

Que quantidade de açúcar está escondida nos alimentos?

*por dose



⇒ 5x



⇒ 2x



⇒ 4x



⇒ 2x



⇒ 2x



Para um corpo são, açúcar com muita moderação!

Os produtos açucarados fornecem-nos as chamadas "calorias vazias", apresentando elevado teor calórico e baixo teor de vitaminas, minerais e fibras, importantes para a proteção e regulação do nosso organismo.

Por esta razão, estes alimentos devem ser consumidos com moderação e em dias festivos!



Elaborado pelas nutricionistas estagiárias do Gabinete de Nutrição:

Carolina Almeida

Joana Sampaio

Vânia Gomes

Sob orientação da Dra. Antónia Campos

AÇÚCAR...



... o inimigo mais doce!



Afinal, o que é o açúcar?

O açúcar pertence ao grupo dos hidratos de carbono. Dentro deste grupo é possível distinguir dois tipos:

- * **Hidratos de carbono complexos:** são absorvidos e digeridos lentamente pelo organismo, aumentando a sensação de saciedade. Os cereais, a batata, o arroz, a massa e as leguminosas são fontes de hidratos de carbono complexos.



- * **Hidratos de carbono simples:** são rapidamente absorvidos e digeridos pelo organismo e, por isso, não promovem tão eficazmente a saciedade. O açúcar é um exemplo de um hidrato de carbono simples.



Quais os perigos do açúcar?

O consumo de açúcar em quantidade superior à recomendada contribui para o aparecimento de diversas doenças:

- * Excesso de peso ou obesidade;
- * Doenças cardiovasculares;
- * Diabetes;
- * Cáries dentárias;
- * Alguns tipos de cancro.

Qual a quantidade de açúcar que podemos comer?

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo de açúcar não ultrapasse 10% das calorias ingeridas por dia, idealmente menos de 5%, o que equivale a 25 gramas de açúcar para um adulto saudável – 5 colheres de chá. No entanto, o ideal será consumir sempre o mínimo possível!



≤5x



Em que alimentos está presente o açúcar?

Os produtos processados (bolachas, biscoitos, bolos, cereais de pequeno-almoço, refrigerantes, entre outros) geralmente contêm excesso de açúcar.

Para verificar a presença e a quantidade de açúcar nos alimentos é importante ler os rótulos das embalagens (p.e. a lista de ingredientes e a informação nutricional).

Os vários nomes de açúcar:

- Açúcar amarelo
- Açúcar mascavado
- Sacarose
- Glicose
- Galactose
- Dextrose
- Açúcar invertido
- Maltose
- Frutose
- Mel
- Xarope de glicose
- Maltodextrinas

