

# Escolhe menos Açúcar PÕE-TE À PROVA!

## Sabias que ...

Em Portugal, a alimentação inadequada (inclui o consumo excessivo de açúcar) é fortemente responsável por vivermos cada vez mais anos doentes.

É recomendado que o consumo de açúcares simples deve aproximar-se dos 5% do total de energia consumida (2000kcal/dia), ou seja, cerca de 25gr ou 6 pacotes de açúcar.

## Lê os rótulos!

Açúcar nos primeiros lugares da lista de ingredientes, significa que se encontra em grandes quantidades.

Açúcar invertido, xarope de milho, glicose, glucose, frutose, maltose, dextrose, maltodextrina, etc. = Açúcar.

## Atenção!

Alimentos e bebidas com açúcar, provocam um pico de glicose no sangue, que baixa rapidamente e provoca a sensação de fome. Têm calorias vazias e são pobres em nutrientes indispensáveis ao organismo.

Uma lata de refrigerante de cola  $\cong$  8 pacotes de açúcar. Se bebermos 1 por dia  $\cong$  1kg açúcar/mês

Uma colher sopa de Ketchup  $\cong$  1 colher de chá de açúcar.

Bebidas energéticas são desaconselhadas durante o exercício físico. São refrigerantes com elevado teor em açúcar e cafeína. Em média 1 lata  $\cong$  2 cafés expresso e 5 pacotes de açúcar.

## Diminui o consumo de açúcar! Baixa o risco de...

Desenvolver acne.  
Problemas dentários.  
Excesso de peso.

## Faz da Água a Tua Bebida!

