoácidos além de o Índice glicêmico, Índice ORAC e os fatores inflamatórios.

Todas as receitas herdam as **Alegações nutricionais** do cadastro dos Ingredientes, dispensando desta forma serem cadastrados. Virando um produto, uma receita sempre terá automaticamente a classificação de “Processado”, conceitos dado no guia para os alimentos minimamente processados e uma vez que contém algum ingrediente com aditivo alimentar, será adicionado a classificação de “ultraprocessado”.

**SAIBA MAIS** →

Em Artigos para Download – [IN 75](#)

# Completa Análise nutricional



Resultados da receita são apresentados em 100g e na porção de consumo ou valor de referência para consumo.

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

Destacamos aqui algumas considerações e levantamos alguns conceitos utilizados com o objetivo de reflexão.

A análise nutricional deve ser entendida como um processo de identificação e validação de indicadores nutricionais passíveis de análise e que são diretamente dependentes um banco de dados validado, revisado e ajustado de forma a responder as necessidades da avaliação em curso. A dependência de uma **ficha técnica de ingredientes** bem estruturada que responda as exigências de informações avançadas para que a extração de resultados represente uma qualidade significativa para a eficiência da análise. As diferentes informações são geralmente declaradas e descritas em rótulos de alimentos, grandes avanços vêm ocorrendo nessa área pela necessidade de auxiliar no tratamento e que permita ao consumidor melhores escolhas e avaliação ao relacioná-los ou não com as alergias e as intolerâncias alimentares.

## Qual a importância das Alegações nutricionais?

### Duas visões devem ser analisadas:

1. **A do fabricante do produto:** que ao formular seu produto tem o poder de analisar, alterar, ajustar ou substituir por melhores ingredientes. Esta é a principal funcionalidade do aplicativo NUTRIMENU.
2. **A do consumidor através da rotulagem nutricional:** o direito do consumidor em obter todas as informações necessárias para poder escolher o melhor produto.

As **Alegações nutricionais** devem ser utilizados na prática para identificar os riscos de cada ingrediente com o objetivo de minimizar o impacto ou alguns efeitos secundários provocados pelos ingredientes selecionados.

O uso das **Alegações nutricionais** dos ingredientes é uma forma de mapear para monitorar toda a sua rota de influência em relação às variáveis atingidas em suas diferentes classes e em diferentes situações.

### O APLICATIVO NUTRIMENU PERMITE FOCAR EM MELHORES ESCOLHAS.

A eficiência da análise nutricional dessas **Alegações nutricionais** depende da clareza da ficha técnica de ingredientes por parte da indústria de alimentos juntamente com a declaração da informação nutricional de alimentos.

A relevância do conhecimento das **Alegações nutricionais** para a eficiente análise nutricional para a Informação nutricional era um hiato que levava o avaliador a ter uma perda de tempo enorme no rastreamento diante de um problema específico como as alergias ou intolerâncias. Conhecer ingredientes muitas vezes escondidos em alimentos processados é uma tarefa estonteante. Porém convém alertar que a presença das **Alegações nutricionais** não confirma nem quantifica a existência de um possível problema e, portanto passível sempre de uma investigação por parte do avaliador.

Decifrar rótulos de alimentos é uma tarefa bastante árdua e trabalhosa pois implica em alimentar e ajustar constantemente um banco de dados de forma a permitir melhores análises nutricionais, trabalho este compensador pelos resultados obtidos.

## ANALISE NUTRICIONAL mais aprofundadas

Inúmeras possibilidades permitem analisar a concentração e a distribuição das frações de carboidratos e do índice glicêmico dos alimentos oferecendo diferentes interpretações e correlações de resultados obtidos com o aplicativo NUTRIMENU.

Em uma equação simples estes indicadores analisam o total de carboidrato de cada ingrediente da receita em relação a sua carga glicêmica permitindo estabelecer a relação dos efeitos fisiológicos do carboidrato para a saúde na glicose pós-prandial.

Torna-se simples classificar os resultados na avaliação nutricional de:

- **Adição de açúcar:** o marcador dietético é claramente sinalizado na prescrição sempre em que estiver presente em algum produto ou preparação.
- **Carboidratos simples:** Frutose; Glicose; Maltose; Lactose; Sacarose; Galactose
- **Monossacarídeos:** Frutose; Galactose; Glicose
- **Dissacarídeos:** Lactose; Maltose; Sacarose
- **Carboidratos complexo:** Amidos; Celulose; Dextrinas; Fibras Total; Glicogênio; Hemicelulose; Hexosana; Pectinas; Lignina Pentosanas;
- **Polissacarídeos:** amidos; Dextrinas; Celulose; Pectinas; Glicogênio
- **FODMAP**  
(Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides e Polyols)
- Índice glicêmico (IG)

A tabela do índice glicêmico dos alimentos está baseada no ***Glycemic Index***. A metodologia utilizada para o cálculo das estimativas do IG, foi baseada no PROTOCOLO FAO/WHO/1997. The role of the glycemic index in food choice. (De Williams, LMH. Nutrition for health and fitness and sport. New York, McGraw Hill, 1999) (Guidebook Nutrition Sport. Clark (1996), Human Kinetics).

**A Informação Nutricional presente no rótulo de alimentos e bebidas é de responsabilidade do usuário do sistema, entendido como o responsável técnico e do fabricante do produto.**

# CONSIDERAÇÕES GERAIS

## ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS

Esta análise permite conhecer com maior clareza o que está sendo prescrito ao paciente. É o rastreamento do conteúdo de alimentos e receitas.

**Conceito:** Alegações nutricionais compreende a descrição de qualquer característica que se queira destacar oriundas de um alimento com vistas a estabelecer de forma clara todos os seus ingredientes para a análise nutricional definidas na ficha técnica de alimentos industrializados ou processados.

O processo de identificação e validação destes indicadores para fins da análise do marcador segue algumas etapas:

- 1) conhecimento e ajustes no cadastro dos ingredientes;
- 2) identificar os ingredientes em relação as alegações nutricionais

Uma grande revisão do banco de dados foi executada para inserir algumas informações no cadastro da ficha técnica do ingrediente que passam a conter as Alegações nutricionais que permitem um amplo monitoramento e avaliação de seus conteúdos para análise nutricional.

Uma receita herda todas as Alegações nutricionais dos ingredientes inseridos em uma preparação.

A utilização das Alegações nutricionais permite maior segurança na análise de seus resultados.

A eficiência da análise dessas Alegações nutricionais depende da clareza da ficha técnica de ingredientes por parte da indústria de alimentos juntamente com a declaração da informação nutricional de alimentos. Alimentar um banco de dados coerente com estas informações é um processo longo que está só começando.

Apresenta-se aqui a possibilidade de analisar integralmente todos os componentes de uma fórmula.

As diferenças entre as Alegações nutricionais descritas cada vez mais têm suas informações esclarecidas através da declaração da rotulagem de alimentos, grandes avanços vêm ocorrendo nessa área pela necessidade de auxiliar o consumidor nas suas escolhas.

As Alegações nutricionais são ingredientes adicionados a alimentos processados, podendo ser de origem natural ou sintética. Interpretar causas e consequências destes marcadores é uma atribuição do avaliador.

Muitas Alegações nutricionais foram incluídas para os alimentos industrializados, porém esta revisão ainda está longe de ser conclusiva, seus ajustes e adequações são fundamentais para complementar esse trabalho.