

## O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS:

Os açúcares podem ser encontrados nos rótulos dos alimentos de diferentes formas e designações. Na lista de ingredientes de um rótulo, ao deparar-se com estes nomes lembre-se que está a consumir açúcar:

- Glicose
- Sacarose
- Maltose
- Dextrose
- Xarope de açúcar
- Xarope de agave
- Açúcar invertido
- Melaço
- Glucose
- Frutose
- Lactose
- Maltodextrinas
- Xarope de milho
- Xarope de arroz
- Açúcar mascavado
- Mel

### **Não existem alimentos proibidos!**

No entanto, recomenda-se restringir o consumo de alimentos com uma elevada quantidade de açúcar, reservando-os para dias especiais e de festa.

**TUDO O QUE  
PRECISA DE  
SABER SOBRE  
>AÇÚCAR<**



## Sabia que...

- As bebidas açucaradas (refrigerantes e néctares de fruta), são os alimentos que **mais contribuem para a ingestão diária de açúcares** adicionados.
- Idealmente, a **quantidade máxima de açúcares simples** adicionados à nossa alimentação deve ser inferior a 5% da energia consumida diariamente, o que corresponde a 100kcal/dia ou 25g de hidratos de carbono/dia (~6 pacotes de açúcar).
- O consumo excessivo de açúcar contribui para a formação de **cárie dentária, ganho de peso corporal e aumento do risco de doenças crónicas não transmissíveis** - muitas vezes devido à diminuição da ingestão de outros produtos alimentares com maior valor nutricional.

Troque isto:

Por isto:



Gordura saturada, sal, açúcar



Hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerais

## 4 PASSOS PARA REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCAR:

- 1 Beber **água** em vez de bebidas açucaradas - 8 a 10 copos por dia;
- 2 **Guarde para os dias de festa** os alimentos ricos em açúcar e gordura como chocolates, bolos, biscoitos, doces, bolachas e outros produtos de confeitaria. Além do seu elevado valor energético (calorias) são também pobres em vitaminas, minerais e fibra.
- 3 Aprenda a **ler os rótulos dos alimentos**. Conhecer a composição nutricional dos alimentos (quantidade de energia, gordura, sal, açúcar) e saber interpretá-la permite fazer melhores escolhas alimentares.

### Como ler um rótulo?

Procure a quantidade de açúcar.

Em alimentos: <5g por 100g

Em bebidas: <2,5g por 100ml

- 4 Priorize o consumo de cereais integrais em detrimento cereais refinados (produtos de pastelaria, bolachas, cereais de pequeno almoço, folhados, croissants). Valerá a pena olhar sempre para a **lista de ingredientes** e para a informação nutricional.

## Receita:

Panqueca de aveia, banana e sementes

## Ingredientes:

Rende 6 panquecas

- 1 ovo
- 1 banana grande madura
- 5 c sopa de farinha de aveia
- Canela (opcional)
- 3 c sopa sementes de girassol

## Modo de Preparação

Numa taça esmague a banana. Adicione a aveia, o ovo, a canela e sementes. Misture tudo. Se necessário bata com a varinha mágica/processador. Aqueça uma frigideira anti-aderente e quando estiver quente junte 2 colheres de sopa da massa. Deixe cozer por 2-3 minutos (até a massa descolar do fundo), vire e deixe cozinhar por mais uns minutos.

