

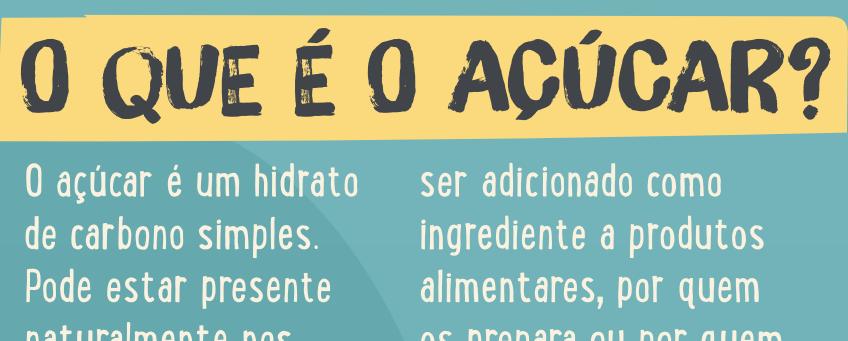
# ACÚCAR

FAZ ASSIM TÃO MAL?



QUERES PERCEBER O QUE  
É O ACÚCAR E SE FAZ ASSIM  
TÃO MAL COMO DIZEM?

ENTÃO VEM CONNOSCO  
NESTA VIAGEM PELO  
MUNDO DOCE



## O QUE É O ACÚCAR?

O açúcar é um hidrato de carbono simples. Pode estar presente naturalmente nos alimentos ou pode

ser adicionado como ingrediente a produtos alimentares, por quem os prepara ou por quem os consome.

## O ACÚCAR É TODO IGUAL?

Não podemos meter todo o açúcar no mesmo saco. Há diferentes tipos de açúcar:



Frutose  
É o açúcar (monossacárido) presente nas frutas. Associa-se a uma alimentação saudável quando não consumido em excesso.

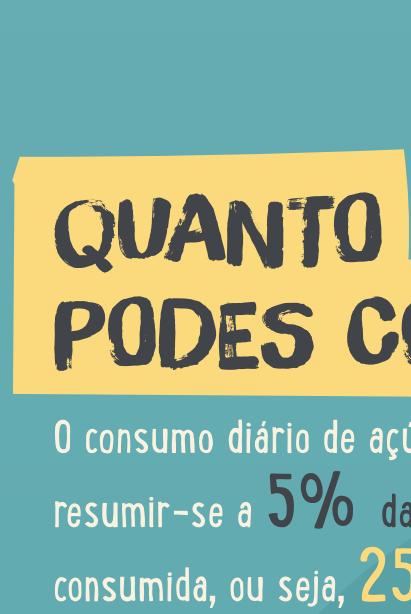


Lactose  
É o açúcar naturalmente presente no leite.



Sacarose ou açúcar simples  
Este açúcar (disacárido) é aquele que encontras em pacotes, no supermercado ou no café. É o mau da fita.

## ONDE ESTÁ PRESENTE O ACÚCAR?



- ✓ Sumos e refrigerantes
- ✓ Cereais de pequeno-almoço
- ✓ Pão industrializado
- ✓ Bolachas e biscoitos
- ✓ Bolos
- ✓ Iogurtes
- ✓ Ketchup e molhos

## O ACÚCAR SIMPLES FAZ BEM À SAÚDE?

Quando misturado nos alimentos, o açúcar simples apenas aumenta as calorias que consomemos. Chamam-lhes "calorias vazias" porque não têm qualquer benefício.

NÃO!

## O QUE FAZ AO TEU CORPO?

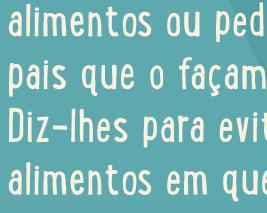
O açúcar simples é um grande inimigo da tua saúde, sendo responsável por:



- ✓ Câries dentárias
- ✓ Excesso de peso ou obesidade
- ✓ Diabetes
- ✓ Doenças no coração e nas veias
- ✓ Problemas no fígado
- ✓ Vício: quando comes alimentos com açúcar simples, este entra rapidamente no sangue e dá-te uma sensação agradável. Quando o açúcar no sangue baixa, ficas com fome e de mau humor. E a tendência é para ir buscar algo doce.

## QUANTO PODES COMER?

O consumo diário de açúcares deve resumir-se a 5% da energia total consumida, ou seja, 25 gramas, o equivalente a 6 colheres de chá.



Lê os rótulos dos alimentos ou pede aos teus pais que o façam por ti. Diz-lhes para evitarem os alimentos em que o açúcar é um dos primeiros ingredientes da lista.

SEM ACÚCAR ADICIONADO

Quando fores às compras, pede para os teus pais comprarem alimentos onde se leia "sem açúcar adicionado".

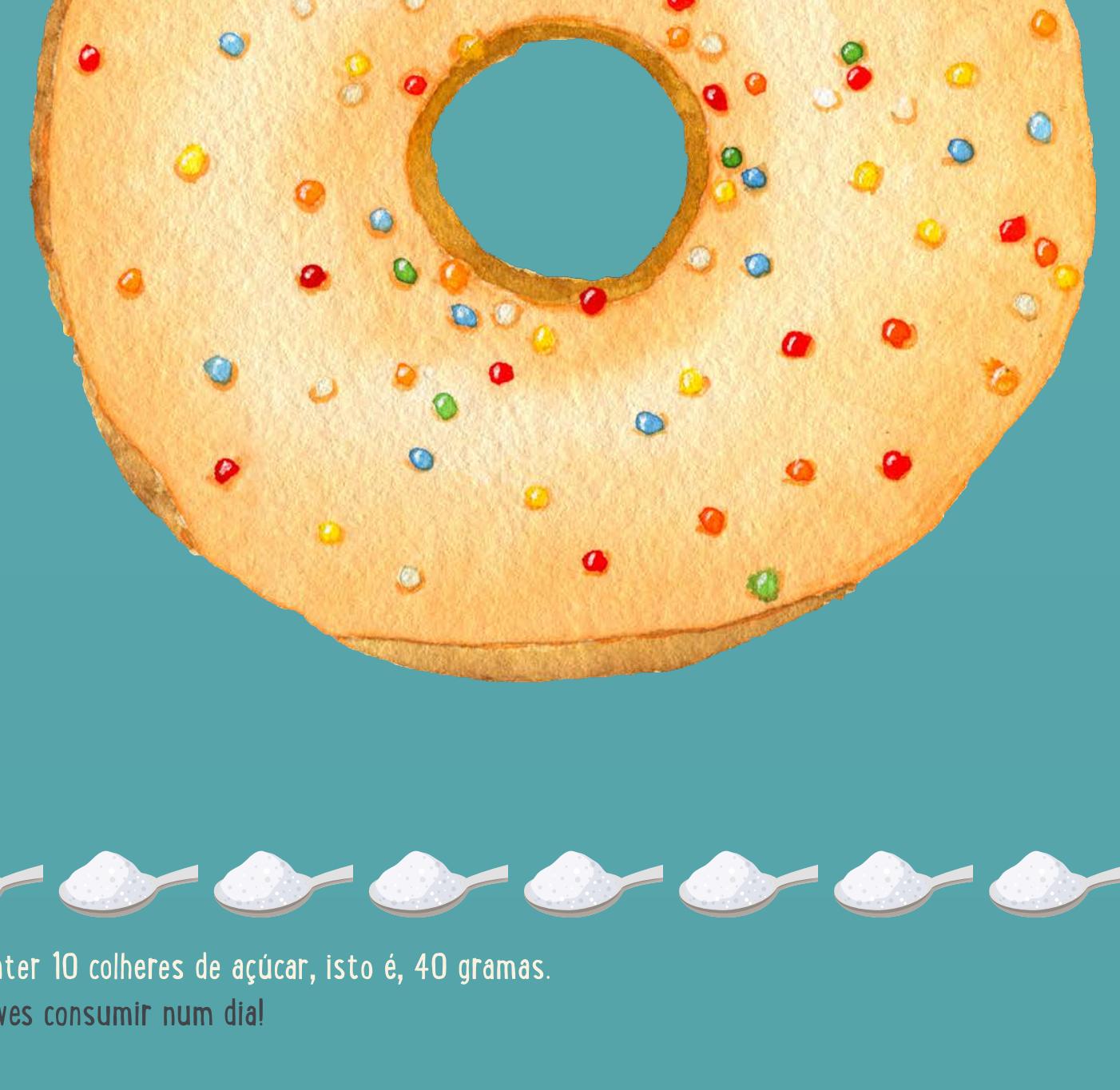
Evita comprar alimentos nas máquinas. A maior parte está cheia de açúcar.

Prepara lanches saudáveis para comer nos intervalos das aulas, como fruta e vegetais frescos ou frutos secos.

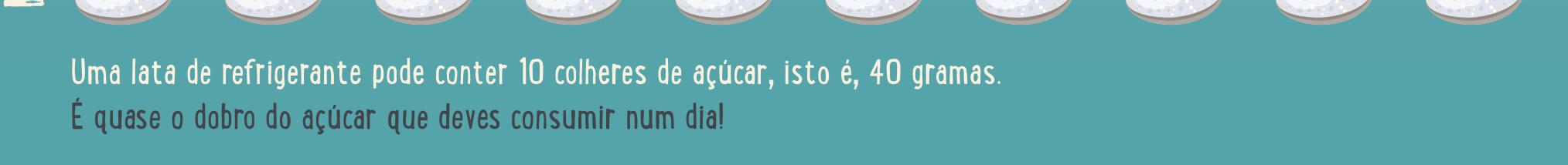
Deixa os refrigerantes apenas para as festas.

ATENÇÃO

Um alimento "light" (com menos gordura) pode conter mais açúcar do que um alimento "não light".



## SABIAS QUE...



Uma lata de refrigerante pode conter 10 colheres de açúcar, isto é, 40 gramas.

É quase o dobro do açúcar que devês consumir num dia!