



Dica de Saúde:

## AÇÚCAR: DICAS PARA CONSUMIR DE FORMA EQUILIBRADA

Você sabia que o Brasil é o 4º maior consumidor de açúcar no mundo? Em 2014 foram em torno de 12 milhões de toneladas consumidas! Além disso, os brasileiros consomem 16,3% de açúcar diariamente, quando a recomendação da Organização Mundial de Saúde é de até 10% das calorias consumidas em um dia.

Tal recomendação engloba todo tipo de açúcar, desde aquele adicionado nas preparações culinárias ou bebidas até os alimentos processados e ultraprocessados. Contudo, no Brasil, o maior consumo de açúcar vem dos alimentos ultraprocessados, ou seja, dos refrigerantes e demais bebidas açucaradas, biscoitos, chocolates, balas e outras guloseimas.

Confira as dicas para consumir açúcar de forma equilibrada no seu dia a dia:

|   |   |
|---|---|
| 1 | <p>Leia os rótulos dos alimentos processados e ultraprocessados. Na lista de ingredientes o açúcar poderá estar descrito de diversas formas diferentes: açúcar cristal/bruto/branco/refinado/mascavo/de confeitiro, açúcar invertido, mel, melaço/melado, caldo de cana, glicose, glucose/glucose de milho, frutose, sacarose, dextrose, maltose, xarope de milho, xarope de malte, maltodextrina e néctar.</p> <p>Dê preferência para aqueles alimentos que não contenham ou que esses ingredientes estejam entre os últimos da lista. Lembre-se de que a lista de ingredientes é em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que mais está presente no alimento.</p> |
| 2 | <p>Reduza o consumo de açúcares aos poucos. Muitos fatores estão envolvidos na adaptação do paladar aos sabores. Por isso, retire aos poucos o açúcar adicionado ao café, chá ou sucos naturais, bem como os alimentos processados e ultraprocessados com grande quantidade de açúcar.</p>  |
| 3 | <p>Adoçantes nem sempre são uma boa opção. Os adoçantes, por possuírem o sabor doce, poderão não contribuir com a diminuição do consumo de açúcares, pois você continuará estimulando seu paladar para esse sabor.</p>  |
| 4 | <p>Sinta o sabor verdadeiro dos alimentos. Muitos alimentos in natura ou minimamente processados são doces por natureza e na medida certa, como as frutas e alguns legumes. Quando você aprende o verdadeiro sabor dos alimentos, a chance de consumir açúcar na medida adequada é maior.</p>   |

Fonte: O AÇÚCAR que você não vê... **IDEC**. Disponível em: [idec.org.br/especial/o-acucar-que-voce-nao-ve](http://idec.org.br/especial/o-acucar-que-voce-nao-ve). Acesso em: 19 out. 2020.

Mirela Christmann  
Nutricionista CRN10 6619