**Informação do Conselho de Consumidores:**

**Boletim “O Consumidor” entrevista uma dietista inscrita para esclarecer as diferenças nos valores nutricionais entre o sumo e a fruta**

A fim de permitir que os consumidores tenham um conhecimento correcto sobre a alimentação saudável, o Conselho de Consumidores (CC) levou a cabo uma investigação da composição nutricional na etiqueta dos sumos pré-embalados à venda no mercado para dar informações de referência aos consumidores. Uma dietista inscrita aponta que os sumos pré-embalados têm muito menos valores nutricionais do que as frutas e quase não contêm fibras alimentares, lembrando que podem ter riscos potenciais à saúde por conterem alto teor de açúcar. O recém-lançado boletim “O Consumidor” publicou detalhadamente o relatório da presente investigação, bem como as informações profissionais relativas às fibras alimentares.

**Comparação da etiqueta nutricional de 3 tipos de sumo**

O CC comparou e analisou a etiqueta nutricional de 15 bebidas de sumo pré-embaladas, incluindo o sumo de laranja, o sumo de maçã e a água de coco, tendo verificado que os primeiros dois sumos têm relativamente mais açúcar e calorias em comparação com o último, ao contrário de que este contém um teor de sódio relativamente mais elevado. O relatório da investigação foi publicado no novo boletim “O Consumidor” n.º 380 para feitos de referência dos consumidores.

**Dietista: O sumo não pode substituir a fruta**

No sentido de dar aos consumidores a conhecer a importância das fibras alimentares, esta edição do “O Consumidor” entrevistou a representante da Associação de Nutrição de Macau e dietista inscrita, Chan Lai U. A dietista assinalou que muitos consumidores têm uma ilusão de poder beber sumos em vez de comer frutas para ingerir fibras alimentares, no entanto, de facto, a fruta perde quase todas as fibras alimentares após extrair sumo dela, para além de ficar com muito menos nutrientes como antioxidantes. Portanto, aconselhou o consumo de frutas na íntegra com vista a ingerir eficazmente as fibras alimentares e outros nutrientes nelas contidos.

Como Chan Lai U indicou, muitos sumos pré-embalados não são produzidos a partir de frutas frescas, mas sim de água, xaropes e aromas químicas. Apesar de parecer saudáveis, esses produtos são de facto idênticos à água com açúcar. Quando o consumidor a bebe, o açúcar entra rapidamente no corpo, o que faz subir num instante a glicemia, afectando assim a saúde.

**Importância e forma correcta de ingestão das fibras alimentares**

Na entrevista, Chan Lai U apresentou as vantagens das fibras alimentares à saúde, assim como a forma correcta de ingestão das mesmas. Os consumidores podem consultar a nova edição do “O Consumidor” para criar uma alimentação saudável.

**Colaboração interdepartamental na realização do teste às massas pré-cozidas**

O CC cooperou com o Departamento de Segurança Alimentar (DSA) do Instituto para os Assuntos Municipais na realização de um teste de detecção do teor de conservantes e metais pesados às 20 amostras de massa pré-cozida, que corresponderam todas aos requisitos definidos pela norma de Macau nessa matéria. Os resultados do teste e as dicas sobre a escolha e o consumo encontram-se publicados na nova edição do “O Consumidor”.

**Apresentação das excepções ao direito de livre resolução do contrato nos termos da Lei de protecção dos direitos e interesses do consumidor**

As dicas de consumo desta edição do “O Consumidor” apresentam as excepções ao direito de livre resolução do contrato nos termos da Lei de protecção dos direitos e interesses do consumidor, como este não goza do direito de livre resolução do contrato no prazo de 7 dias nos termos da dita lei quando se trata de aquisição de bilhetes para espectáculos, cinema, teatro e outras exibições públicas. Esse artigo poderá ajudar os consumidores a conhecer melhor os seus direitos e interesses próprios.

Os consumidores são bem-vindos a aceder à página electrónica do CC (https://www.consumer.gov.mo) ou à sua conta de *WeChat* para visualizar variadas edições do boletim “O Consumidor”, consultando as informações sobre a defesa dos direitos, tais como os relatórios de teste e investigação divulgados pelo CC e as dicas de consumo.

30 de Abril de 2025