

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

A idéia para o Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados surgiu após algumas reuniões de turma no começo do segundo semestre de 2008, devido às inúmeras dúvidas de pais e responsáveis sobre seu consumo pelas crianças. Muitos não sabem se eles podem de fato ser oferecidos às crianças e, quando podem, se são os alimentos realmente mais adequados a esse período da vida com necessidades tão específicas.

Como a missão do Serviço de Nutrição da Criançartes é não só assegurar a segurança e qualidade alimentar das crianças, mas também contribuir com a educação nutricional delas e de seus pais, pensamos em fazer essa cartilha para que pudéssemos eleger os alimentos mais adequados às crianças, levando em consideração aqueles que vocês mesmos mais consomem.

A compilação dos dados foi feita após a entrega dos rótulos e/ou embalagens de alimentos vazias pelos pais, o que ocorreu no período de 17 de julho a 15 de agosto de 2008. Após a entrega dos rótulos, eles foram organizados em tabelas padronizadas e foram observados os conteúdos de carboidratos e fibras; gorduras totais, saturadas, trans e colesterol; proteínas; vitaminas A, C, D, E, além dos minerais Cálcio (Ca), Ferro (Fe) e Sódio (Na). Após essa compilação, os alimentos foram agrupados após serem classificados e, dentro de cada grupo, foi escolhido o “melhor alimento” (que deveria ser o consumido).

Quanto à leitura das tabelas, usaremos a do Leite Baixo Teor de Lactose – Elegê como exemplo:

Produto:	Leite Baixo Teor de Lactose - Elegê						Porção:	1 copo - 200 ml						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
7 a 12 meses	9,5	ND	20,0	ND	ND	ND	54,5	0	0	0	0	88,89	0	ND
1 a 3 anos	6,9	0	17,1	ND	ND	ND	46,2	0	0	0	0	48	0	6,7
4 a 8 anos	6,9	0	20,0	ND	ND	ND	31,6	0	0	0	0	30	0	5,3

A primeira linha informa a qual produto cada tabela se refere e qual é a porção recomendada pelo fabricante. A linha “contém”, ressaltada em cinza, foi coletada do rótulo do produto. As linhas abaixo representam o quanto das necessidades diárias foram atingidas, em porcentagem, de acordo com as faixas etárias diferentes. Esses valores foram calculados. Exemplificando: percebemos que esse leite atinge a recomendação de cálcio para crianças de 1 a 3 anos em 48% e, para as crianças entre 4 e 8 anos, em 30%. Isso acontece porque as necessidades diárias de nutrientes são diferentes de acordo com a faixa etária da criança.

## **CRIANÇARTES**

### **Serviço de Nutrição**

#### **Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Falando brevemente sobre os nutrientes escolhidos para serem avaliados, a Vitamina A foi selecionada para ser analisada por ser um nutriente essencial na participação de vários processos biológicos importantes, como a visão, função imune, regulação da proliferação e diferenciação celular (importante para crianças, que estão em fase de franco desenvolvimento), dentre outros.

Já a Vitamina C apresenta múltiplas funções no organismo, como seu papel antioxidante, síntese e manutenção de colágeno (proteína estrutural dos ossos, músculos, cartilagens e vasos sanguíneos), facilitação da absorção do ferro ferroso no intestino, melhora da função imune e na reação alérgica.

A Vitamina D mantém o metabolismo mineral normal através da homeostase do cálcio e do fósforo, sendo essencial ao crescimento ósseo, além de possuir um importante fator imunológico.

A Vitamina E confere proteção às membranas celulares e subcelulares da deterioração por radicais livres, sendo, portanto, um excelente agente antioxidante.

O Cálcio é importante para a formação de ossos e dentes saudáveis, contração e vaso dilatação vascular, contração muscular, transmissão nervosa e secreção glandular.

O Ferro é um nutriente essencial para a síntese de hemoglobina, participa da distribuição do oxigênio a partir do pulmão para os tecidos corporais e participa da síntese de enzimas ferro-dependentes, necessárias para o transporte de oxigênio para a produção de energia celular. A deficiência de Ferro pode afetar o sistema imune, o crescimento e o desenvolvimento, além de causar anemia ferropriva.

O Sódio tem um papel fundamental no metabolismo celular, na transmissão do impulso nervoso através do mecanismo da bomba de sódio, além de participar das contrações musculares, do equilíbrio ácido-básico e da absorção de nutrientes pelas células. Seu excesso pode causar anorexia, disfunção renal, hiperatividade, hipertensão, tremor e ganho de peso. Vale lembrar que o aumento atual da prevalência de hipertensão é atribuído ao consumo exagerado de sal na alimentação, em especial no mercado de *fast-food* e alimentos industrializados.

Já com relação aos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), a proporção de gordura nas dietas deve ser suficiente para permitir o crescimento e desenvolvimento normal, e ao mesmo tempo reduzir o risco de doença aterosclerótica. Muitas vezes, ocorrem restrições excessivas desse nutriente, que deve corresponder a até 30% do total de calorias da dieta. Vale ressaltar que o consumo de gorduras saturadas deve ser limitado a menos de 10% do consumo energético diário total; a quantidade de colesterol não deve exceder 300 mg/dia e as gorduras trans devem ser consumidas o mínimo possível, já que ainda não há recomendação máxima estabelecida. *Muitos rótulos exibem no painel principal o anúncio de 0% gordura trans e, quando verificamos a lista dos*

## **CRIANÇARTES**

### **Serviço de Nutrição**

#### **Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

*nutrientes no verso, notamos que há gorduras trans-hidrogenadas, gordura vegetal parcialmente hidrogenada, gordura hidrogenada, dentre outras. Essas por si só são as gorduras trans. Fiquem atentos às informações dos rótulos!*

A necessidade de proteínas na infância está relacionada com as perdas orgânicas de nitrogênio associadas à formação de tecidos. A necessidade protéica infantil deve ser proporcional ao seu valor energético total e perfazer um total de aproximadamente 12% das calorias diárias. Mais importante do que a quantidade de proteína oferecida, é o valor biológico da mesma. Por isso, as fontes provenientes de carnes em geral, ovos e leites e seus derivados são as mais completas, além de algumas combinações como o arroz-com-feijão.

Com relação aos carboidratos, *devemos desencorajar o máximo possível o consumo de carboidratos simples (açúcar e refrigerante em excesso; petiscos, pães, biscoitos e massas de farinha refinada, ou branca)*. Os carboidratos devem compor de 50 a 60% das calorias da dieta. Com relação às fibras, recomenda-se às crianças um consumo de fibras correspondente à sua idade + 5 g/dia, até um valor máximo de 25 a 35g/dia (o recomendado para adultos). Essas quantidades são atingidas normalmente quando as crianças consomem cinco porções de frutas, legumes ou vegetais por dia. Seus principais benefícios são absorver e diluir várias substâncias cancerígenas presentes no conteúdo do cólon, bem como seus precursores (sais biliares); diminuir o tempo de trânsito intestinal, havendo menor contato de substâncias cancerígenas com a parede do intestino; modificar a flora intestinal recuperando o equilíbrio fisiológico, evitando o crescimento de cepas bacterianas que degradam os ácidos biliares em compostos cancerígenos; e diminuir o pH e produzir ácidos graxos de cadeia curta devido à sua fermentação no cólon.

Com relação aos aditivos alimentares, como corantes, flavorizantes e conservantes, comuns nos doces e refrigerantes, *estudos respeitados na comunidade científica já comprovaram que eles fazem subir seus níveis de energia, o que pode aumentar a incidência de hiperatividade e diminuir a capacidade de aprendizagem, por isso o consumo deve ser sempre moderado.*

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Leites**

O mais importante para se ter em mente ao escolher o leite para oferecer às crianças é que ele *não deve ser desnatado*. A gordura do leite, que nós, enquanto adultos, devemos evitar, é de suma importância para as crianças, que estão em fase de franco desenvolvimento. Vale também observar se o leite é enriquecido com mais cálcio e adicionado de ferro. Apesar de esses dois nutrientes terem sítios de absorção similares, por ser utilizada a tecnologia de quelar (juntar) a molécula de ferro com um aminoácido, não ocorrerão problemas na biodisponibilidade dos nutrientes, sendo todos bem absorvidos. Levando em conta esses fatores, dos leites cujos rótulos nos foram enviados, o Ninho instantâneo é o mais indicado. Evitem comprar os leites Ninho +1, +3 e +6 se seus filhos estiverem acima do peso, pois sua fórmula é acrescida de sacarose (açúcar).

Produto:	<b>Leite Baixo Teor de Lactose - Elegê</b>						Porção:	<b>1 copo - 200 ml</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
7 a 12 meses	9,5	ND	20,0	ND	ND	ND	54,5	0	0	0	0	88,89	0	ND
1 a 3 anos	6,9	0	17,1	ND	ND	ND	46,2	0	0	0	0	48	0	6,7
4 a 8 anos	6,9	0	20,0	ND	ND	ND	31,6	0	0	0	0	30	0	5,3

Produto:	<b>Composto lácteo Ninho instantâneo</b>						Porção:	<b>26g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>187</b>	<b>13</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>263</b>	<b>3,4</b>	<b>92</b>
7 a 12 meses	10,4	ND	23,7	ND	ND	ND	61,8	37,4	26	38	0	97,4	30,9	ND
1 a 3 anos	7,6	0	20,3	ND	ND	ND	52,3	62,3	86,7	38	0	52,6	48,6	6,1
4 a 8 anos	7,6	0	23,7	ND	ND	ND	35,8	46,8	52	38	0	32,9	34	4,8

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Leite integral - Batavo</b>						Porção:	<b>200 ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>180</b>	<b>13,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>4,2</b>	<b>100</b>
7 a 12 meses	9,5	ND	20,0	ND	ND	ND	54,5	36	27	0	0	88,9	38,2	ND
1 a 3 anos	6,9	0	17,1	ND	ND	ND	46,2	60	90	0	0	48	60	6,7
4 a 8 anos	6,9	0	20,0	ND	ND	ND	31,6	45	54	0	0	30	42	5,3

Estabilizante citrato de sódio, não contém glúten.

Produto:	<b>Leite integral - Elegê</b>						Porção:	<b>200 ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
7 a 12 meses	9,7	ND	20,0	ND	ND	ND	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	88,9	0,0	ND
1 a 3 anos	7,1	0,0	17,1	ND	ND	ND	46,2	0,0	0,0	0,0	0,0	48,0	0,0	6,7
4 a 8 anos	7,1	0,0	20,0	ND	ND	ND	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	5,3

Estabilizante citrato de sódio, não contém glúten.

Produto:	<b>Composto lácteo Ninho 3+</b>						Porção:	<b>29g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>13</b>	<b>0,9</b>	<b>6,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>103</b>	<b>12</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>	<b>318</b>	<b>2</b>	<b>79</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	22,7	ND	ND	ND	55,5	20,6	24,0	26,0	34,0	117,8	18,2	ND
1 a 3 anos	10,0	4,7	19,4	ND	ND	ND	46,9	34,3	80,0	26,0	28,3	63,6	28,6	5,3
4 a 8 anos	10,0	3,6	22,7	ND	ND	ND	32,1	25,8	48,0	26,0	24,3	39,8	20,0	4,2

Emulsificante lecitina de soja

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Zymil Parmat - baixo teor de lactose						Porção:	200 ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>143</b>
7 a 12 meses	9,9	ND	6,7	ND	ND	ND	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	88,9	0,0	ND
1 a 3 anos	7,2	0,0	5,7	ND	ND	ND	48,5	0,0	0,0	0,0	0,0	48,0	0,0	9,5
4 a 8 anos	7,2	0,0	6,7	ND	ND	ND	33,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	7,5

Produto:	Leite desnatado - Parmalat						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>143</b>
7 a 12 meses	9,9	ND	0,0	ND	ND	ND	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	88,9	0,0	ND
1 a 3 anos	7,2	0,0	0,0	ND	ND	ND	48,5	0,0	0,0	0,0	0,0	48,0	0,0	9,5
4 a 8 anos	7,2	0,0	0,0	ND	ND	ND	33,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	7,5

Estabilizante citrato de sódio, não contém glúten.

Produto:	Leite integral - Parmalat						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9,3</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>143</b>
7 a 12 meses	9,8	ND	20,7	ND	ND	ND	56,4	0,0	0,0	0,0	0,0	88,9	0,0	ND
1 a 3 anos	7,2	0,0	17,7	ND	ND	ND	47,7	0,0	0,0	0,0	0,0	48,0	0,0	9,5
4 a 8 anos	7,2	0,0	20,7	ND	ND	ND	32,6	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	7,5

estabilizante citrato de sódio

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Composto lácteo Ninho 1+						Porção:	29g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>5,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>104</b>	<b>12</b>	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>	<b>241</b>	<b>2</b>	<b>73</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	19,3	ND	ND	ND	46,4	20,8	24,0	26,0	38,0	89,3	18,2	ND
1 a 3 anos	11,5	4,7	16,6	ND	ND	ND	39,2	34,7	80,0	26,0	31,7	48,2	28,6	4,9
4 a 8 anos	11,5	3,6	19,3	ND	ND	ND	26,8	26,0	48,0	26,0	27,1	30,1	20,0	3,8

Emulsificante lecitina de soja

Produto:	Leite em pó desnatado instantâneo - Itambé						Porção:	20g (1 e 1/2 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>9,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>87</b>
7 a 12 meses	9,6	ND	0,0	ND	ND	ND	62,7	36,0	0,0	30,0	0,0	111,1	0,0	ND
1 a 3 anos	7,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	53,1	60,0	0,0	30,0	0,0	60,0	0,0	5,8
4 a 8 anos	7,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	36,3	45,0	0,0	30,0	0,0	37,5	0,0	4,6

emulsificante lecitina de soja.

Produto:	Leite de cabra integral - Caprilat						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>8,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>246</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
7 a 12 meses	9,1	ND	23,3	ND	ND	ND	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	91,1	0,0	ND
1 a 3 anos	6,6	0,0	20,0	ND	ND	ND	46,2	0,0	0,0	0,0	0,0	49,2	0,0	8,0
4 a 8 anos	6,6	0,0	23,3	ND	ND	ND	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	30,8	0,0	6,3

Estabilizante citrato de sódio e/ou fosfato dissódico.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Leite desnatado com lactobacilos sabor baunilha Paulista - Danone						Porção:	65g (1 frasco)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
7 a 12 meses	10,2	ND	0,0	ND	ND	ND	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,0	ND
1 a 3 anos	7,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	1,4
4 a 8 anos	7,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,1

Contém glúten.



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

***Fórmulas infantis***

As fórmulas infantis são leites especializados, indicados para bebês, cujas faixas etárias vão de 0 a 6 meses e de 6 a 12 meses de idade. Elas possuem quantidades de calorias, proteínas, gorduras e carboidratos específicas para essas faixas etárias, além de nutrientes importantíssimos para a manutenção da boa saúde do bebê, como vitaminas, minerais, probióticos e ácidos graxos essenciais. Não há como determinar qual seria a melhor das fórmulas infantis, pois sua prescrição pelo nutricionista ou pediatra sempre deve ser individualizada, levando em consideração cada bebê, seu histórico alimentar, complementação ou não com amamentação, alergias e outros fatores. O que vale a pena lembrar sempre é que o aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade e complementar até os 2 anos de vida, sempre que possível e que, após 1 ano de vida, não há mais necessidade da criança usar fórmulas lácteas específicas, podendo consumir o leite integral comum.

Produto:	Formula infantil alimentar NAN 2 pro - Nestlé						Porção:	100ml (13,9 de pó e 90ml de água)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>8,1</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>81</b>	<b>6,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,54</b>	<b>81</b>	<b>1,1</b>	<b>28</b>
7 a 12 meses	8,5	ND	9,7	ND	ND	ND	19,1	16,2	13,4	30,0	10,8	30,0	10,0	ND
1 a 3 anos	6,2	0,0	8,3	ND	ND	ND	16,2	27,0	44,7	30,0	9,0	16,2	15,7	1,9
4 a 8 anos	6,2	0,0	9,7	ND	ND	ND	11,1	20,3	26,8	30,0	7,7	10,1	11,0	1,5

Produto:	Formula infantil alimentar NAN 1 pro - Nestlé						Porção:	100ml (13,9 de pó e 90ml de água)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>1</b>	<b>1,19</b>	<b>41</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>
7 a 12 meses	7,9	ND	12,0	ND	ND	ND	10,9	14,0	13,4	20,0	23,8	15,2	7,3	ND
1 a 3 anos	5,8	0,0	10,3	ND	ND	ND	9,2	23,3	44,7	20,0	19,8	8,2	11,4	1,0
4 a 8 anos	5,8	0,0	12,0	ND	ND	ND	6,3	17,5	26,8	20,0	17,0	5,1	8,0	0,8

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

***logurtes e bebidas lácteas***

O iogurte é um alimento bastante interessante para indivíduos em geral, não só crianças. É uma excelente fonte de proteínas, cálcio e, durante seu processo de fabricação, ocorre uma degradação parcial da lactose do leite pelos lactobacilos, que o fermentarão em iogurte. Por isso, algumas pessoas intolerantes à lactose, que têm sintomas como cólicas, diarreias e distensão abdominal quando consomem leite não apresentam esses sintomas ao consumir iogurte. Vale lembrar que isso não vale para os alérgicos, pois as proteínas do leite continuam intactas, o lactobacilo só degrada seus carboidratos, então, atenção! O ideal no iogurte é que ele *tenha o mínimo de corantes possível, se possível nenhum (como os iogurtes padrão, os de embalagem toda branca, que nenhum responsável trouxe para avaliação), pouca quantidade de carboidratos (uma quantidade muito grande de carboidratos evidencia adição de sacarose, ou açúcar) e, seja preferencialmente enriquecido com cálcio*. Levando em conta esses fatores, dos iogurtes cujos rótulos nos foram enviados, o logurte Activia natural integral é o mais indicado.

Produto:	<b>logurte com polpa de morango parcialmente desnatado - Pão de açúcar</b>							Porção:	<b>200ml (1 copo)</b>					
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>4,9</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>82</b>
7 a 12 meses	44,2	ND	16,3	ND	ND	ND	45,5	0	0	0	0	0	0	ND
1 a 3 anos	32,3	0	14,0	ND	ND	ND	38,5	0	0	0	0	0	0	5,5
4 a 8 anos	32,3	0	16,3	ND	ND	ND	26,3	0	0	0	0	0	0	4,3

Corante bordeaux-s, corante natural carmim de cochonilha, corante artificial vermelho ponceau(4R), estabilizante pectina cítrica e conservante sorbato de potássio. Sem glúten.

Produto:	<b>logurte activia fibras frutas vermelhas - Danone</b>							Porção:	<b>100g (1 pote)</b>					
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
7 a 12 meses	14,7	ND	10,0	ND	ND	ND	28,2	0,0	0,0	0,0	0,0	40,7	0,0	ND
1 a 3 anos	10,8	15,8	8,6	ND	ND	ND	23,8	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	3,3
4 a 8 anos	10,8	12,0	10,0	ND	ND	ND	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	0,0	2,6

corante natural carmim cochonilha, conservador sorbato de potássio acidulante ácido cítrico, contém glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>logurte integral com mel - Nestlé</b>						Porção:	<b>200g (1 pote)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>33</b>	<b>1,1</b>	<b>6</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>246</b>	<b>0</b>	<b>116</b>
7 a 12 meses	34,7	ND	20,0	ND	ND	ND	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	91,1	0,0	ND
1 a 3 anos	25,4	5,8	17,1	ND	ND	ND	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	49,2	0,0	7,7
4 a 8 anos	25,4	4,4	20,0	ND	ND	ND	34,7	0,0	0,0	0,0	0,0	30,8	0,0	6,1

Conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico.

Produto:	<b>logurte activia ameixa - Danone</b>						Porção:	<b>180g (1 pote)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	12,0	ND	ND	ND	36,4	0,0	0,0	0,0	0,0	56,7	0,0	ND
1 a 3 anos	20,0	0,0	10,3	ND	ND	ND	30,8	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	0,0	4,7
4 a 8 anos	20,0	0,0	12,0	ND	ND	ND	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	19,1	0,0	3,7

Acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, espessante goma xantana, contém glúten.

Produto:	<b>logurte adoçado com polpa de ameixa integral - Lacamp</b>						Porção:	<b>140g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>27,7</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>80</b>
7 a 12 meses	29,2	ND	15,0	ND	ND	ND	36,4	0,0	0,0	0,0	0,0	63,0	0,0	ND
1 a 3 anos	21,3	0,0	12,9	ND	ND	ND	30,8	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	5,3
4 a 8 anos	21,3	0,0	15,0	ND	ND	ND	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,3	0,0	4,2

Espessante carboximetilcelulose, conservador sorbato de potássio, não contém glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	logurte activia de ameixa 0% gordura - Danone						Porção:	100g (1 pote)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>0</b>	<b>66</b>
7 a 12 meses	11,6	ND	0,0	ND	ND	ND	40,9	0,0	0,0	0,0	0,0	54,8	0,0	ND
1 a 3 anos	8,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	34,6	0,0	0,0	0,0	0,0	29,6	0,0	4,4
4 a 8 anos	8,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	23,7	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	0,0	3,5

Edulcorantes artificiais acesulfame de potássio, sucralose, ciclamato de sódio e aspartame, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico, espessante goma xantana, contém glúten.

Produto:	logurte desnatado com polpa de açaí e sabor guaraná - Vigor						Porção:	200g (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>76</b>
7 a 12 meses	30,5	ND	0,0	ND	ND	ND	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	59,3	0,0	ND
1 a 3 anos	22,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	31,5	0,0	0,0	0,0	0,0	32,0	0,0	5,1
4 a 8 anos	22,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	21,6	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	4,0

Espessante goma guar, conservante sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e corantes artificiais vermelho ponceau 4R e azul brilhante.

Produto:	logurte activia fibras aveia - Danone						Porção:	180g (1 frasco)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>25</b>	<b>2,5</b>	<b>3,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>67</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	11,3	ND	ND	ND	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	55,6	0,0	ND
1 a 3 anos	19,2	13,2	9,7	ND	ND	ND	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	4,5
4 a 8 anos	19,2	10,0	11,3	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,8	0,0	3,5

Conservante sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico, espessante goma xantana e goma guar, contém glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	logurte banana, mamão e maçã light - Verde campo.						Porção:	200g (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>11,4</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>104</b>
7 a 12 meses	12,0	ND	5,7	ND	ND	ND	55,5	0,0	0,0	0,0	0,0	81,5	0,0	ND
1 a 3 anos	8,8	0,0	4,9	ND	ND	ND	46,9	0,0	0,0	0,0	0,0	44,0	0,0	6,9
4 a 8 anos	8,8	0,0	5,7	ND	ND	ND	32,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,5	0,0	5,5

Espessante carboxi-metil-celulose, conservador sorbato de potássio, corantes naturais carmim e urucum, acidulante ácido láctico, edulcorante artificial sucralose.

Produto:	Danoninho potão - Danone						Porção:	50g (1/2 pote)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>0,45</b>	<b>13</b>
7 a 12 meses	7,9	ND	5,7	ND	ND	ND	29,1	13,6	0,0	15,0	0,0	49,3	4,1	ND
1 a 3 anos	5,8	0,0	4,9	ND	ND	ND	24,6	22,7	0,0	15,0	0,0	26,6	6,4	0,9
4 a 8 anos	5,8	0,0	5,7	ND	ND	ND	16,8	17,0	0,0	15,0	0,0	16,6	4,5	0,7

Corantes naturais carmim cochonilha e beta caroteno, acidulante ácido cítrico, estabilizantes goma guar e carboxi-metil-celulose, espessantes carragena e goma xantana e conservador sorbato de potássio, contém glúten.

Produto:	logurte adoçado com polpa de morango - Lacamp						Porção:	140g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>27,7</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>80</b>
7 a 12 meses	29,2	ND	15,0	ND	ND	ND	36,4	0,0	0,0	0,0	0,0	63,0	0,0	ND
1 a 3 anos	21,3	0,0	12,9	ND	ND	ND	30,8	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	5,3
4 a 8 anos	21,3	0,0	15,0	ND	ND	ND	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,3	0,0	4,2

Espessante carboxi-metil-celulose, conservador sorbato de potássio e corante natural carmim cochonilha.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>logurte parcialmente desnatado com polpa de frutas vermelhas Danup - Danone</b>						Porção:	<b>180g (1 frasco)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
7 a 12 meses	29,5	ND	12,7	ND	ND	ND	32,7	0,0	0,0	0,0	0,0	53,3	0,0	ND
1 a 3 anos	21,5	0,0	10,9	ND	ND	ND	27,7	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	0,0	4,0
4 a 8 anos	21,5	0,0	12,7	ND	ND	ND	18,9	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	3,2

Corantes artificiais vermelho ponceau e azul brilhante, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio e contém glúten.

Produto:	<b>logurte parcialmente desnatado com polpa de morango Danoninho - Danone</b>						Porção:	<b>180g (1 frasco)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>243</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>324</b>	<b>1,6</b>	<b>69</b>
7 a 12 meses	31,6	ND	12,0	ND	ND	ND	37,3	48,6	0,0	54,0	0,0	120,0	14,5	ND
1 a 3 anos	23,1	0,0	10,3	ND	ND	ND	31,5	81,0	0,0	54,0	0,0	64,8	22,9	4,6
4 a 8 anos	23,1	0,0	12,0	ND	ND	ND	21,6	60,8	0,0	54,0	0,0	40,5	16,0	3,6

Corante natural carmim, conservador sorbato de potássio, espessante goma alfarroba.

Produto:	<b>logurte Activia natural integral - Danone</b>						Porção:	<b>170g (1 pote)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>268</b>	<b>0</b>	<b>124</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	20,0	ND	ND	ND	68,2	0,0	0,0	0,0	0,0	99,3	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	0,0	17,1	ND	ND	ND	57,7	0,0	0,0	0,0	0,0	53,6	0,0	8,3
4 a 8 anos	9,2	0,0	20,0	ND	ND	ND	39,5	0,0	0,0	0,0	0,0	33,5	0,0	6,5

Contém glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>logurte semidesnatado com polpa de morango Kissy - Batavo</b>						Porção:	<b>180g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>5,7</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>159</b>	<b>0</b>	<b>67</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	6,3	ND	ND	ND	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	58,9	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	0,0	5,4	ND	ND	ND	31,5	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	0,0	4,5
4 a 8 anos	13,1	0,0	6,3	ND	ND	ND	21,6	0,0	0,0	0,0	0,0	19,9	0,0	3,5

Espessantes goma xantana e goma guar, conservador sorbato de potássio, corante artificial vermelho 40.

Produto:	<b>Leite fermentado desnatado adoçado sabor frutas cítricas - Batavo</b>						Porção:	<b>80g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>54</b>	<b>3,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	0,0	ND	ND	ND	15,5	10,8	7,2	12,0	12,0	17,8	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	13,1	18,0	24,0	12,0	10,0	9,6	0,0	1,3
4 a 8 anos	10,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	8,9	13,5	14,4	12,0	8,6	6,0	0,0	1,0

Produto:	<b>Leite fermentado desnatado adoçado sabor uva - Batavo</b>						Porção:	<b>80g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>54</b>	<b>3,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	0,0	ND	ND	ND	15,5	10,8	7,2	12,0	12,0	17,8	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	13,1	18,0	24,0	12,0	10,0	9,6	0,0	1,3
4 a 8 anos	10,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	8,9	13,5	14,4	12,0	8,6	6,0	0,0	1,0

Corante natural carmim de cochonilha e corante natural de clorofila.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Leite fermentado desnatado adoçado Yakult						Porção:	80g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	0,0	ND	ND	ND	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	25,6	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	0,0	2,0
4 a 8 anos	10,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	0,0	1,6

Produto:	Bebida láctea fermentada com polpa de fruta - Danone						Porção:	100g (1 pote)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>0</b>	<b>33</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	6,3	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	27,4	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	0,0	5,4	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	0,0	2,2
4 a 8 anos	13,1	0,0	6,3	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,0	1,7

Produto:	Bebida láctea sabor chocolate Kapo						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>29</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>150</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>144</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	30,5	ND	17,3	ND	ND	ND	43,6	30,0	22,0	0,0	42,0	53,3	24,5	ND
1 a 3 anos	22,3	5,8	14,9	ND	ND	ND	36,9	50,0	73,3	0,0	35,0	28,8	38,6	0,0
4 a 8 anos	22,3	4,4	17,3	ND	ND	ND	25,3	37,5	44,0	0,0	30,0	18,0	27,0	0,0

Estabilizantes celulose microcristalina, carragena e carboximetil-celulose sódica e regulador de acidez citrato de sódio.



## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bebida láctea fermentada com iogurte parcialmente desnatado, cereais, polpa e suco de mamão, banana e maçã Neston - Nestlé.</b>						Porção:	<b>180g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>29</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>175</b>	<b>0</b>	<b>92</b>
7 a 12 meses	30,5	ND	8,7	ND	ND	ND	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	64,8	0,0	ND
1 a 3 anos	22,3	4,2	7,4	ND	ND	ND	35,4	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	0,0	6,1
4 a 8 anos	22,3	3,2	8,7	ND	ND	ND	24,2	0,0	0,0	0,0	0,0	21,9	0,0	4,8

Aromatizantes, acidulante ácido cítrico, corantes naturais carmim cochonilha e urucum, conservador sorbato de potássio, contém glúten.

Produto:	<b>Bebida láctea fermentada com iogurte parcialmente desnatado, cereal, polpa e suco de morango Ninho soleil - Nestlé.</b>						Porção:	<b>180g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>159</b>	<b>2</b>	<b>66</b>
7 a 12 meses	29,5	ND	8,7	ND	ND	ND	40,0	0,0	0,0	68,0	0,0	58,9	18,2	ND
1 a 3 anos	21,5	0,0	7,4	ND	ND	ND	33,8	0,0	0,0	68,0	0,0	31,8	28,6	4,4
4 a 8 anos	21,5	0,0	8,7	ND	ND	ND	23,2	0,0	0,0	68,0	0,0	19,9	20,0	3,5

conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e corantes artificiais bordeaux e ponceau, contém glúten.

Produto:	<b>Bebida láctea fermentada com iogurte parcialmente desnatado, cereal, polpa e suco de maçã e banana Ninho soleil - Nestlé.</b>						Porção:	<b>180g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>168</b>	<b>2</b>	<b>66</b>
7 a 12 meses	30,5	ND	8,7	ND	ND	ND	43,6	0,0	0,0	68,0	0,0	62,2	18,2	ND
1 a 3 anos	22,3	0,0	7,4	ND	ND	ND	36,9	0,0	0,0	68,0	0,0	33,6	28,6	4,4
4 a 8 anos	22,3	0,0	8,7	ND	ND	ND	25,3	0,0	0,0	68,0	0,0	21,0	20,0	3,5

Acidulante ácido cítrico, conservante sorbato de potássio, contém glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bebida láctea fermentada com iogurte parcialmente desnatado e polpa de morango Bliss - Nestlé</b>						Porção:	<b>180g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>161</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
7 a 12 meses	29,5	ND	8,3	ND	ND	ND	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,6	0,0	ND
1 a 3 anos	21,5	0,0	7,1	ND	ND	ND	33,8	0,0	0,0	0,0	0,0	32,2	0,0	4,3
4 a 8 anos	21,5	0,0	8,3	ND	ND	ND	23,2	0,0	0,0	0,0	0,0	20,1	0,0	3,4

Acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, corantes artificiais bordeaux e amarelo crepúsculo.

Produto:	<b>Bebida láctea fermentada com iogurte integral, polpa de morango e fibras Chamyto 1+ 1 - Nestlé.</b>						Porção:	<b>130g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>3,8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	16,7	ND	ND	ND	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	63,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	20,0	14,3	ND	ND	ND	26,2	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	4,0
4 a 8 anos	13,8	15,2	16,7	ND	ND	ND	17,9	0,0	0,0	0,0	0,0	21,3	0,0	3,2

Conservante sorbato de potássio, emulsificantes lecitina de soja e ésteres de ácidos graxos com poliglicerol, espessante goma arábica, contém glúten.

Produto:	<b>Bebida láctea sabor chocolate Nescau - Nestlé</b>						Porção:	<b>200ml (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>30</b>	<b>1,3</b>	<b>6,5</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>188</b>	<b>2,6</b>	<b>116</b>
7 a 12 meses	31,6	ND	21,7	ND	ND	ND	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	69,6	23,6	ND
1 a 3 anos	23,1	6,8	18,6	ND	ND	ND	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,6	37,1	7,7
4 a 8 anos	23,1	5,2	21,7	ND	ND	ND	20,5	0,0	0,0	0,0	0,0	23,5	26,0	6,1

Espessantes carragena, goma xantana e carboxi-metil-celulose sódica e acidulante ácido cítrico.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

### Queijos

Os queijos, como todos os derivados do leite, são também excelentes fontes de cálcio e proteínas, sendo uma boa opção de substituição ao leite de vaca para a criança resistente ao seu consumo, principalmente por ser mais concentrado em nutrientes que o leite fluido. O ideal é que o queijo tenha a menor quantidade de gordura saturada e a maior quantidade de cálcio possível. Levando em conta esses fatores, dos queijos cujos rótulos nos foram enviados, o Queijo Minas Frescal Light é o mais indicado.

Produto:	Queijo processado - Polenguinho						Porção:	30g (1 e 1/2 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>244</b>
7 a 12 meses	1,1	ND	25,7	ND	ND	ND	27,3	0,0	0,0	0,0	0,0	35,9	0,0	ND
1 a 3 anos	0,8	0,0	22,0	ND	ND	ND	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	19,4	0,0	16,3
4 a 8 anos	0,8	0,0	25,7	ND	ND	ND	15,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	0,0	12,8

conservador nitrato de sódio, estabilizante polifosfato de sódio e citrato de sódio, conservador ácido sobrecu, não contém glúten.

Produto:	Requeijão cremoso light - Nestlé						Porção:	50g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1,56</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>258</b>
7 a 12 meses	1,6	ND	21,7	ND	ND	ND	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,2	0,0	18,6	ND	ND	ND	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2
4 a 8 anos	1,2	0,0	21,7	ND	ND	ND	34,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,6

conservante sorbato de potássio.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Queijo cottage - Verde campo</b>						Porção:	<b>50g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>200</b>
7 a 12 meses	1,7	ND	14,0	ND	ND	ND	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,2	0,0	12,0	ND	ND	ND	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0	13,3
4 a 8 anos	1,2	0,0	14,0	ND	ND	ND	34,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0	10,5

Produto:	<b>Queijo minas frescal cremoso - Vigor</b>						Porção:	<b>50g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>228</b>	<b>0</b>	<b>200</b>
7 a 12 meses	1,1	ND	20,0	ND	ND	ND	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	84,4	0,0	ND
1 a 3 anos	0,8	0,0	17,1	ND	ND	ND	46,2	0,0	0,0	0,0	0,0	45,6	0,0	13,3
4 a 8 anos	0,8	0,0	20,0	ND	ND	ND	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	0,0	10,5

Produto:	<b>Queijo processado Polenguinho light</b>						Porção:	<b>30g (1e 1/2 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>273</b>
7 a 12 meses	1,1	ND	12,0	ND	ND	ND	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	47,8	0,0	ND
1 a 3 anos	0,8	0,0	10,3	ND	ND	ND	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,8	0,0	18,2
4 a 8 anos	0,8	0,0	12,0	ND	ND	ND	20,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,1	0,0	14,4

Corante natural de urucum, conservadores nitrato de sódio e ácido sobrecu, estabilizantes polifosfato de sódio e citrato de sódio, acidulante ácido cítrico.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Requeijão cremoso - Elegê						Porção:	30g (1 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>0,78</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>146</b>
7 a 12 meses	0,8	ND	21,0	ND	ND	ND	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,3	0,0	ND
1 a 3 anos	0,6	0,0	18,0	ND	ND	ND	25,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	0,0	9,7
4 a 8 anos	0,6	0,0	21,0	ND	ND	ND	17,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	0,0	7,7

conservante ácido sobrecu.

Produto:	Requeijão cremoso com amido - Maresp						Porção:	50g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>321</b>
7 a 12 meses	1,7	ND	40,0	ND	ND	ND	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,2	0,0	34,3	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,4
4 a 8 anos	1,2	0,0	40,0	ND	ND	ND	13,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,9

Conservante nisina

Produto:	Requeijão cremoso Catupiry light com fibras						Porção:	30g (1 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>2,4</b>	<b>1</b>	<b>3,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>224</b>
7 a 12 meses	2,5	ND	10,3	ND	ND	ND	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,8	5,3	8,9	ND	ND	ND	28,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,9
4 a 8 anos	1,8	4,0	10,3	ND	ND	ND	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,8

estabilizante polifosfato de sódio e conservante sorbato de potássio.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Requeijão cremoso Poços de Caldas - Danone						Porção:	30g (1 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>135</b>
7 a 12 meses	1,3	ND	21,0	ND	ND	ND	28,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	0,9	0,0	18,0	ND	ND	ND	23,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0
4 a 8 anos	0,9	0,0	21,0	ND	ND	ND	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,1

estabilizantes citrato de sódio, polifosfato de sódio e fosfato dissodico, regulador de acidez ácido cítrico, conservante sorbato de potássio e contém glúten.

Produto:	Requeijão cremoso light Poços de caldas - Danone						Porção:	50g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>278</b>
7 a 12 meses	2,1	ND	11,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,5	0,0	10,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5
4 a 8 anos	1,5	0,0	11,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6

Estabilizantes citrato de sódio, polifosfato de sódio e fosfato dissodico, conservador sorbato de potássio, contém glúten.

Produto:	Requeijão cremoso copocrem Catupiry						Porção:	30g (1 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>187</b>
7 a 12 meses	1,1	ND	23,3	ND	ND	ND	27,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	0,8	0,0	20,0	ND	ND	ND	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5
4 a 8 anos	0,8	0,0	23,3	ND	ND	ND	15,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8

Estabilizante polifosfato, alcalinizante joah t, conservador sorbato de potássio.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Queijo minas padrão - Boa nata						Porção:	30g (1 fatia)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>180</b>
7 a 12 meses	0,0	ND	23,3	ND	ND	ND	63,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	0,0	0,0	20,0	ND	ND	ND	53,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0
4 a 8 anos	0,0	0,0	23,3	ND	ND	ND	36,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5

Produto:	Polenguinho cremoso sabor cheddar						Porção:	30g (1 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>279</b>
7 a 12 meses	2,1	ND	14,7	ND	ND	ND	13,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,5	0,0	12,6	ND	ND	ND	11,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,6
4 a 8 anos	1,5	0,0	14,7	ND	ND	ND	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7

Estabilizantes polifosfato de sódio e citrato de sódio, realçador de sabor glutamato monossódico, corante beta caroteno acidulante ácido cítrico e conservador ácido sobrecu.

Produto:	Queijo minas frescal light - Verde Campo						Porção:	50g (2 fatias)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>417</b>	<b>0</b>	<b>283</b>
7 a 12 meses	1,7	ND	11,0	ND	ND	ND	63,6	0,0	0,0	0,0	0,0	154,4	0,0	ND
1 a 3 anos	1,2	0,0	16,5	ND	ND	ND	53,8	0,0	0,0	0,0	0,0	83,4	0,0	18,9
4 a 8 anos	1,2	0,0	11,0	ND	ND	ND	36,8	0,0	0,0	0,0	0,0	52,1	0,0	14,9

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

#### Sorvetes

Os sorvetes são muito concentrados energeticamente, ricos em carboidratos simples (com grande concentração de sacarose – açúcar) e gorduras (principalmente a saturada e a trans). O ideal é que sejam oferecidos esporadicamente, em ocasiões especiais, como finais de semana ou eventos específicos, sendo desencorajado seu consumo diário. O sorvete ideal a ser consumido é o a base de frutas ou sorbets, pois nesse caso não há adição de gorduras (0% presente), sendo menos prejudicial. Infelizmente, não nos foi enviado nenhum rótulo desse tipo para comparação. Levando em conta esses fatores, dos sorvetes cujos rótulos nos foram enviados, o Napolitano é o mais indicado, pois, pelo menos, tem uma quantidade importante de cálcio em sua composição, sendo o mais indicado.

Produto:	Sorvete napolitano - Kibon						Porção:	60g (1 bola)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	12,7	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	33,5	0,0	ND
1 a 3 anos	11,5	0,0	10,9	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	18,1	0,0	1,8
4 a 8 anos	11,5	0,0	12,7	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	0,0	1,4

Acidulante ácido cítrico, corante natural urucum e artificiais vermelho 4R e azul indigotina, espessantes goma guar, goma jataí, carragena, estabilizantes mono glicerídeos de ácidos graxos, polisorbato 80, contém glúten.

Produto:	Picolé de coco - Itália						Porção:	58g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	16,7	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	0,0	14,3	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	9,2	0,0	16,7	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Espessantes carragena e goma guar, estabilizante mono estearato de glicerina.



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Picolé de chocolate - Itália						Porção:	58g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	10,0	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	0,0	8,6	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	10,0	0,0	10,0	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Espessantes carragena e goma guar, estabilizante mono estearato de glicerina.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Alimentos achocolatados e chocolate em pó**

São culturalmente muito difundidos, pois a maioria das crianças aprecia muito seu paladar e os pais vêem uma possibilidade maior do leite oferecido ser aceito quando misturado ao achocolatado. Há uma dúvida muito grande com relação à biodisponibilidade do cálcio do leite na presença do chocolate, por isso vale ressaltar que pesquisas recentes apontam que o oxalato, um componente natural da semente de cacau, não compromete a absorção do cálcio, pois sua quantidade é muito pequena para causar de fato alguma diminuição na disponibilidade do nutriente. O que vale a pena observarmos sempre é a quantidade de carboidratos presente no achocolatado, já que ele normalmente reflete a quantidade de açúcar adicionada à fórmula. O ideal é que a quantidade seja a menor possível, e de preferência, seja utilizado o cacau em pó, que não têm aditivos e conservantes. Levando em conta esses fatores, dos achocolatados cujos rótulos nos foram enviados, o Chocolate em pó solúvel é o mais indicado.

Produto:	<b>Alimento achocolatado em pó Nescau Power - Nestlé</b>						Porção:	<b>20g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>17</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>23</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	0,0	ND	ND	ND	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0	55,6	38,2	ND
1 a 3 anos	13,1	5,8	0,0	ND	ND	ND	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	60,0	1,5
4 a 8 anos	13,1	4,4	0,0	ND	ND	ND	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,8	42,0	1,2

Emulsificante lecitina de soja, antioxidante ácido ascórbico, contém glúten.

Produto:	<b>Alimento achocolatado em pó Toddy</b>						Porção:	<b>20g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>90</b>	<b>6,7</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>
7 a 12 meses	20,0	ND	0,0	ND	ND	ND	4,5	18,0	13,4	15,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	14,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	3,8	30,0	44,7	15,0	0,0	0,0	0,0	1,9
4 a 8 anos	14,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	2,6	22,5	26,8	15,0	0,0	0,0	0,0	1,5

Estabilizante lecitina de soja, contém glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Alimento achocolatado em pó Nescau - Nestlé						Porção:	20g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>21</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	2,0	ND	ND	ND	6,4	0,0	0,0	0,0	0,0	55,6	19,1	ND
1 a 3 anos	13,1	5,3	1,7	ND	ND	ND	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	30,0	1,4
4 a 8 anos	13,1	4,0	2,0	ND	ND	ND	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	18,8	21,0	1,1

Emulsificante lecitina de soja, antioxidante ácido ascórbico, contém glúten.

Produto:	Alimento achocolatado Nescau nutrijunior - Nestlé						Porção:	20g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>16</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>2,7</b>	<b>23</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	0,0	ND	ND	ND	8,2	30,0	0,0	30,0	0,0	77,8	24,5	ND
1 a 3 anos	12,3	5,8	0,0	ND	ND	ND	6,9	50,0	0,0	30,0	0,0	42,0	38,6	1,5
4 a 8 anos	12,3	4,4	0,0	ND	ND	ND	4,7	37,5	0,0	30,0	0,0	26,3	27,0	1,2

Estabilizante fosfato dipotássico

Produto:	Chocolate em pó solúvel - Nestlé						Porção:	20g (1 colher de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>2,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	5,0	ND	ND	ND	20,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	15,3	4,3	ND	ND	ND	17,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	9,2	11,6	5,0	ND	ND	ND	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Alimento achocolatado em pó Mágico						Porção:	25g						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	ND
1 a 3 anos	17,7	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	0,0
4 a 8 anos	17,7	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	0,0

Estabilizante lecitina de soja

Produto:	Achocolatado Ovomaltine						Porção:	30g (3 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>25</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>3</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>50</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	2,0	ND	ND	ND	15,5	36,0	0,0	34,0	60,0	55,6	29,1	ND
1 a 3 anos	19,2	6,8	1,7	ND	ND	ND	13,1	60,0	0,0	34,0	50,0	30,0	45,7	3,3
4 a 8 anos	19,2	5,2	2,0	ND	ND	ND	8,9	45,0	0,0	34,0	42,9	18,8	32,0	2,6

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

#### Complementos e suplementos alimentares

São produtos indicados para crianças que estão passando por alguma fase de convalescença ou seja, se recuperando de alguma doença ou condição de saúde ou de crianças com dificuldade para ganhar peso. O mais importante nesses casos é observar se há a presença de todos os grupos alimentares, e não só um excesso de carboidratos (normalmente os simples), além de vitaminas e minerais, para que o ganho de peso da criança seja saudável. Levando em conta esses fatores, dos complementos e suplementos alimentares cujos rótulos nos foram enviados, o Nutren active é o mais indicado.

Produto:	Mucilon 3 frutas - Nestlé						Porção:	25g (4 colheres de sopa rasas)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>139</b>	<b>10</b>	<b>1,7</b>	<b>0,94</b>	<b>92</b>	<b>6,2</b>	<b>77</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	0,0	ND	ND	ND	11,8	27,8	20,0	34,0	18,8	34,1	56,4	ND
1 a 3 anos	16,9	0,0	0,0	ND	ND	ND	10,0	46,3	66,7	34,0	15,7	18,4	88,6	5,1
4 a 8 anos	16,9	0,0	0,0	ND	ND	ND	6,8	34,8	40,0	34,0	13,4	11,5	62,0	4,1

Contém glúten.

Produto:	Complemento alimentar sabor baunilha Sustagen kids						Porção:	30g (3 colheres de sopa rasas)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>133</b>	<b>30</b>	<b>0,25</b>	<b>2,1</b>	<b>84</b>	<b>5,9</b>	<b>37</b>
7 a 12 meses	28,4	ND	0,0	ND	ND	ND	11,8	26,6	60,0	5,0	42,0	31,1	53,6	ND
1 a 3 anos	20,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	10,0	44,3	200,0	5,0	35,0	16,8	84,3	2,5
4 a 8 anos	20,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	6,8	33,3	120,0	5,0	30,0	10,5	59,0	1,9

Estabilizantes carragena e lecitina de soja, contém lactose.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Farinha láctea - Nestlé						Porção:	30g (4 colheres de sopa rasas)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>0,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>133</b>	<b>8,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>88</b>	<b>1,8</b>	<b>38</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	6,3	ND	ND	ND	34,5	26,6	17,8	30,0	30,0	32,6	16,4	ND
1 a 3 anos	16,9	4,2	5,4	ND	ND	ND	29,2	44,3	59,3	30,0	25,0	17,6	25,7	2,5
4 a 8 anos	16,9	3,2	6,3	ND	ND	ND	20,0	33,3	35,6	30,0	21,4	11,0	18,0	2,0

Contém glúten

Produto:	Complemento alimentar Neston vitamina banana, pêra e melão - Nestlé						Porção:	30g (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>
7 a 12 meses	28,4	ND	0,0	ND	ND	ND	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	20,8	5,3	0,0	ND	ND	ND	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1
4 a 8 anos	20,8	4,0	0,0	ND	ND	ND	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5

Estabilizante fosfato bissodico, acidulante acido cítrico, contém glúten.

Produto:	Mucilon multi-cereais - Nestlé						Porção:	21g (3 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>6,6</b>	<b>32</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	0,0	ND	ND	ND	15,5	0,0	22,0	0,0	0,0	18,5	60,0	ND
1 a 3 anos	13,8	3,2	0,0	ND	ND	ND	13,1	0,0	73,3	0,0	0,0	10,0	94,3	2,1
4 a 8 anos	13,8	2,4	0,0	ND	ND	ND	8,9	0,0	44,0	0,0	0,0	6,3	66,0	1,7

contém glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Composto alimentar sabor artificial de morango Nesquik - Nestlé</b>						Porção:	<b>20g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>2,3</b>	<b>114</b>	<b>1,5</b>	<b>18</b>
7 a 12 meses	20,0	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	32,6	0,0	32,0	46,0	42,2	13,6	ND
1 a 3 anos	14,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	54,3	0,0	32,0	38,3	22,8	21,4	1,2
4 a 8 anos	14,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	40,8	0,0	32,0	32,9	14,3	15,0	0,9

acidulante ácido cítrico, antioxidante ácido ascórbico e corantes artificiais vermelho ponceau e amarelo crepúsculo, contém glúten.

Produto:	<b>Complemento suplementar Neston 3 cereais - Nestlé</b>						Porção:	<b>24g (3 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>16</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>122</b>	<b>3</b>	<b>132</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	2,3	ND	ND	ND	28,2	0,0	19,4	22,0	44,0	45,2	27,3	ND
1 a 3 anos	12,3	7,4	2,0	ND	ND	ND	23,8	0,0	64,7	22,0	36,7	24,4	42,9	8,8
4 a 8 anos	12,3	5,6	2,3	ND	ND	ND	16,3	0,0	38,8	22,0	31,4	15,3	30,0	6,9

Produto:	<b>Complemento alimentar sabor morango Sustagen kids</b>						Porção:	<b>30g (3 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>133</b>	<b>30</b>	<b>0,25</b>	<b>2,1</b>	<b>84</b>	<b>5,9</b>	<b>37</b>
7 a 12 meses	28,4	ND	0,0	ND	ND	ND	11,8	26,6	60,0	5,0	42,0	31,1	53,6	ND
1 a 3 anos	20,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	10,0	44,3	200,0	5,0	35,0	16,8	84,3	2,5
4 a 8 anos	20,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	6,8	33,3	120,0	5,0	30,0	10,5	59,0	1,9

aroma artificial de morango, estabilizantes carragena e lecitina de soja, corante artificial vermelho 40 e acidulante ácido cítrico, contém lactose.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Composto alimentar sabor chocolate Toddyinho						Porção:	200ml (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107</b>	<b>1,8</b>	<b>130</b>
7 a 12 meses	33,7	ND	15,7	ND	ND	ND	35,5	27,0	18,0	0,0	0,0	39,6	16,4	ND
1 a 3 anos	24,6	0,0	13,4	ND	ND	ND	30,0	45,0	60,0	0,0	0,0	21,4	25,7	8,7
4 a 8 anos	24,6	0,0	15,7	ND	ND	ND	20,5	33,8	36,0	0,0	0,0	13,4	18,0	6,8

espessantes goma guar e carragena, estabilizantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos, citrato de sódio e lecitina de soja, contém glúten.

Produto:	Composto alimentar Nutren Active sabor baunilha - Danone						Porção:	31,5g						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>228</b>	<b>20</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>113</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	3,3	ND	ND	ND	69,1	45,6	40,0	46,0	90,0	129,6	57,3	ND
1 a 3 anos	13,8	8,9	2,9	ND	ND	ND	58,5	76,0	133,3	46,0	75,0	70,0	90,0	7,5
4 a 8 anos	13,8	6,8	3,3	ND	ND	ND	40,0	57,0	80,0	46,0	64,3	43,8	63,0	5,9

Emulsificante lecitina de soja, contém glúten.

Produto:	Mucilon arroz - Nestlé						Porção:	21g (3 colheres)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>51</b>	<b>6,6</b>	<b>35</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	0,0	ND	ND	ND	10,9	0,0	22,0	36,0	36,0	18,9	60,0	ND
1 a 3 anos	13,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	73,3	36,0	30,0	10,2	94,3	2,3
4 a 8 anos	13,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	6,3	0,0	44,0	36,0	25,7	6,4	66,0	1,8

Contém glúten.



**CRIANÇARTES**  
Serviço de Nutrição

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Mucilon milho</b>						Porção:	<b>21g (3 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>58</b>	<b>6,6</b>	<b>49</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	0,0	ND	ND	ND	12,7	0	22	36	36,0	21,5	60,0	ND
1 a 3 anos	13,8	0	0,0	ND	ND	ND	10,8	0	73,3	36	30,0	11,6	94,3	3,3
4 a 8 anos	13,8	0	0,0	ND	ND	ND	7,4	0	44	36	25,7	7,3	66,0	2,6

contem glúten, aromatizante vanilina

Produto:	<b>Farinha láctea</b>						Porção:	<b>30g (4 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>0,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>133</b>	<b>8,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>88</b>	<b>1,8</b>	<b>38</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	6,3	ND	ND	ND	34,5	26,6	17,8	30	30	32,6	16,4	ND
1 a 3 anos	16,9	4,2	5,4	ND	ND	ND	29,2	44,3	59,3	30	25	17,6	25,7	2,5
4 a 8 anos	16,9	3,2	6,3	ND	ND	ND	20,0	33,3	35,6	30	21,4	11	18	2

contém glúten.

Produto:	<b>Mucilon banana e aveia - Nestlé</b>						Porção:	<b>25g (4 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>139</b>	<b>10</b>	<b>1,7</b>	<b>0,94</b>	<b>185</b>	<b>6,3</b>	<b>84</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	4,3	ND	ND	ND	21,8	27,8	20,0	34,0	18,8	68,5	57,3	ND
1 a 3 anos	13,8	6,8	3,7	ND	ND	ND	18,5	46,3	66,7	34,0	15,7	37,0	90,0	5,6
4 a 8 anos	13,8	5,2	4,3	ND	ND	ND	12,6	34,8	40,0	34,0	13,4	23,1	63,0	4,4

Contém glúten

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Mistura granulada para bebida sabor de biscoito e creme Sipahh - Nutrinho						Porção:	31g (1 canudo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	3,3	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	2,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	2,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Estabilizante goma acácia e edulcorante sucralose.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Bebidas de Soja**

As bebidas a base de soja deveriam ser utilizadas como substitutos de suco de frutas, ao analisarmos de forma ampla as existentes no mercado. Isso porque a maioria delas é, de fato, composta de suco de frutas acrescido de suco de soja, e não o contrário. Muitas vezes elas não são indicadas para substituir o leite de vaca por não se proporem a tal papel, não tendo quantidades ideais de cálcio e proteínas. Levando em conta esses fatores, das bebidas de soja cujos rótulos nos foram enviados, a linha Soymilke é a mais indicada, por poder ser usada no lugar do leite de vaca, por ser acrescida de cálcio, vitamina D e ter uma quantidade boa de proteínas.

Produto:	Alimento com soja rico em vitaminas e minerais Soymilke sabor morango						Porção:	30g (3 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	17	0,2	5,3	0,8	0	0	5,3	135	9	1,5	1,5	237	1,8	7,5
7 a 12 meses	17,9	ND	17,7	ND	ND	ND	48,2	27,0	18,0	30,0	30,0	87,8	16,4	ND
1 a 3 anos	13,1	1,1	15,1	ND	ND	ND	40,8	45,0	60,0	30,0	25,0	47,4	25,7	0,5
4 a 8 anos	13,1	0,8	17,7	ND	ND	ND	27,9	33,8	36,0	30,0	21,4	29,6	18,0	0,4

Estabilizante lecitina de soja, espessante goma guar, L-Metionina e corante natural de cochonilha

Produto:	Bebida de soja Sollys uva - Nestlé						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	21	0,6	0	0	0	0	2,1	0	8,4	0	0	90	0	39
7 a 12 meses	22,1	ND	0,0	ND	ND	ND	19,1	0,0	16,8	0,0	0,0	33,3	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	3,2	0,0	ND	ND	ND	16,2	0,0	56,0	0,0	0,0	18,0	0,0	2,6
4 a 8 anos	16,2	2,4	0,0	ND	ND	ND	11,1	0,0	33,6	0,0	0,0	11,3	0,0	2,1

Estabilizantes pectina, goma gelana, goma acácia, goma Ester e carragena, acidulante ácido cítrico, regulador de acidez fosfato tricálcico, corante natural carmim cochonilha, espessante goma xantana, antiespumante polidimetilsiloxano e conservador benzoato de sódio e sorbato de potássio

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Alimento de soja sabor shake de morango - Ades						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>15</b>	<b>0,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	<b>6,75</b>	<b>0,75</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	10,7	ND	ND	ND	45,5	18,0	13,5	15,0	30,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	11,5	3,2	9,1	ND	ND	ND	38,5	30,0	45,0	15,0	25,0	0,0	0,0	8,1
4 a 8 anos	11,5	2,4	10,7	ND	ND	ND	26,3	22,5	27,0	15,0	21,4	0,0	0,0	6,4

espessante goma carragena, estabilizante lecitina de soja, corante cochonilha

Produto:	Alimento com soja sabor maçã - Ades						Porção:	200ml (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>32</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	2,3	ND	ND	ND	10,9	0,0	13,5	0,0	0,0	0,0	19,1	ND
1 a 3 anos	11,5	0,0	2,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	30,0	2,1
4 a 8 anos	11,5	0,0	2,3	ND	ND	ND	6,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	21,0	1,7

Acidulantes ácido cítrico e ácido málico, estabilizantes pectina cítrica, goma guar e cloreto de cálcio, aromatizante, edulcorante artificial sucralose

Produto:	Alimento com soja sabor pêssego - Ades						Porção:	200ml (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>32</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	2,3	ND	ND	ND	10,9	0,0	13,5	0,0	0,0	0,0	19,1	ND
1 a 3 anos	10,0	0,0	2,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	30,0	2,1
4 a 8 anos	10,0	0,0	2,3	ND	ND	ND	6,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	21,0	1,7

Acidulantes ácido cítrico e ácido málico, estabilizantes pectina cítrica, goma guar e cloreto de cálcio, aromatizante, corantes urucum e carmim, edulcorante artificial sucralose

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Alimento de soja sabor manga - Ades						Porção:	200ml (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>50</b>
7 a 12 meses	6,7	ND	2,3	ND	ND	ND	10,9	0,0	13,5	0,0	0,0	0,0	19,1	ND
1 a 3 anos	4,9	0,0	2,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	30,0	3,3
4 a 8 anos	4,9	0,0	2,3	ND	ND	ND	6,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	21,0	2,6

Acidulante ácido cítrico, estabilizantes pectina cítrica, goma guar e cloreto de cálcio, aromatizante, corante urucum, regulador de acidez citrato de sódio, edulcorantes artificiais sucralose e acesulfame k

Produto:	Alimento de soja sabor morango - Su fresh						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>24</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
7 a 12 meses	25,3	ND	2,0	ND	ND	ND	9,1	0,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	18,5	3,7	1,7	ND	ND	ND	7,7	0,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7
4 a 8 anos	18,5	2,8	2,0	ND	ND	ND	5,3	0,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1

Estabilizantes pectina e citrato de sódio, acidulante ácido cítrico, antioxidante ácido ascórbico, corante carmim

Produto:	Alimento de soja sabor morango - Su fresh						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>24</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
7 a 12 meses	25,3	ND	2,0	ND	ND	ND	9,1	0,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	18,5	3,7	1,7	ND	ND	ND	7,7	0,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7
4 a 8 anos	18,5	2,8	2,0	ND	ND	ND	5,3	0,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1

Estabilizantes pectina e citrato de sódio, acidulante ácido cítrico, antioxidante ácido ascórbico, corante carmim

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Alimento com soja sabor abacaxi com hortelã - Ades</b>						Porção:	<b>200ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>32</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	2,3	ND	ND	ND	10,9	0,0	13,5	0,0	0,0	0,0	19,1	ND
1 a 3 anos	11,5	0,0	2,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	30,0	2,1
4 a 8 anos	11,5	0,0	2,3	ND	ND	ND	6,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	21,0	1,7

Acidulante ácido cítrico, estabilizantes pectina cítrica, goma guar e cloreto de cálcio, aromatizante, edulcorante artificial sucralose, corantes naturais curcuma e clorofila

Produto:	<b>Alimento com soja original - Ades</b>						Porção:	<b>200ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>6,8</b>	<b>0,6</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	<b>6,8</b>	<b>0,75</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121</b>
7 a 12 meses	7,2	ND	11,3	ND	ND	ND	45,5	18,0	13,6	15,0	30,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	5,2	3,2	9,7	ND	ND	ND	38,5	30,0	45,3	15,0	25,0	0,0	0,0	8,1
4 a 8 anos	5,2	2,4	11,3	ND	ND	ND	26,3	22,5	27,2	15,0	21,4	0,0	0,0	6,4

Espessante goma carragena, estabilizante lecitina de soja

Produto:	<b>Alimento com soja sabor de laranja - Ades</b>						Porção:	<b>200ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>32</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	2,3	ND	ND	ND	10,9	0,0	13,5	0,0	0,0	0,0	19,1	ND
1 a 3 anos	10,0	0,0	2,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	30,0	2,1
4 a 8 anos	10,0	0,0	2,3	ND	ND	ND	6,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	21,0	1,7

Acidulante ácido cítrico e málico, estabilizantes pectina cítrica, goma guar e cloreto de cálcio, edulcorante artificial sucralose, corantes urucum e beta caroteno

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

#### Sucos de frutas e água de coco

Os sucos de frutas naturais são boas fontes de carboidratos complexos, vitaminas e minerais e fibras, em alguns casos. Os industrializados, entretanto, normalmente são adicionados de corantes, conservantes, açúcar e aromas artificiais. Convém sempre observar é a quantidade de carboidratos total, o que sempre irá refletir a quantidade de açúcar de adição do produto. Entretanto, é cada vez mais comum nos mercados o suco light, adicionado de edulcorantes artificiais (adoçantes), contra-indicados para crianças. Levando em conta esses fatores, dos sucos de frutas e água de coco cujos rótulos nos foram enviados, a água de coco é a mais indicada.

Produto:	Suco concentrado de caju - Maguary Kraft						Porção:	20ml (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	1,7	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	7
7 a 12 meses	1,8	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	153,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
4 a 8 anos	1,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4

acidulante ácido cítrico, estabilizante goma xantana, conservador benzoato de sódio e metabisulfito de sódio.

Produto:	Suco tropical de goiaba orgânico Marau						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	21	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
7 a 12 meses	22,1	ND	0,0	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	0,0	0,0	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	16,2	0,0	0,0	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Acidulante ácido cítrico

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Concentrado de suco de caju com alto teor de polpa Maguary						Porção:	20ml (2 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	1,7	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	7
7 a 12 meses	1,8	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	153,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
4 a 8 anos	1,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4

Estabilizante goma xantana, conservadores benzoato de sódio e metabisulfito de sódio, acidulante ácido cítrico

Produto:	Concentrado de suco de uva Maguary						Porção:	67ml (7 colheres de sopa)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
7 a 12 meses	12,6	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
4 a 8 anos	9,2	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5

conservadores benzoato de sódio e metabisulfito de sódio

Produto:	Suco de uva tinto integral Aurora						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0
7 a 12 meses	33,7	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	ND
1 a 3 anos	24,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0
4 a 8 anos	24,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0

Conservadores INS 202 e INS 220



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Suco de laranja - Dafruta premium						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	5,3	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	333,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7
4 a 8 anos	16,2	4,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3

Acidulante INS 330

Produto:	Suco de uva tinto integral orgânico Isabel - Aecia						Porção:	100ml (1/2 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	0,0	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	5,3	0,0	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	13,1	4,0	0,0	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Produto:	Suco tropical de manga adoçado - Jandaia						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>26</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,5</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	56,0	0,0	0,0	3,1	2,7	ND
1 a 3 anos	20,0	1,6	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	186,7	0,0	0,0	1,7	4,3	0,3
4 a 8 anos	20,0	1,2	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	112,0	0,0	0,0	1,1	3,0	0,2

Acidulante INS 330, antioxidante INS 300, conservantes INS 211 e INS 223, estabilizante INS 466, corante INS160

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Suco de maçã reconstituído - Suvalan						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
7 a 12 meses	25,3	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	18,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	400,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
4 a 8 anos	18,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	240,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7

Acidulante ácido cítrico, antioxidante ácido ascórbico

Produto:	Kapo morango						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	55,6	0,0	ND
1 a 3 anos	17,7	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	0,5
4 a 8 anos	17,7	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,8	0,0	0,4

Acidulantes INS 330 e INS 296, estabilizantes INS 412, INS 444 e INS 445, corante natural INS 120

Produto:	Água de coco Hortifruti						Porção:	100ml						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
7 a 12 meses	10,5	ND	0,0	ND	ND	ND	63,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	7,7	73,7	0,0	ND	ND	ND	53,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
4 a 8 anos	7,7	56,0	0,0	ND	ND	ND	36,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Água de coco - Kero coco						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
7 a 12 meses	11,6	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	8,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7
4 a 8 anos	8,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1

conservador INS 223

**CRIANÇARTES**  
Serviço de Nutrição

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Águas minerais**

O consumo de água deve ser sempre incentivado, já que ela possui funções importantíssimas como resfriamento corporal (especialmente importante numa cidade como o Rio de Janeiro), melhora do trânsito intestinal e pode até aumentar o metabolismo basal. A água não tem valor calórico e deve ser consumida sempre em livre demanda. Vale observar que algumas águas minerais contêm quantidades significativas de alguns nutrientes importantes, como o cálcio. Levando em conta esses fatores, das águas minerais cujos rótulos nos foram enviados, a Minalba é a mais indicada, por ter uma concentração um pouco maior de cálcio.

Produto:	Água mineral natural sem gás - Millenium						Porção:	1 litro						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>0</b>	<b>4,27</b>
7 a 12 meses	0,0	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0	ND
1 a 3 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,3
4 a 8 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,2

Produto:	Água mineral natural sem gás - Minalba						Porção:	1 litro						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,14</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>
7 a 12 meses	0,0	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	0,0	ND
1 a 3 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0	0,1
4 a 8 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	0,0	0,1

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Chás, Refrigerantes e Refrescos**

O consumo de bebidas fontes das chamadas “calorias vazias”, por fornecerem basicamente só açúcar simples deve ser o mais restrito possível. Mesmo o açúcar simples em excesso sendo contra-indicado para crianças e a população em geral, devemos sempre fazer uso de edulcorantes (adoçantes artificiais) com parcimônia. Isso porque essas substâncias são relativamente novas e poucas são estudadas a sério, tendo seu consumo permitido para crianças. O ideal é que sejam oferecidos à criança somente após prescrição nutricional ou pediátrica. Além das calorias vazias, o refrigerante contém uma grande quantidade de gás carbônico, justamente por ser uma bebida gasosa, carbonatada. O gás carbônico é ácido e pode sensibilizar a parede do estômago das crianças ou de pessoas com gastrite ou estômago mais sensível. Por isso, entre as bebidas “naturais” como mate e guaraná natural e refrigerantes, os primeiros ainda são uma opção melhor. Entretanto, sempre que possível, devem ser oferecidos à criança sucos de frutas (de preferência naturais) ou água de coco. Levando em conta esses fatores, dos chás, refrigerantes e refrescos cujos rótulos nos foram enviados, o Matte leão com limão é o mais indicado.

Produto:	Matte leão com limão						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6
4 a 8 anos	13,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3

Acidulante ácido cítrico, conservadores benzoato de sódio e sorbato de potássio, antioxidante ácido ascórbico

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Chá preto sabor pêssego - Nestea</b>						Porção:	<b>200ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>57</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8
4 a 8 anos	13,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0

Acidulante ácido cítrico e fosfórico, aroma sintético idêntico ao natural, sequestrante hexametáfosfato de sódio, conservadores benzoato de sódio e sorbato de potássio, regulador de acidez citrato de sódio e antiespumante dimetilpolisiloxano

Produto:	<b>Chá preto sabor limão light - Ice tea Lipton</b>						Porção:	<b>200ml (1 copo)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	0,0	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Acidulantes ácido málico INS 296 e ácido cítrico INS 330, conservador sorbato de potássio INS 201, citrato trisódico INS 331 iii, antioxidante ácido ascórbico INS 300, edulcorantes artificiais aspartame INS 951, acesulfame K INS 950 e ciclamato de sódio INS 952

Produto:	<b>Concentrado líquido para refresco de guaraná Strong</b>						Porção:	<b>20ml (2 colheres de sopa) = 200ml de refresco</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	11,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	11,5	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Acidulante ácido cítrico, antioxidante ácido ascórbico, conservador benzoato de sódio

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Preparado sólido para refresco sabor de lima limão de baixa caloria - Clight						Porção:	2g (1/5 de sachê)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39</b>
7 a 12 meses	0,0	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6
4 a 8 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1

Acidulante ácido cítrico, regulador de acidez citrato de sódio, antiemético fosfato tricálcico, edulcorantes artificiais aspartame, ciclamato de sódio, acesulfame de potássio e sacarina sódica, corante inorgânico dióxido de titânio, corantes artificiais tartrazina e amarelo crepúsculo

Produto:	Refrigerante de guaraná - Mini Schin						Porção:	250ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	20,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
4 a 8 anos	20,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1

Acidulante INS330, corante INS150, conservador INS 211

Produto:	Refrigerante de limão The Simpsons Mr. Burns						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	15,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Acidulante ácido cítrico, conservador benzoato de sódio

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Refrigerante de cola sem açúcar - Coca Cola zero						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>
7 a 12 meses	0,0	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
4 a 8 anos	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5

Acidulante ácido fosfórico, edulcorantes artificiais ciclamato de sódio, acesulfame de potássio e aspartame, conservador benzoato de sódio e regulador de acidez citrato de sódio

Produto:	Refrigerante de guaraná - Guaraná Antartica						Porção:	200ml (1 copo)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
4 a 8 anos	15,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6

Acidulante ácido cítrico, conservadores sorbato de potássio e benzoato de sódio



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Gelatina e Geléias**

As gelatinas e geléias são outras grandes fontes de carboidratos simples, já que a sua base é a fruta, açúcar simples e, no caso da gelatina, colágeno, uma proteína nobre. O porém das gelatinas industrializadas flavorizadas (sabor morango, uva, etc), é que há uma quantidade muito maior de açúcar do que de proteína, para ficar com sabor mais atrativo para a criança. Além disso, olhando nos rótulos percebemos que muitas gelatinas que não são diet ou light vem apresentando edulcorantes artificiais como ciclamato de sódio, sacarina sódica, dentre outros. Essas gelatinas, mais que todas as outras, devem ter seu consumo evitado. O ideal é comprar o pó de gelatina incolor e fazer em casa com suco de fruta ou purê de frutas, aí sim, sendo uma alternativa bastante saudável de sobremesa, por combinar carboidratos complexos, fibras, vitaminas e minerais das frutas e proteínas da gelatina, além de não possuir corantes, flavorizantes, edulcorantes e conservantes adicionados. A geléia de mocotó tem uma densidade calórica muito elevada, também por ser rica em carboidratos complexos. Normalmente é indicada para bebês, que têm necessidade calórica muito elevada ou crianças com dificuldade de ganho de peso ou alguma outra indicação específica, não devendo ser oferecida habitualmente à criança. Levando em conta esses fatores, das geléias e gelatinas que nos foram enviadas, o pó para gelatina sabor maracujá da Royal é o mais indicado, já que também foi enriquecido com algumas vitaminas e minerais, além de ter uma quantidade um pouco maior de proteínas.

Produto:	<b>Geléia de mocotó sabor tutti-frutti - Arisco</b>						Porção:	<b>20g (1 colher de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	5,9	ND	0,0	ND	ND	ND	5,5	3,6	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	4,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	4,6	6,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	4,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	3,2	4,5	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Espessante ágar, regulador de acidez bicarbonato de sódio e aromatizante artificial

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Pó para sobremesa de gelatina sabor maracujá - Royal</b>						Porção:	<b>10g (1 colher de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>108</b>	<b>8,1</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>
7 a 12 meses	8,2	ND	0,0	ND	ND	ND	13,6	21,6	16,2	0,0	36,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	6,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	11,5	36,0	54,0	0,0	30,0	0,0	0,0	6,8
4 a 8 anos	6,0	0,0	0,0	ND	ND	ND	7,9	27,0	32,4	0,0	25,7	0,0	0,0	5,4

Regulador de acidez citrato de sódio, acidulante ácido fumarico, edulcorantes artificiais ciclamato de sódio e sacarina sódica, aromatizantes e corantes artificiais tartrazina e amarelo crepúsculo

Produto:	<b>Geléia de mocotó sabor natural - Arisco</b>						Porção:	<b>20g (1 colher de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	5,9	ND	0,0	ND	ND	ND	5,5	3,6	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	4,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	4,6	6,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	4,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	3,2	4,5	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Espessante ágar, regulador de acidez bicarbonato de sódio

Produto:	<b>Geléia de mocotó sabor natural - Italianinho</b>						Porção:	<b>15g (1 colher de sobremesa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	3,8	ND	0,0	ND	ND	ND	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	2,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	2,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Regulador de acidez bicarbonato de sódio, espessante agar-agar

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Geléia de mocotó sabor tutti-frutti - Italianinho</b>						Porção:	<b>15g (1 colher de sobremesa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	3,8	ND	0,0	ND	ND	ND	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	2,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	2,8	0,0	0,0	ND	ND	ND	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Regulador de acidez bicarbonato de sódio, espessante agar-agar, aroma de tutti-frutti

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

#### Balas e Bombons

Balas e bombons são, também, fontes praticamente exclusivas de carboidratos simples e gorduras saturadas ou trans. Normalmente não são agregados de vitaminas, fibras, minerais ou outros nutrientes importantes para o desenvolvimento das crianças. Ou seja, só contribuem para um ganho de peso não-saudável e formação de hábitos alimentares duvidosos. *Entretanto, vale ressaltar que os rótulos foram enviados pelos responsáveis livremente, de acordo com o consumo em suas casas, e salta aos olhos a quantidade e variedade de balas, bombons e doces consumidos pelas crianças. Todos devemos, sim, consumir guloseimas uma hora ou outra e as crianças, principalmente, têm essa vontade e devem ter esse direito. Mas, cabe sempre lembrar que a oferta deve ser sempre pontual e esporádica, sem fazer desse consumo um hábito diário.* Por terem composições muito parecidas e conseqüentemente, semelhante valor nutricional, para essa categoria não haverá escolha de alimento mais saudável, pois isso é praticamente uma contradição. Fica aqui o lembrete de oferecer sempre o mínimo e incentivar sempre que possível o consumo de frutas e iogurtes, que também são adocicados e as crianças adoram.

Produto:	Bala sabor laranja - Tic tac						Porção:	16g (1 embalagem)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	12,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	12,3	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Acidulante ácido cítrico e tartarico, espessante goma arábica, antiemético estearato de magnésio e glazeante

Produto:	Bananinha original - Tachão de Ubatuba						Porção:	30g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	17,7	5,3	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	17,7	4,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Balas de algas marinhas sabor frutas - Sweet jelly</b>						Porção:	<b>7g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
7 a 12 meses	6,3	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	4,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
4 a 8 anos	4,6	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2

Corante natural carmim de cochonilha, espessante agar-agar

Produto:	<b>Pingo de leite - Jazam</b>						Porção:	<b>10g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	7,4	ND	4,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	5,4	0,0	3,4	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	5,4	0,0	4,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Regulador de acidez bicarbonato de sódio

Produto:	<b>Confeito de chocolate M&amp;M's tamanho médio</b>						Porção:	<b>25g (2 colheres)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>18</b>	<b>0,9</b>	<b>5,6</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	18,7	ND	ND	ND	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	4,7	16,0	ND	ND	ND	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3
4 a 8 anos	13,8	3,6	18,7	ND	ND	ND	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8

Emulsificantes lecitina de soja, goma arábica, corantes artificiais tartrazina, vermelho 40, amarelo crepúsculo, azul brilhante, indigotina, corante inorgânico dióxido de titânio, contem traços de amendoim

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Pastilha dragê (chocolate ao leite com confeitos de açúcar coloridos artificialmente) - Copenhagen da turminha						Porção:	25g (10 pastilhas)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	16,7	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	0,0	ND
1 a 3 anos	12,3	0,0	14,3	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	0,0	1,2
4 a 8 anos	12,3	0,0	16,7	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,9

Estabilizante lecitina de soja, espessante goma arábica, aroma artificial de baunilha, corantes artificiais vermelho bordeaux S, amarelo crepúsculo, amarelo tartrazina e azul indigona, contém glúten

Produto:	Bombom em tablete chocolate ao leite com recheio sabor morango - Sensação morango Nestlé						Porção:	38g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>26</b>	<b>1,6</b>	<b>7,3</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	24,3	ND	ND	ND	12,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	20,0	8,4	20,9	ND	ND	ND	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
4 a 8 anos	20,0	6,4	24,3	ND	ND	ND	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6

Umectante sorbitol, emulsificante lecitina de soja, ricinoleato de glicerila, aromatizantes, corante artificial bordeaux, contém glúten, pode conter traços de amendoim e castanha de caju.

Produto:	Bombom de chocolate com leite e crocante - Diplomata Nestlé						Porção:	10g (1 bombom)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>
7 a 12 meses	6,7	ND	10,0	ND	ND	ND	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	4,9	0,0	8,6	ND	ND	ND	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
4 a 8 anos	4,9	0,0	10,0	ND	ND	ND	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3

Emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contém glúten, pode conter traços de amendoim.

**CRIANÇARTES**  
Serviço de Nutrição

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bombom recheado coberto com flocos e chocolate - Chokito Nestlé</b>						Porção:	<b>14g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
7 a 12 meses	10,5	ND	7,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	7,7	0,0	6,6	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
4 a 8 anos	7,7	0,0	7,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7

Umectante glicerol, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contem glúten, pode conter traços de amendoim, avelã, castanha de caju.

Produto:	<b>Bombom recheado - Chomp Nestlé</b>						Porção:	<b>19g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	18,0	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	0,0	15,4	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	9,2	0,0	18,0	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Umectante glicerol, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, fermento químico bicarbonato de sódio, contem glúten, pode conter traços de amendoim, avelã, castanha de caju.

Produto:	<b>Bombom recheado com coco - Prestigio</b>						Porção:	<b>14g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>9,2</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	9,7	ND	9,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	7,1	3,7	8,3	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	7,1	2,8	9,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Umectante sorbitol, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contem glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bombom de chocolate branco com recheio sabor leite - Moça Nestlé</b>						Porção:	<b>10g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>6,1</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>
7 a 12 meses	6,4	ND	11,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	4,7	0,0	10,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	4,7	0,0	11,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contem glúten, pode conter traços de amendoim e castanha de caju.

Produto:	<b>Bombom recheado - Sedução Nestlé</b>						Porção:	<b>19g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	10,5	ND	21,7	ND	ND	ND	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	7,7	0,0	18,6	ND	ND	ND	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	7,7	0,0	21,7	ND	ND	ND	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, regulador de acidez bicarbonato de sódio e corantes naturais urucum e curcuma, contem glúten, pode conter traços de amendoim, amêndoa e avelã.

Produto:	<b>Bombom de chocolate com recheio sabor baunilha - Smash Nestlé</b>						Porção:	<b>20g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>
7 a 12 meses	14,7	ND	12,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,8	0,0	10,9	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
4 a 8 anos	10,8	0,0	12,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4



## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Umectantes glicerol e sorbitol, emulsificantes mono estearato de glicerila, lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e regulador de acidez bicarbonato de sódio, contém glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju e avelã.

Produto:	<b>Bombom de chocolate branco com recheio sabor chocolate branco - Galak Nestlé</b>						Porção:	<b>10g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>6,1</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>
7 a 12 meses	6,4	ND	11,7	ND	ND	ND	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	4,7	0,0	10,0	ND	ND	ND	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
4 a 8 anos	4,7	0,0	11,7	ND	ND	ND	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4

emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, corantes naturais urucum e curcuma, contém glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju.

Produto:	<b>Bombom de chocolate alpino - Alpino Nestlé</b>						Porção:	<b>13g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>
7 a 12 meses	8,4	ND	12,7	ND	ND	ND	6,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	6,2	0,0	10,9	ND	ND	ND	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
4 a 8 anos	6,2	0,0	12,7	ND	ND	ND	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5

emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contém glúten

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bombom recheado com biscoito - Passatempo Nestlé</b>						Porção:	<b>16g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>10</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>
7 a 12 meses	10,5	ND	11,0	ND	ND	ND	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	7,7	4,7	9,4	ND	ND	ND	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
4 a 8 anos	7,7	3,6	11,0	ND	ND	ND	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9

Umectantes glicerol, emulsificantes mono estearato de glicerila, lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contem glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju e avelã.

Produto:	<b>Bombom de chocolate recheado com leite maltado - Milkybar Nestlé</b>						Porção:	<b>20g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	11,3	ND	ND	ND	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	11,5	0,0	9,7	ND	ND	ND	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
4 a 8 anos	11,5	0,0	11,3	ND	ND	ND	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1

Umectantes glicerol e sorbitol, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e regulador de acidez bicarbonato de sódio, contem glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju e avelã.

Produto:	<b>Bombom de chocolate com recheio sabor brigadeiro - Milkybar brigadeiro Nestlé</b>						Porção:	<b>19g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>14</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>
7 a 12 meses	14,7	ND	9,3	ND	ND	ND	6,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,8	3,2	8,0	ND	ND	ND	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
4 a 8 anos	10,8	2,4	9,3	ND	ND	ND	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Umectantes glicerol e sorbitol, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e regulador de acidez bicarbonato de sódio, contem glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju e avelã.

Produto:	<b>Bombom com recheio sabor chocolate com coco - Prestigio chocolate Nestlé</b>						Porção:	<b>19g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>0,6</b>	<b>3,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	11,0	ND	ND	ND	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	3,2	9,4	ND	ND	ND	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
4 a 8 anos	10,0	2,4	11,0	ND	ND	ND	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1

Umectantes sorbitol, emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, contem glúten.

Produto:	<b>Bombom de chocolate ao leite com recheio sabor chocolate - Chandelle Nestlé</b>						Porção:	<b>10g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>
7 a 12 meses	6,8	ND	8,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	5,0	0,0	6,9	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
4 a 8 anos	5,0	0,0	8,0	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5

emulsificantes lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e regulador de acidez bicarbonato de sódio, contem glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bombom de chocolate recheado com amendoim caramelizado - Charge Nestlé</b>						Porção:	<b>19g (1 bombom)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>11</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>
7 a 12 meses	11,6	ND	14,0	ND	ND	ND	12,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	8,5	6,3	12,0	ND	ND	ND	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
4 a 8 anos	8,5	4,8	14,0	ND	ND	ND	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0

Umectantes glicerol e sorbitol, emulsificantes mono estearato de glicerila, lecitina de soja e ricinoleato de glicerila, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e regulador de acidez bicarbonato de sódio, contém glúten, pode conter traços de castanha de caju e avelã.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

### Bolos

Os bolos são boas fontes de proteínas, carboidratos e gorduras, sendo muito nutritivos. Idealmente, podem ser oferecidos até duas vezes por semana, sendo que preferencialmente devem ser caseiros e sem coberturas ou recheios extras, já que normalmente os recheios e coberturas feitos na indústria têm como base gorduras saturadas ou trans e açúcar. Levando em conta esses fatores, dos bolos cujos rótulos nos foram enviados, o Bolo sabor artificial de baunilha com recheio de morango - Pullman Ana Maria tradicional é o mais indicado. Entretanto, ressaltamos que os bolos simples, sem recheios, são os que devem ser oferecidos, prioritariamente.

Produto:	<b>Bolo de chocolate com recheio sabor baunilha - Ana Maria tradicional Pullman</b>						Porção:	<b>60g (1 1/2 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>34</b>	<b>0,9</b>	<b>13</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>146</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	43,3	ND	ND	ND	20,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	26,2	4,7	37,1	ND	ND	ND	17,7	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	9,7
4 a 8 anos	26,2	3,6	43,3	ND	ND	ND	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7

Fermentos químicos pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio, conservadores propionato de cálcio e sorbato de potássio, estabilizantes monodiglicerídeos e polisorbato 60, contêm glúten

Produto:	<b>Bolo sabor artificial de baunilha com recheio de doce de leite - Ana Maria Pullman</b>						Porção:	<b>60g (1 1/2 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>37</b>	<b>0,6</b>	<b>5,9</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>159</b>
7 a 12 meses	38,9	ND	19,7	ND	ND	ND	20,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	28,5	3,2	16,9	ND	ND	ND	17,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6
4 a 8 anos	28,5	2,4	19,7	ND	ND	ND	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4

Fermentos químicos pirofosfato ácido de sódio, bicarbonato de sódio, conservadores propionato de cálcio e sorbato de potássio, aromatizante, contêm glúten, umectante sorbitol, acidulante glucono-delta lactona, espessante agar, corantes caramelo, dióxido de titânio, amarelo crepúsculo e amarelo tartrazina.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Bolo sabor artificial de baunilha com recheio de morango - Pullman Ana Maria tradicional</b>						Porção:	<b>60g (1 1/2 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>37</b>	<b>0,7</b>	<b>5,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>146</b>
7 a 12 meses	38,9	ND	18,7	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	28,5	3,7	16,0	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7
4 a 8 anos	28,5	2,8	18,7	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7

Farinha de soja, fermentos químicos pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio, conservador propionato de cálcio, aromatizante, umectante sorbitol, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, corante artificial ponceau 4R. Contem glúten, pode conter traços de leite.

Produto:	<b>Bolo café da manhã sabor chocolate e baunilha Mesclado - Casa Suíça Wickbold</b>						Porção:	<b>60g (1 fatia)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>32</b>	<b>1,4</b>	<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>185</b>
7 a 12 meses	33,7	ND	30,0	ND	ND	ND	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	24,6	7,4	25,7	ND	ND	ND	28,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3
4 a 8 anos	24,6	5,6	30,0	ND	ND	ND	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7

Fermento químico, umectantes glicerina bi destilada e sorbitol, emulsificante estearoil 2-lactil lactato de sódio, conservadores propionato de cálcio e sorbato de potássio, aroma idêntico ao natural de chocolate, corantes naturais de urucum e curcuma, regulador de acidez ácido cítrico, contem glúten.

Produto:	<b>Bolo de limão - Forno a lenha teresópolis</b>						Porção:	<b>50g (1 fatia)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>12</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>94</b>
7 a 12 meses	31,6	ND	40,0	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	23,1	6,3	34,3	ND	ND	ND	16,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3
4 a 8 anos	23,1	4,8	40,0	ND	ND	ND	11,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9

contem glúten

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Biscoitos e Pipocas**

Os biscoitos são boas fontes de carboidratos, podendo ser complexos quando os grãos utilizados para seu preparo são integrais, sendo dessa forma também excelentes fontes de fibras. Com a evolução atual da indústria alimentícia, já existem disponíveis no mercado vários tipos diferentes de biscoitos integrais muito saborosos, que as crianças aceitam bem. Sempre que possível essas bolachas e rosquinhas devem ser oferecidas, excluindo ou limitando ao máximo biscoitos recheados, que contém uma quantidade extremamente grande de gorduras trans em sua formulação. Levando em conta esses fatores, dos biscoitos cujos rótulos nos foram enviados, as Rosquinhas integrais com maçã e banana - Jasmine são as mais indicadas.

Produto:	<b>Cookies integrais sabor cacau - Vitao</b>						Porção:	<b>30g (3 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>61</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	15,7	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	ND
1 a 3 anos	16,9	5,8	13,4	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	4,1
4 a 8 anos	16,9	4,4	15,7	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	3,2

Estabilizante lecitina de soja, aromatizante, acidulante ácido cítrico, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio

Produto:	<b>Cookies integrais sabor cacau - Jasmine</b>						Porção:	<b>30g (5 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>2,1</b>	<b>5,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>38</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	17,3	ND	ND	ND	22,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	ND
1 a 3 anos	13,8	11,1	14,9	ND	ND	ND	19,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	2,5
4 a 8 anos	13,8	8,4	17,3	ND	ND	ND	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	2,0

Estabilizante lecitina de soja, fermentos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio, fosfato monocalcico

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Biscoito água e sal integral Club Social - Nabisco</b>						Porção:	<b>26g (3 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>17</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>203</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	14,7	ND	ND	ND	20,9	0,0	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	4,2	12,6	ND	ND	ND	17,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	0,0	13,5
4 a 8 anos	13,1	3,2	14,7	ND	ND	ND	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	0,0	10,7

Fermentos químicos fosfato monocalcico, bicarbonato de sódio e amonio, produzido em maquinário q também manipula leite e soja

Produto:	<b>Biscoito wafer sabor morango - Bauducco</b>						Porção:	<b>30g (3 1/2 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>8,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	28,0	ND	ND	ND	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	3,2	24,0	ND	ND	ND	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3
4 a 8 anos	15,4	2,4	28,0	ND	ND	ND	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8

Estabilizante lecitina de soja, aromatizantes, corante natural cochonilha, fermento químico bicarbonato de sódio, acidulante acido cítrico

Produto:	<b>Biscoito de queijo confeitaria Vitória</b>						Porção:	<b>30g (30 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>327</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	19,3	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	17,7	10,5	16,6	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8
4 a 8 anos	17,7	8,0	19,3	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2



## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Rosquinhas integrais sabor maçã e banana - Jasmine						Porção:	30g (6 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>1,8</b>	<b>3,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>75</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	12,3	ND	ND	ND	21,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	ND
1 a 3 anos	15,4	9,5	10,6	ND	ND	ND	18,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	5,0
4 a 8 anos	15,4	7,2	12,3	ND	ND	ND	12,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	3,9

fermentos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amonio, fosfato monocalcico, estabilizante natural lecitina de soja

Produto:	Biscoito agua e sal Tostines - Nestlé						Porção:	30g (7 biscoitos)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>21</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>433</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	10,7	ND	ND	ND	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	4,7	9,1	ND	ND	ND	25,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,9
4 a 8 anos	16,2	3,6	10,7	ND	ND	ND	17,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,8

Fermentos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amonio e pirofosfato acido de sódio, aromatizante, emulsificante lecitina de soja e melhorador de farinha metabisulfito de sódio

Produto:	Salgadinho de batata original light - Pringles						Porção:	25g (13 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>15</b>	<b>0,89</b>	<b>6,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	21,0	ND	ND	ND	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	11,5	4,7	18,0	ND	ND	ND	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7
4 a 8 anos	11,5	3,6	21,0	ND	ND	ND	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8

Emulsificantes/estabilizantes mono e diglicerideos

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Biscoito doce de maizena - Piraque						Porção:	30g (7 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>23</b>	<b>0,67</b>	<b>3,9</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>138</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	13,0	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	17,7	3,5	11,1	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
4 a 8 anos	17,7	2,7	13,0	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3

fermentos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio, fosfato monocalcico, estabilizante lecitina de soja, aromas artificiais de baunilha e rum

Produto:	Salgadinho de batata - Pringles original						Porção:	25g (12 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>0,7</b>	<b>9,8</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	32,7	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	3,7	28,0	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7
4 a 8 anos	9,2	2,8	32,7	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8

Emulsificantes/estabilizantes mono e diglicerídeos

Produto:	Biscoito wafer recheado coberto com chocolate Bis - Lacta						Porção:	30g (4 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>7,3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73</b>
7 a 12 meses	20,0	ND	24,3	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	14,6	5,3	20,9	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9
4 a 8 anos	14,6	4,0	24,3	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8

Emulsificantes lecitina de soja e poliglicerol polirricinoleato, fermento químico bicarbonato de sódio e aromatizante

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Biscoito doce recheado de goiabada Roladinho-Goiabinha - Piraque</b>						Porção:	<b>30g (3 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	10,3	ND	ND	ND	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	1,6	8,9	ND	ND	ND	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2
4 a 8 anos	15,4	1,2	10,3	ND	ND	ND	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1

Emulsificante estearoil 2- lactil lactato de cálcio, estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e fosfato monocalcico, conservador propionato de cálcio, contém glúten

Produto:	<b>Salgadinho de milho sabor queijo Che etos - Elma Chips</b>						Porção:	<b>25g (2 1/2 xícaras)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>186</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	10,0	ND	ND	ND	13,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	12,3	0,0	8,6	ND	ND	ND	11,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4
4 a 8 anos	12,3	0,0	10,0	ND	ND	ND	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8

Realçador de sabor glutamato monossódico, acidulante ácido cítrico, antiemectante dióxido de silício, corante natural urucum e caramelo

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Biscoito recheado sabor de chocolate e morango - Traquinas meio a meio						Porção:	30g (2,5 biscoitos)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>75</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	19,7	ND	ND	ND	15,5	6,0	0,0	5,0	0,0	18,5	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	0,0	16,9	ND	ND	ND	13,1	10,0	0,0	5,0	0,0	10,0	0,0	5,0
4 a 8 anos	16,2	0,0	19,7	ND	ND	ND	8,9	7,5	0,0	5,0	0,0	6,3	0,0	3,9

Fermentos químicos fosfato monocalcico, bicarbonato de sódio e bicarbonato de amonio, emulsificantes lecitina de soja e ésteres de acido diacetil tartarico e mono e diglicerideos, corante natural carmim e acidulante acido cítrico, contem glúten, elaborado em equipamento que processa ovo, amendoim, soja, amêndoa, castanha de caju e avelã.

Produto:	Biscoito de maisena - Marilan						Porção:	30g (7 biscoitos)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>21</b>	<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	13,7	ND	ND	ND	24,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	6,8	11,7	ND	ND	ND	20,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4 a 8 anos	16,2	5,2	13,7	ND	ND	ND	14,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3

Estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amonio, acidulante acido láctico, contem glúten

Produto:	Batata frita lisa com ervas finas - Sensações ervas finas Fit - Elma Chips						Porção:	25g (1 1/2 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>1,1</b>	<b>8,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	28,3	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	5,8	24,3	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9
4 a 8 anos	9,2	4,4	28,3	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1

Realçador de sabor glutamato monossódico e inosinato de sódio, acidulante acido cítrico

**CRIANÇARTES**  
Serviço de Nutrição

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Barra de biscoito com recheio sabor chocolate - Maxi Chocolate - Bauducco</b>						Porção:	<b>25g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>15</b>	<b>0,7</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
7 a 12 meses	15,8	ND	10,0	ND	ND	ND	6,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	11,5	3,7	8,6	ND	ND	ND	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8
4 a 8 anos	11,5	2,8	10,0	ND	ND	ND	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2

Estabilizantes lecitina de soja, mono e diglicerídeos de ácidos graxos, umectante sorbitol INS 420, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio, conservador propionato de cálcio INS 282, contem glúten

Produto:	<b>Biscoito sabor leite tipo amanteigado - Amanteigado leite Marilan</b>						Porção:	<b>30g (6 1/2 biscoito)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	15,7	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,9	3,2	13,4	ND	ND	ND	16,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
4 a 8 anos	16,9	2,4	15,7	ND	ND	ND	11,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9

Estabilizante lecitina de soja, acidulante ácido láctico, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio, contem glúten

Produto:	<b>Biscoito salgado light - Pit Stop Marilan</b>						Porção:	<b>24g (6 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>16</b>	<b>0,7</b>	<b>3,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>122</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	10,3	ND	ND	ND	24,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	12,3	3,7	8,9	ND	ND	ND	20,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1
4 a 8 anos	12,3	2,8	10,3	ND	ND	ND	14,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4

Fermentos químicos bicarbonato de sódio e bicarbonato de amônio, acidulante ácido láctico, contem glúten

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Cookies integrais com nozes - Vitao						Porção:	30g (3 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	16,3	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	108,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	6,3	14,0	ND	ND	ND	16,9	0,0	0,0	0,0	90,0	0,0	0,0	4,3
4 a 8 anos	16,2	4,8	16,3	ND	ND	ND	11,6	0,0	0,0	0,0	77,1	0,0	0,0	3,4

fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, estabilizante lecitina de soja, adulante ácido cítrico, aromatizante, contém glúten

Produto:	Salgadinho de batata sabor cheddar - Stax Elma chips						Porção:	25g (1 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>14</b>	<b>0,7</b>	<b>7,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>220</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	24,3	ND	ND	ND	15,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,8	3,7	20,9	ND	ND	ND	13,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7
4 a 8 anos	10,8	2,8	24,3	ND	ND	ND	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6

Estabilizantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos, caseinato de sódio, lecitina de soja, citrato de sódio e carragena, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissodico e guanilato dissodico, regulador de acidez fosfato dissodico, acidulantes ácido cítrico e ácido láctico, corantes artificiais tartrazina e amarelo crepúsculo e aromatizantes naturais de queijo e baunilha e artificial de manteiga.

Produto:	Cookie integral de mel com cereais - Sollys Nestlé						Porção:	30g (7 1/2 biscoitos)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>2,4</b>	<b>4,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>113</b>	<b>0</b>	<b>129</b>
7 a 12 meses	236,4	ND	14,0	ND	ND	ND	27,3	0,0	0,0	0,0	0,0	41,9	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	12,6	12,0	ND	ND	ND	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	22,6	0,0	8,6
4 a 8 anos	13,8	9,6	14,0	ND	ND	ND	15,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,1	0,0	6,8

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, aromatizante, emulsificante lecitina de soja, contem glúten, pode conter traços de castanha de caju e castanha - do - para.

Produto:	Biscoito água e sal - Triunfo						Porção:	30g (6 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>291</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	13,7	ND	ND	ND	32,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	4,2	11,7	ND	ND	ND	27,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,4
4 a 8 anos	15,4	3,2	13,7	ND	ND	ND	18,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3

Fermentos químicos bicarbonato de sódio e amônio, contem glúten, pode conter soja e traços de leite e ovo.

Produto:	Cookies integrais de soja light sabor maçã com canela e passas - Goodcookies						Porção:	17g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>5,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>
7 a 12 meses	6,0	ND	9,0	ND	ND	ND	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	4,5	ND
1 a 3 anos	4,4	3,2	7,7	ND	ND	ND	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	7,1	0,5
4 a 8 anos	4,4	2,4	9,0	ND	ND	ND	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	5,0	0,4

fermentos químicos bicarbonato de sódio e amônio, edulcorante sucralose, contem glúten.

Produto:	Biscoito recheado sabor morango - Passatempo Nestlé						Porção:	30g (2 1/2 biscoitos)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>21</b>	<b>0,9</b>	<b>5,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	17,3	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	4,7	14,9	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,3
4 a 8 anos	16,2	3,6	17,3	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, aromatizantes, emulsificante lecitina de soja, corantes natural carmim cochonilha, caramelo e natural clorofila, acidulante ácido cítrico e umectante propileno glicol, contêm glúten.

Produto:	<b>Batata frita ondulada - Yokitos Yoki</b>						Porção:	<b>25g (1 xícara de chá)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>180</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	30,3	ND	ND	ND	13,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	3,2	26,0	ND	ND	ND	11,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0
4 a 8 anos	9,2	2,4	30,3	ND	ND	ND	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5

Produto:	<b>Biscoito de polvilho salgado - Vale D'ouro</b>						Porção:	<b>30g (24 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>21</b>	<b>1,7</b>	<b>5</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>13,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>280</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	16,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	8,9	14,3	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,7
4 a 8 anos	16,2	6,8	16,7	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7

Produto:	<b>Biscoito de polvilho doce - Vale D'ouro</b>						Porção:	<b>30g (24 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>23</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>1</b>	<b>13,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	13,3	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	17,7	7,9	11,4	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8
4 a 8 anos	17,7	6,0	13,3	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Biscoito agua e sal Club social original - Nabisco</b>						Porção:	<b>26g (3 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>17</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>193</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	16,0	ND	ND	ND	19,1	0,0	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	3,2	13,7	ND	ND	ND	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	0,0	12,9
4 a 8 anos	13,1	2,4	16,0	ND	ND	ND	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	0,0	10,2

Fermentos químicos fosfato monocalcico e bicarbonatos de sódio e amonio, contem glúten, poder conter traços de soja e leite.

Produto:	<b>Biscoito de chocolate recheado sabor chocolate - Bono Nestlé</b>						Porção:	<b>30g (3 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>19</b>	<b>1,4</b>	<b>6,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>89</b>
7 a 12 meses	20,0	ND	21,0	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	14,6	7,4	18,0	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9
4 a 8 anos	14,6	5,6	21,0	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7

corantes caramelo e natural carmim cochonila, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, emulsificante lecitina de soja e aromatizante. Contém Glúten. Pode conter traços de leite.

Produto:	<b>Biscoito salgado sabor ervas finas Club Social - Nabisco</b>						Porção:	<b>25g (3 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>17</b>	<b>0,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>280</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	12,7	ND	ND	ND	19,1	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	3,2	10,9	ND	ND	ND	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	18,7
4 a 8 anos	13,1	2,4	12,7	ND	ND	ND	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	0,0	14,7

Aromatizante, realçador de sabor glutamato monossódico, antiemectante dióxido de silício e conservantes BNT e BHA, fermentos químicos fosfato monocalcico e bicarbonatos de sódio e amonio, pode conter traços de leite e soja, contem glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Biscoito wafer recheado sabor chocolate - Gulosos Bauducco</b>						Porção:	<b>40g (10 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>26</b>	<b>0,8</b>	<b>11</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	36,7	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	20,0	4,2	31,4	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1
4 a 8 anos	20,0	3,2	36,7	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4

Estabilizante lecitina de soja, fermento químico bicarbonato de sódio, contem glúten, pode conter traços de soja, leite, ovo, gergelim, avelã, amendoim, amêndoas, castanha de caju, nozes, aveia, centeio e cevada.

Produto:	<b>Biscoito maisena - Duchen</b>						Porção:	<b>30g (7 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>3,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>131</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	12,3	ND	ND	ND	21,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,8	ND
1 a 3 anos	16,9	3,2	10,6	ND	ND	ND	18,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,6	8,7
4 a 8 anos	16,9	2,4	12,3	ND	ND	ND	12,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	6,9

Fermentos químicos bicarbonatos de sódio e amônio e pirofosfato de sódio, estabilizante lecitina de soja, melhorador de farinha metabissulfito de sódio, contem glúten, pode conter traços de leite.

Produto:	<b>Biscoito de polvilho - confeitaria Vitoria</b>						Porção:	<b>30g (40 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>85</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	6,7	ND	ND	ND	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	20,0	5,3	5,7	ND	ND	ND	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7
4 a 8 anos	20,0	4,0	6,7	ND	ND	ND	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Biscoito wafer recheado sabor chocolate - Marilan</b>						Porção:	<b>30g (4 1/2 biscoito)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>6,9</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	23,0	ND	ND	ND	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	3,2	19,7	ND	ND	ND	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
4 a 8 anos	15,4	2,4	23,0	ND	ND	ND	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9

Estabilizante lecitina de soja, aromatizante e fermento químico bicarbonato de sódio, contem glúten

Produto:	<b>Biscoito recheado sabor torta de limão - Tortilhas Adria</b>						Porção:	<b>30g (4 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	21,0	ND	ND	ND	19,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	3,2	18,0	ND	ND	ND	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
4 a 8 anos	15,4	2,4	21,0	ND	ND	ND	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5

Fermentos químicos bicarbonatos de sódio e amonio, estabilizante lecitina de soja, aromatizante, umectante propileno glicol, corantes naturais de urucum e curcuma e acidulante acido cítrico, contem glúten.

Produto:	<b>Biscoito doce Maria - Piraque</b>						Porção:	<b>20g (6 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>14</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93</b>
7 a 12 meses	14,7	ND	9,7	ND	ND	ND	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,8	3,7	8,3	ND	ND	ND	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2
4 a 8 anos	10,8	2,8	9,7	ND	ND	ND	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9

Fermentos químicos bicarbonato de sódio e pirofosfato monocalcico, estabilizante lecitina de soja, aromas artificiais de baunilha e caramelo, contem glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Biscoitos de castanha do Brasil - Miragina						Porção:	40g (10 biscoitos)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>30</b>	<b>3,21</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>
7 a 12 meses	31,6	ND	17,0	ND	ND	ND	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	23,1	16,9	14,6	ND	ND	ND	22,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	23,1	12,8	17,0	ND	ND	ND	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Fermentos químicos bicarbonatos de sódio e amonio

Produto:	Salgadinho de milho sabor queijo - Fandangos Elma Chips						Porção:	25g (1 1/2 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>181</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	14,3	ND	ND	ND	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	0,0	12,3	ND	ND	ND	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1
4 a 8 anos	13,8	0,0	14,3	ND	ND	ND	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5

Realçador de sabor glutamato monossódico, aromatizante, acidulante ácido cítrico, antiemético dióxido de silício, corante natural de urucum e corante caramelo.

Produto:	Cookies integrais sabor frutas cítricas - Jasmine						Porção:	30g (5 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>5,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	17,0	ND	ND	ND	20,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	ND
1 a 3 anos	13,8	10,5	14,6	ND	ND	ND	17,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,6	2,3
4 a 8 anos	13,8	8,0	17,0	ND	ND	ND	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	1,8

Fermentos químicos fosfato monocalcico, bicarbonatos de sódio e amonio, estabilizante natural lecitina de soja, aromas, contem glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Biscoito salgado sabor queijo Club Social - Nabisco</b>						Porção:	<b>25g (3 biscoitos)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>17</b>	<b>0,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>227</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	12,7	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	3,2	10,9	ND	ND	ND	16,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	15,1
4 a 8 anos	13,1	2,4	12,7	ND	ND	ND	11,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	0,0	11,9

fermentos químicos: Bicarbonato de sódio e amônio e fosfato monocálcico, regulador de acidez, ácido cítrico, emulsificante goma xantana e corante natural urucum, pode conter traços de soja, contém glúten

Produto:	<b>Cookies integrais com café - Jasmine</b>						Porção:	<b>30g (5 unidades)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>4,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>38</b>
7 a 12 meses	20,0	ND	15,7	ND	ND	ND	20,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	ND
1 a 3 anos	14,6	10,5	13,4	ND	ND	ND	17,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	2,5
4 a 8 anos	14,6	8,0	15,7	ND	ND	ND	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	2,0

Fermentos químicos bicarbonatos de sódio e amônio, fosfato monocálcico, estabilizante natural lecitina de soja e aromas, contém glúten.

Produto:	<b>Biscoito de aveia e mel - Nestlé</b>						Porção:	<b>30g (5 biscoito)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>19</b>	<b>1,5</b>	<b>5</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44</b>
7 a 12 meses	20,0	ND	16,7	ND	ND	ND	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	14,6	7,9	14,3	ND	ND	ND	22,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9
4 a 8 anos	14,6	6,0	16,7	ND	ND	ND	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3

Fermentos químicos bicarbonatos de amônio e sódio, emulsificante lecitina de soja, contém glúten, pode conter traços de leite.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Biscoito leite e mel - Nestlé						Porção:	30g (5 1/2 biscoito)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>5,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>128</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	18,3	ND	ND	ND	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	3,2	15,7	ND	ND	ND	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5
4 a 8 anos	15,4	2,4	18,3	ND	ND	ND	13,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7

fermentos químicos, bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato ácido de sódio, aromatizantes, contém glúten.

Produto:	Biscoito com cobertura sabor chocolate - Deditos Nestlé						Porção:	30g (6 1/2 biscoito)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	22,3	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	3,7	19,1	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4
4 a 8 anos	15,4	2,8	22,3	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3

fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, emulsificante lecitina de soja, aromatizantes, contém glúten, pode conter traços de amendoim, castanha de caju e avelã.

Produto:	Biscoito de polvilho sabor artificial de cebola - M & F						Porção:	30g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>409</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	13,3	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,9	0,0	11,4	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3
4 a 8 anos	16,9	0,0	13,3	ND	ND	ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,5

corantes artificiais amarelo tartrazina e amarelo crepúsculo, aromatizante.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Milho de pipoca para microondas Popcorn natural - Yoki</b>						Porção:	<b>25g (1 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	15,0	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	15,8	12,9	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	10,0	12,0	15,0	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Produto:	<b>Milho de pipoca para microondas Popcorn doce e salgada - Yoki</b>						Porção:	<b>25g (1 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>4,2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	14,0	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	15,8	12,0	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4 a 8 anos	10,0	12,0	14,0	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3

Contém sucralose

Produto:	<b>Milho de pipoca para microondas sabor manteiga tipo de cinema - PopCorn Yoki</b>						Porção:	<b>25g (1 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>4,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>342</b>
7 a 12 meses	12,6	ND	15,7	ND	ND	ND	15,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	9,2	14,7	13,4	ND	ND	ND	13,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,8
4 a 8 anos	9,2	11,2	15,7	ND	ND	ND	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0

Aromatizante

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Milho de pipoca para microondas sabor manteiga - PopCorn Yoki</b>						Porção:	<b>25g (1 xícara de chá)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>218</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	13,0	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	15,8	11,1	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5
4 a 8 anos	10,0	12,0	13,0	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5

Aromatizante.

Produto:	<b>Milho de pipoca para microondas sabor queijo - PopCorn Yoki</b>						Porção:	<b>25g (1 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>294</b>
7 a 12 meses	13,7	ND	12,0	ND	ND	ND	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	10,0	15,8	10,3	ND	ND	ND	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6
4 a 8 anos	10,0	12,0	12,0	ND	ND	ND	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5

Aromatizante.



## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

#### Alimentos protéicos

Devemos ter atenção ao oferecer alimentos protéicos industrializados, pois dependendo da qualidade do produto, estamos oferecendo, de fato, subprodutos às crianças. Segundo a legislação nacional, salsichas, lingüiças e outros embutidos são liberadas para ter uma certa proporção de partes não nobres do animal, como cartilagens, órgãos e afins. Além disso, normalmente eles são muito gordurosos e contém uma grande quantidade de corantes, conservantes e estabilizantes, ou seja, mais química sendo oferecida à criança. Seu consumo não deve ser banido da alimentação da criança, mas deve-se oferecê-los o mínimo possível, somente em festas ou eventos especiais e, sempre que possível, que sejam feitas de aves (frango ou chester), e light, ou seja, reduzida em gorduras saturadas. Dos alimentos protéicos cujos rótulos nos foram enviados, a mortadela de frango da Turma da Mônica – Perdigão foi a que mais atendeu à esses parâmetros.

Produto:	Salsichas Hot-dog - Sadia						Porção:	50g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	1,5	0	13	4,2	0	18	6,3	0	0	0	0	0	0,75	575
7 a 12 meses	1,6	ND	43,3	ND	ND	ND	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	ND
1 a 3 anos	1,2	0,0	37,1	ND	ND	ND	48,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	38,3
4 a 8 anos	1,2	0,0	43,3	ND	ND	ND	33,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	30,3

Carnes de frango, suína e de peru, proteína isolada de soja, regulador de acidez lactato de sódio, estabilizantes tripolifosfato de sódio, polifosfato de sódio, pirofosfato ácido de sódio, aromas de fumaça, natural de pimenta branca, naturais e idênticos ao natural de pimentas da jamaica e preta, realçador de sabor glutamato monossódico, antioxidante eritorbato de sódio, conservador nitrito de sódio, corante urucum.

Produto:	Mortadela de frango - Turma da mônica Perdigão						Porção:	40g (5 1/2 fatias)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	2	0	8	2	0	0	6	0	0	0	0	0	0	472
7 a 12 meses	2,1	ND	26,7	ND	ND	ND	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	1,5	0,0	22,9	ND	ND	ND	46,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,5
4 a 8 anos	1,5	0,0	26,7	ND	ND	ND	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,8

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

proteína isolada de soja, proteína texturizada de soja, reguladores de acidez ácido ascórbico, ácido acético, ácido láctico e ácido cítrico, emulsificantes tripolifosfato de sódio e pirofosfato de sódio, realçador de sabor glutamato monossódico, conservador nitrito de sódio, aromas naturais (alho, pimenta, páprica, noz moscada e mostarda), antioxidante eritorbato de sódio, corante carmim de cochonilha.

Produto:	<b>Lasanha a bolonhesa - Sadia</b>						Porção:	<b>325g (1/2 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>65</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>3,3</b>	<b>1440</b>
7 a 12 meses	45,3	ND	76,7	ND	ND	ND	172,7	0,0	0,0	0,0	0,0	81,9	30,0	ND
1 a 3 anos	33,1	26,3	65,7	ND	ND	ND	146,2	0,0	0,0	0,0	0,0	44,2	47,1	96,0
4 a 8 anos	33,1	20,0	76,7	ND	ND	ND	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,6	33,0	75,8

conservador sorbato de potássio (INS 202), aroma de fumaça, contém glúten.

Produto:	<b>Lasanha de calabresa Apreciatta - Perdigão.</b>						Porção:	<b>325g (1/2 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1789</b>
7 a 12 meses	43,2	ND	73,3	ND	ND	ND	163,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	31,5	21,1	62,9	ND	ND	ND	138,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	119,3
4 a 8 anos	31,5	16,0	73,3	ND	ND	ND	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	94,2

Proteína de soja, realçador de sabor glutamato monossódico, corante natural cúrcuma, aroma natural de noz-moscada, contém glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Farinhas e Cereais em barra**

Farinhas doces e cereais em barra são boas formas de aumentar o valor calórico de uma pequena refeição, por serem fonte de carboidratos. A complexidade do carboidrato vai depender do tipo de farinha: as farinhas a base de amido de milho são as que possuem carboidratos simples e as a base de aveia, granola e barra de cereais mistos, complexos. Sempre que possível, devemos oferecer carboidratos complexos às crianças, pois a complexidade do mesmo está relacionada à quantidade de fibras presente, e a oferta de fibras no dia-a-dia tende a ser pouca. Além disso, devemos priorizar o consumo de cereais sem adição de açúcar, para que possamos misturar com leite, frutas e, se necessário, pouco açúcar, conseguindo assim ter um controle maior da quantidade oferecida. Levando em conta esses fatores, dos rótulos enviados, a aveia em flocos finos – Quaker é a mais indicada, pois é rica em fibras e proteínas, sendo a opção mais saudável.

Produto:	<b>Mistura a base de amido de milho - Cremogema Maisena</b>						Porção:	<b>22g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>258</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	51,6	38,0	0,0	0,0	47,8	46,4	ND
1 a 3 anos	15,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	86,0	126,7	0,0	0,0	25,8	72,9	0,0
4 a 8 anos	15,4	0,0	0,0	ND	ND	ND	0,0	64,5	76,0	0,0	0,0	16,1	51,0	0,0

Emulsificante fosfato tricalcico, aromatizante, corante urucum.

Produto:	<b>Aveia em flocos finos - Quaker</b>						Porção:	<b>30g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>17</b>	<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	7,3	ND	ND	ND	39,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	15,3	6,3	ND	ND	ND	33,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	13,1	11,6	7,3	ND	ND	ND	22,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

contem glúten

**CRIANÇARTES**  
Serviço de Nutrição

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Mistura a base de amido de milho sabor chocolate - Cremogema Maisena</b>						Porção:	<b>22g (2 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>18</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>258</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	0,0	ND	ND	ND	0,0	51,6	38,0	0,0	0,0	0,0	55,5	ND
1 a 3 anos	13,8	3,7	0,0	ND	ND	ND	0,0	86,0	126,7	0,0	0,0	0,0	87,1	0,0
4 a 8 anos	13,8	2,8	0,0	ND	ND	ND	0,0	64,5	76,0	0,0	0,0	0,0	61,0	0,0

Emulsificante fosfato tricalcico, aromatizante.

Produto:	<b>Farelo de aveia Oat Bran - Quaker</b>						Porção:	<b>10g</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	5,3	ND	3,3	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	ND
1 a 3 anos	3,8	10,5	2,9	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,1	0,0
4 a 8 anos	3,8	8,0	3,3	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0

contem glúten

Produto:	<b>Granola original da Bahia</b>						Porção:	<b>40g (3 colheres de sopa)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>0,6</b>	<b>60</b>
7 a 12 meses	25,3	ND	16,7	ND	ND	ND	45,5	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	5,5	ND
1 a 3 anos	18,5	15,8	14,3	ND	ND	ND	38,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	8,6	4,0
4 a 8 anos	18,5	12,0	16,7	ND	ND	ND	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	6,0	3,2

contem glúten

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Barra de cereais sabor chocolate - Nutrinho tipo Nega maluca</b>						Porção:	<b>20g (1 barra)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>246</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
7 a 12 meses	14,7	ND	8,0	ND	ND	ND	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	91,1	0,0	ND
1 a 3 anos	10,8	0,0	6,9	ND	ND	ND	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	49,2	0,0	1,4
4 a 8 anos	10,8	0,0	8,0	ND	ND	ND	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	30,8	0,0	1,1

Estabilizante lecitina de soja, triestearato de sorbitana e ester de poliglicerol de ácido ricinoleico, fermento químico bicarbonato de sódio, pirofosfato de sódio, contem glúten.

Produto:	<b>Barra de cereais de castanha com chocolate - Nutry</b>						Porção:	<b>25g (1 barra)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>4,1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
7 a 12 meses	17,9	ND	13,7	ND	ND	ND	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,1	5,3	11,7	ND	ND	ND	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
4 a 8 anos	13,1	4,0	13,7	ND	ND	ND	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6

Estabilizantes lecitina de soja, triestearato de sorbitana e ester de poliglicerol de ácido ricinoleico, aromatizante, contem glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Massas**

A composição nutricional das massas em geral é muito parecida, salvo as instantâneas, que vêm com temperos prontos, sendo adicionadas de gorduras, conservantes e flavorizantes, ou seja, menos saudáveis. As massas, no geral, não possuem uma quantidade significativa de fibras, sendo uma fonte de carboidratos simples. Existem hoje em dia no mercado diversas opções de massas integrais, com o mesmo sabor das com farinha branca. É uma forma fácil de introduzir uma quantidade interessante de fibras na dieta das crianças. Levando em conta esses fatores, das massas cujos rótulos nos foram enviados, o Macarrão espagete Activita 3 cereais trigo, cevada e aveia – Adria é o mais indicado.

Produto:	Massa alimentícia mista instantânea com tempero sabor carne - Miojo Nissain Lamén						Porção:	85g (1 massa + tempero)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2037</b>
7 a 12 meses	53,7	ND	53,3	ND	ND	ND	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	39,2	10,5	45,7	ND	ND	ND	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	135,8
4 a 8 anos	39,2	8,0	53,3	ND	ND	ND	41,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	107,2

Tempero: realçador de sabor glutamato monossódico, inosinato dissodico e guanilato dissodico, antiuementante dióxido de silício, contem glúten.

Produto:	Massa alimentícia mista instantânea com tempero sabor pizza - Miojo Nissin lamén cremoso						Porção:	88g (1 massa + tempero)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)		Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Contém	<b>52</b>	<b>1,5</b>	<b>19</b>	<b>8,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1624</b>
7 a 12 meses	54,7	ND	63,3	ND	ND	ND	73,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	40,0	7,9	54,3	ND	ND	ND	62,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	108,3
4 a 8 anos	40,0	6,0	63,3	ND	ND	ND	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5

Tempero: Realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissodico e guanilato dissodico, estabilizante goma guar, antiuementante dióxido de silício, aromatizante natural e acidulante acido cítrico, contem glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Macarrão de semolina com ovos Espaguete 8 - Adria</b>						Porção:	<b>80g (1 prato)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>58</b>	<b>2,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
7 a 12 meses	61,1	ND	3,7	ND	ND	ND	81,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	44,6	11,6	3,1	ND	ND	ND	69,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
4 a 8 anos	44,6	8,8	3,7	ND	ND	ND	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1

corante naturais curcuma e urucum, contem glúten.

Produto:	<b>Massa alimentícia mista instantânea com tempero sabor carne Turma da Mônica - Miojo Nissin Lamen</b>						Porção:	<b>85g (1 pacote + tempero)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>16</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1999</b>
7 a 12 meses	52,6	ND	53,3	ND	ND	ND	67,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	38,5	12,1	45,7	ND	ND	ND	56,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	133,3
4 a 8 anos	38,5	9,2	53,3	ND	ND	ND	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	105,2

Tempero: Realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissodico e guanilato dissodico, antiemectante dióxido de silício, contem glúten.

Produto:	<b>Macarrão misto instantâneo com tempero sabor requeijão - Macarrão Lamen Piraque</b>						Porção:	<b>33g (1/2 prato raso)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>1866</b>
7 a 12 meses	53,7	ND	56,7	ND	ND	ND	72,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	68,2	ND
1 a 3 anos	39,2	10,5	48,6	ND	ND	ND	61,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1	124,4
4 a 8 anos	39,2	8,0	56,7	ND	ND	ND	42,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75,0	98,2

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Tempero: Realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissodico e guanilato dissodico, estabilizantes citrato de sódio e goma guar, antiemectante dióxido de silício, regulador de acidez fosfato de cálcio e acidulante ácido cítrico, corantes naturais urucum e curcuma, contem glúten.

Produto:	<b>Massa alimentícia mista instantânea com tempero sabor galinha caipira - Miojo Nissin Lamem</b>						Porção:	<b>85g (1 pacote + tempero)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>51</b>	<b>1,9</b>	<b>16</b>	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1960</b>
7 a 12 meses	53,7	ND	53,3	ND	ND	ND	70,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	39,2	10,0	45,7	ND	ND	ND	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	130,7
4 a 8 anos	39,2	7,6	53,3	ND	ND	ND	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	103,2

Realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissodico e guanilato dissodico, antiemectante dióxido de silício, acidulante ácido cítrico, contem glúten.

Produto:	<b>Macarrão espaguete Activita 3 cereais trigo, cevada e aveia - Adria</b>						Porção:	<b>80g (1 prato)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>54</b>	<b>6,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
7 a 12 meses	56,8	ND	3,7	ND	ND	ND	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	41,5	32,1	3,1	ND	ND	ND	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
4 a 8 anos	41,5	24,4	3,7	ND	ND	ND	41,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1

corante natural de urucum e curcuma, contem glúten.



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Massa com ovos Ave-maria - Piraque						Porção:	80g (1 prato)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>59</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7 a 12 meses	62,1	ND	2,7	ND	ND	ND	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	45,4	8,4	2,3	ND	ND	ND	67,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 a 8 anos	45,4	6,4	2,7	ND	ND	ND	46,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

contem glúten

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

#### Pães e torradas

Mais uma vez, quanto mais conseguirmos adicionar fibras no cardápio da criança, melhor. Por isso os pães e torradas integrais devem ser sempre escolhidos, em detrimento dos feitos com farinha branca. Devemos procurar sempre os com maior quantidade de fibras e pouco sódio. Dentro desses parâmetros, dos rótulos enviados, o Pão com graham integral – PlusVita é o mais indicado.

Produto:	Torrada integral - Bauducco						Porção:	30g (3 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>16</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126</b>
7 a 12 meses	16,8	ND	6,0	ND	ND	ND	22,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	12,3	9,5	5,1	ND	ND	ND	19,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4
4 a 8 anos	12,3	7,2	6,0	ND	ND	ND	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6

estabilizante lecitina de soja (INS 322), contém glúten.

Produto:	Pão de queijo lanche - Forno de minas						Porção:	50g (1 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>2,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>218</b>
7 a 12 meses	18,9	ND	23,0	ND	ND	ND	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	13,8	0,0	19,7	ND	ND	ND	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5
4 a 8 anos	13,8	0,0	23,0	ND	ND	ND	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5

Contém leite, ovo e derivados de soja.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Pão de forma light sem casca - Wickbold						Porção:	50g (3,5 fatias)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>22</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>267</b>
7 a 12 meses	23,2	ND	1,7	ND	ND	ND	49,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,9	7,9	1,4	ND	ND	ND	41,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,8
4 a 8 anos	16,9	6,0	1,7	ND	ND	ND	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,1

conservador propionato de cálcio, contem glúten.

Produto:	Pão tipo bisnaguinha - Panco						Porção:	50g (2 1/2 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>2,2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>259</b>
7 a 12 meses	30,5	ND	7,3	ND	ND	ND	38,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	22,3	5,3	6,3	ND	ND	ND	32,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3
4 a 8 anos	22,3	4,0	7,3	ND	ND	ND	22,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,6

Estabilizantes lecitina de soja e estearoil 2-lactil lactato de cálcio, conservador propionato de cálcio e acidulante ácido ascórbico, contem glúten.

Produto:	Pão integral tipo bisnaguinha light - Bread life						Porção:	50g (2 fatias)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>20</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>255</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	0,0	ND	ND	ND	52,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	15,4	11,1	0,0	ND	ND	ND	44,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0
4 a 8 anos	15,4	8,4	0,0	ND	ND	ND	30,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4

Conservador propionato de cálcio, contem glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Pão com graham integral - PlusVita						Porção:	50g (2 fatias)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>21</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>205</b>
7 a 12 meses	22,1	ND	4,7	ND	ND	ND	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	16,2	13,7	4,0	ND	ND	ND	35,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7
4 a 8 anos	16,2	10,4	4,7	ND	ND	ND	24,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8

emulsificantes estearoil 2-lactil lactato de cálcio e polisorbato 80, conservador propionato de cálcio, contem glúten, pode conter traços de gergelim, derivados de soja e do leite.

Produto:	Paezinhos especiais de cenoura - Milani						Porção:	50g (3 unidades)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>27</b>	<b>2,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>4,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>
7 a 12 meses	28,4	ND	14,0	ND	ND	ND	42,7	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	16,4	ND
1 a 3 anos	20,8	12,1	12,0	ND	ND	ND	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	25,7	12,0
4 a 8 anos	20,8	9,2	14,0	ND	ND	ND	24,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	18,0	9,5

Emulsificantes estearoil 2- lactil lactado de cálcio e polisorbato 80, conservador propionato de cálcio, contem glúten

Produto:	Pão tipo bisnaguinha - PlusVita						Porção:	50g (2 1/2 unidade)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>29</b>	<b>1,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>341</b>
7 a 12 meses	30,5	ND	7,3	ND	ND	ND	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	22,3	6,8	6,3	ND	ND	ND	25,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,7
4 a 8 anos	22,3	5,2	7,3	ND	ND	ND	17,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,9

Emulsificantes monoglicerídeos de ácidos graxos, estearoil 2-lactil lactato de sódio e polisorbato 80, conservador propionato de cálcio, contem glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Pão de forma sem casca Nosso Pão - Wickbold</b>						Porção:	<b>50g (3 fatias)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>271</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	4,3	ND	ND	ND	36,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	19,2	6,3	3,7	ND	ND	ND	30,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,1
4 a 8 anos	19,2	4,8	4,3	ND	ND	ND	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,3

gordura vegetal hidrogenada, conservador propionato de cálcio, contem glúten.

Produto:	<b>Waffles integrais - Magia do Trio</b>						Porção:	<b>60g (1 unidade)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
<b>Contém</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>0,5</b>	<b>170</b>
7 a 12 meses	21,1	ND	26,7	ND	ND	ND	36,4	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	4,5	ND
1 a 3 anos	15,4	15,8	22,9	ND	ND	ND	30,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	7,1	11,3
4 a 8 anos	15,4	12,0	26,7	ND	ND	ND	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,0	11,3

contem glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

**Cereais Matinais**

Apesar de enriquecidos com diversas vitaminas e minerais, os cereais matinais infantis não são opções muito saudáveis para crianças, por possuírem uma quantidade muito grande de açúcar adicionado, corantes e flavorizantes. Entretanto, se o cereal for integral, aí sim pode ser uma opção interessante para o desjejum ou lanche da tarde, quando complementado com leite ou iogurte. Não há nenhuma opção dessa nos rótulos enviados, entretanto, para quem se interessar, são os cereais tipo Fiber 1 e All bran. Dos rótulos enviados, o mais interessante é a aveia em flocos sabor chocolate – Quaker, que mesmo tendo açúcar adicionado, ainda possui uma quantidade de carboidratos bem menor que a média, com uma quantidade de fibras maior, também, além de possuir pouco sódio.

Produto:	<b>Cereal matinal de milho com chocolate aromatizado artificialmente Nescau - Nestlé</b>						Porção:	<b>30g (3/4 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>3,6</b>	<b>139</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	3,7	ND	ND	ND	10,9	0,0	22,0	0,0	0,0	35,6	32,7	ND
1 a 3 anos	19,2	5,3	3,1	ND	ND	ND	9,2	0,0	73,3	0,0	0,0	19,2	51,4	9,3
4 a 8 anos	19,2	4,0	3,7	ND	ND	ND	6,3	0,0	44,0	0,0	0,0	12,0	36,0	7,3

Antiumectante bicarbonato de dicalcico, estabilizante fosfato trissodico, contém glúten

Produto:	<b>Flocos de milho Sucrilhos sabor chocolate - Kellogg's</b>						Porção:	<b>30g (3/4 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>25</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>205</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	4,0	ND	ND	ND	13,6	28,8	22,0	0,0	0,0	0,0	30,9	ND
1 a 3 anos	19,2	3,2	3,4	ND	ND	ND	11,5	48,0	73,3	0,0	0,0	0,0	48,6	13,7
4 a 8 anos	19,2	2,4	4,0	ND	ND	ND	7,9	36,0	44,0	0,0	0,0	0,0	34,0	10,8

Aroma artificial de baunilha, corantes artificiais vermelho 40, azul indigotina e tartrazina, contém glúten.

**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Flocos de milho Sucrilhos o original - Kellogg's						Porção:	30g (3/4 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>26</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>182</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	0,0	ND	ND	ND	10,9	28,8	22,0	0,0	0,0	0,0	30,9	ND
1 a 3 anos	20,0	3,2	0,0	ND	ND	ND	9,2	48,0	73,3	0,0	0,0	0,0	48,6	12,1
4 a 8 anos	20,0	2,4	0,0	ND	ND	ND	6,3	36,0	44,0	0,0	0,0	0,0	34,0	9,6

contém glúten

Produto:	Cereais de milho, aveia e trigo sabores chocolate e creme Kung fu Panda - Kellogg's						Porção:	30g (1 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>82</b>	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>667</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>116</b>
7 a 12 meses	86,3	ND	10,3	ND	ND	ND	60,9	133,4	76,0	0,0	0,0	0,0	100,0	ND
1 a 3 anos	63,1	22,6	8,9	ND	ND	ND	51,5	222,3	253,3	0,0	0,0	0,0	157,1	7,7
4 a 8 anos	63,1	17,2	10,3	ND	ND	ND	35,3	166,8	152,0	0,0	0,0	0,0	110,0	111,5

corantes artificiais vermelho 40 e azul brilhante, contém glúten.

Produto:	Flocos de milho tostado Corn Flakes - Kellogg's						Porção:	30g (1 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>24</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>120</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>330</b>
7 a 12 meses	25,3	ND	0,0	ND	ND	ND	19,1	24,0	22,0	0,0	0,0	0,0	31,8	ND
1 a 3 anos	18,5	4,7	0,0	ND	ND	ND	16,2	40,0	73,3	0,0	0,0	0,0	50,0	22,0
4 a 8 anos	18,5	3,6	0,0	ND	ND	ND	11,1	30,0	44,0	0,0	0,0	0,0	35,0	17,4

contem glúten.

## CRIANÇARTES

### Serviço de Nutrição

#### Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	Aveia em flocos finos sabor chocolate - Quaker						Porção:	40g (1/2 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>25</b>	<b>3,6</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	7,0	ND	ND	ND	40,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND
1 a 3 anos	19,2	18,9	6,0	ND	ND	ND	34,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
4 a 8 anos	19,2	14,4	7,0	ND	ND	ND	23,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4

Aromatizante, contem glúten.

Produto:	Cereal de milho, aveia e trigo com sabores de frutas Froot Loops - Kellogg's						Porção:	30g (1 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>26</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>132</b>
7 a 12 meses	27,4	ND	3,0	ND	ND	ND	16,4	36,0	26,0	0,0	0,0	0,0	38,2	ND
1 a 3 anos	20,0	3,2	2,6	ND	ND	ND	13,8	60,0	86,7	0,0	0,0	0,0	60,0	8,8
4 a 8 anos	20,0	2,4	3,0	ND	ND	ND	9,5	45,0	52,0	0,0	0,0	0,0	42,0	6,9

Corantes artificiais amarelo crepúsculo, vermelho 40 e azul brilhante, contem glúten.

Produto:	Cereal matinal de arroz, trigo, milho e chocolate - Crunch cereal Nestlé						Porção:	30g (3/4 xícara)						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>23</b>	<b>1,4</b>	<b>2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>3,6</b>	<b>62</b>
7 a 12 meses	24,2	ND	6,7	ND	ND	ND	18,2	0,0	22,0	0,0	0,0	22,2	32,7	ND
1 a 3 anos	17,7	7,4	5,7	ND	ND	ND	15,4	0,0	73,3	0,0	0,0	12,0	51,4	4,1
4 a 8 anos	17,7	5,6	6,7	ND	ND	ND	10,5	0,0	44,0	0,0	0,0	7,5	36,0	3,3

Estabilizante lecitina de soja, aromatizante e antioxidante tocoferol, contem glúten.



**CRIANÇARTES**  
**Serviço de Nutrição**

**Guia Nutricional para o Consumo Infantil de Alimentos Industrializados**

Patricia Leite - Especialista em Nutrição Clínica UFRJ (CRN 0510146-5)

Angélica Dias - Acadêmica de Nutrição UniBennett

Produto:	<b>Cereal matinal de milho sabor chocolate - Estrelitas Nestlé</b>						Porção:	<b>30g (3/4 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>24</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>3,6</b>	<b>148</b>
7 a 12 meses	25,3	ND	4,7	ND	ND	ND	14,5	0,0	22,0	0,0	0,0	46,7	32,7	ND
1 a 3 anos	18,5	7,4	4,0	ND	ND	ND	12,3	0,0	73,3	0,0	0,0	25,2	51,4	9,9
4 a 8 anos	18,5	5,6	4,7	ND	ND	ND	8,4	0,0	44,0	0,0	0,0	15,8	36,0	7,8

Emulsificante fosfato dicalcico, antiemectante bicarbonato de sódio, estabilizante fosfato trissodico, aromatizante, contem glúten, pode conter traços de leite.

Produto:	<b>Cereal de milho sabor chocolate - Nescau Nestlé</b>						Porção:	<b>30g (3/4 xícara)</b>						
	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Gordura total (g)	Saturada (g)	Trans (g)	Colesterol (mg)	Proteínas (g)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Vit D (µg)	Vit E (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Contém	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>3,6</b>	<b>139</b>
7 a 12 meses	26,3	ND	3,7	ND	ND	ND	10,9	0,0	22,0	0,0	0,0	35,6	32,7	ND
1 a 3 anos	19,2	5,3	3,1	ND	ND	ND	9,2	0,0	73,3	0,0	0,0	19,2	51,4	9,3
4 a 8 anos	19,2	4,0	3,7	ND	ND	ND	6,3	0,0	44,0	0,0	0,0	12,0	36,0	7,3

Emulsificante fosfato dicalcico, corante caramelo, antiemectante bicarbonato de sódio, aromatizante, estabilizante fosfato trissodico, contem glúten, pode conter traços de leite.