



Reduzir o consumo do açúcar: *Saiba como é possível!*

Alguns açúcares são naturalmente encontrados nos alimentos, tais como nas frutas, vegetais, leite e leguminosas.



Outros açúcares - adicionados aos alimentos, bebidas e condimentos durante o processamento - podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares.



Uma lata comum de refrigerante tem 130 calorias e 8 colheres de chá de açúcar.



O açúcar adicionado também está infiltrado nas bebidas que aparentemente "são saudáveis", como bebidas desportivas, sumos de fruta e leite com sabor.

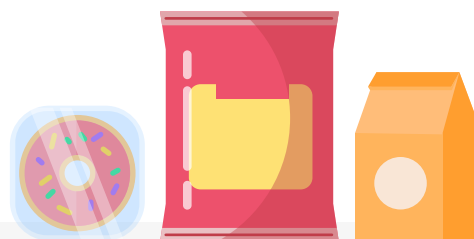
Onde está o açúcar?

As bebidas açucaradas são a maior fonte de açúcar adicionado. Outras fontes são as sobremesas (como bolos, queques, biscoitos e tartes), gelados e doces.



Encontre-o:

Leia os rótulos dos alimentos. xarope, melaço e sumo de frutas concentrados significam adição de açúcar, além da maioria dos ingredientes que terminam com as letras "ose" (como sacarose, maltose, xilosefrutose, dextrose) e maltodextrina.



Opte por frutas como sobremesa na maioria dos dias e limite as sobremesas tradicionais para ocasiões especiais. Reduza a quantidade de açúcar que adiciona aos alimentos que come ou bebe com frequência.

Substitua-o:

Dê outro sabor aos alimentos com especiarias - experimente canela, cacau cru, coco, noz-moscada ou gengibre.

Adicione frutas frescas ou secas ao seu iogurte/papas.

Beba água com gás, chá ou bebidas sem açúcar, águas aromatizadas.

