



AFINAL ,

porque é que é tão
importante ler o
rótulo dos produtos?

QUAL DESTES DOIS PRODUTOS DIRIA QUE TEM MAIS AÇÚCAR?

A



CATEGORIA "INFANTIL"

B



CATEGORIA "FITNESS"



Declaração Nutricional



energia	403
lípidos	13.6
lípidos > saturados	5.8
hidratos de carbono	62.6
hidratos de carbono > açúcares	22.4



energia	373
lípidos	3.2
lípidos > saturados	2
hidratos de carbono	79
hidratos de carbono > açúcares	27



Categoria "Fitness"

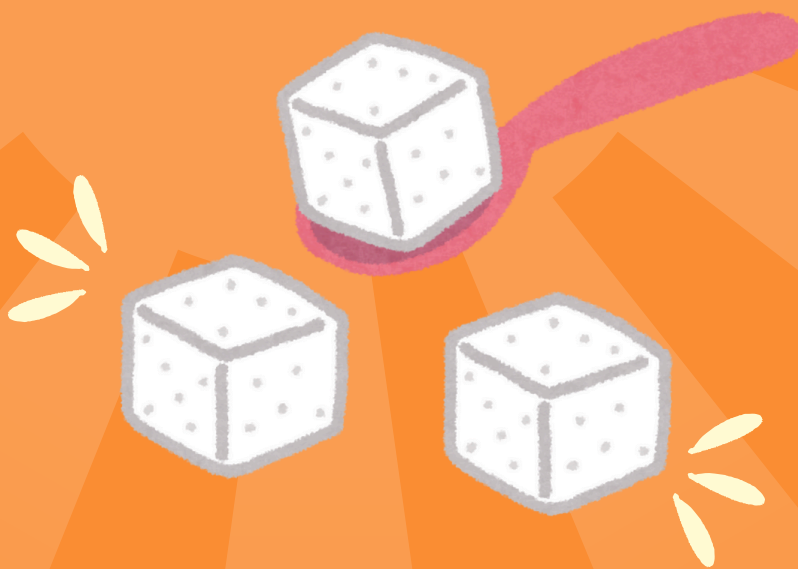


AO CONTRÁRIO DO QUE POSSA PARECER, SE ANALISARMOS A DECLARAÇÃO NUTRICIONAL DESCRITA NO RÓTULO DOS PRODUTOS, É POSSÍVEL VERIFICAR QUE O PRODUTO B É O QUE TEM MAIOR QUANTIDADE DE AÇÚCAR.



Hoje vamos falar sobre...

AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS



A Organização Mundial da Saúde

**RECOMENDA QUE O CONSUMO DIÁRIO
DE AÇÚCARES SIMPLES ADICIONADOS SEJA**

inferior a 10% do valor energético total.

...ou seja...

Se considerarmos um adulto saudável
que necessite de 2000 kcal por dia, o consumo de
açúcares adicionados não deverá ultrapassar

50G DE AÇÚCARES /DIA.



Recomendações na infância

O CONSUMO DE AÇÚCARES SIMPLES ESTÁ COMPLETAMENTE DESACONSELHADO NO PRIMEIRO ANO DE VIDA, DEVENDO SER EVITADO PREFERENCIALMENTE ATÉ AOS 2 ANOS.

2-4 ANOS

máx. 16g/dia

5-7 ANOS

máx. 20g/dia

8-10 ANOS

máx. 23g/dia



HAVENDO ATUALMENTE UMA MAIOR SENSIBILIZAÇÃO PARA A PRÁTICA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PARA A REDUÇÃO DO CONSUMO DE PRODUTOS ALIMENTARES COM ELEVADOS TEORES DE AÇÚCARES, A **INDÚSTRIA ALIMENTAR** OPTA POR UTILIZAR **OUTROS TERMOS PARA DESIGNAR "AÇÚCAR"**.

Desta forma, o açúcar é mencionado no rótulo alimentar através de outras designações, sendo os termos mais comummente utilizados:

XAROPE DE GLICOSE
SACAROSE DEXTROSE
GLICOSE MALTODEXTRINA
AÇÚCAR INVERTIDO XAROPE DE MILHO
XAROPE DE FRUTOSE XAROPE DE MALTE

MALTOSE



Se analisarmos a lista de ingredientes dos produtos A e B,

CONSEGUIMOS PERCEBER QUE EXISTE ALGUM AÇÚCAR "ESCONDIDO" NAS BARRAS DE CEREAIS, SENDO QUE SÃO UTILIZADOS DIFERENTES TERMOS PARA DESIGNAR "AÇÚCAR".



Ingredientes: Farinha de TRIGO integral (33,1%), xarope de glucose, chocolate em pó (10,7%) (açúcar, cacau em pó), LEITE condensado (9,9%) (LEITE, açúcar), humidificantes (glicerol, xarope de sorbitol), LEITE em pó magro (7,5%), óleo de girassol, xarope de açúcar invertido, gordura de coco, carbonato de cálcio, maltodextrina, manteiga de cacau, sêmola de milho (0,2%), sal, farinha de arroz (0,2%), emulsionante (lecitina de girassol), extrato de malte de CEVADA, cacau magro em pó, aroma natural de baunilha, antioxidante (extrato rico em tocoferóis), ferro, niacina, ácido pantoténico, ácido fólico, vitamina B6, riboflavina.



Ingredientes: Flocos de arroz e TRIGO integral (33%) (cereais (arroz e TRIGO integral), açúcar, LEITE em pó gordo, glúten de TRIGO, extrato de malte de CEVADA, gérmen de TRIGO, emulsionante (mono e diglicéridos de ácidos gordos), sal, vitaminas (tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), B6, biotina (B8), ácido fólico (B9) e B12) e ferro), xarope de glucose, cereais extrudidos (13%) (farinha de TRIGO, açúcar, malte de TRIGO e CEVADA em pó, farinha de arroz, levedante (hidrogenocarboante de sódio) e sal), arandos (9%) (arandos, açúcar, glicerina), gordura de coco, maltodextrina, corante (caramelo simples), sal, lecitina de SOJA e aroma.



OUTROS EXEMPLOS...

Barras de cereais

Ingredientes:

cereais (43,4%) [Flocos de AVEIA, cereais crocantes (farinha de TRIGO (18,8%), açúcar, dextrose, sal)], xarope de glicose, pepitas de chocolate branco (10%) (açúcar, manteiga de cacau, LACTOSE (LEITE), LEITE em pó gordo, LEITE em pó magro, emulsionante (lecitinas de SOJA), aroma), pedaços de morango (9,5%) (puré e morango (4%), xarope de frutose-glicose, humidificante (E422), xarope de glicose, açúcar, fibra de TRIGO, amido de arroz, óleo de palma, gelificante (E440), regulador de acidez (E296, E330), extratos vegetais (cenoura e abóbora), aroma), óleo de palma, estabilizador (E420), caramelo (açúcar, água, regulador de acidez (E524)), aroma, emulsionante (ésteres de sacarose de ácidos gordos).

Açúcar
por 100g



35g



Sopa instantânea

Ingredientes: Puré de tomate* (29,6%), açúcar, farinha de TRIGO, gordura de palma, sal iodado, amido, azeite virgem extra, soro de LEITE em pó, cebola* (2%), maltodextrina, proteína de milho hidrolisada, LACTOSE, sal, extrato de levedura, alho francês* (0,7%), beterraba* (0,7%), sumo de limão (maltodextrina, sumo de limão), especiarias, sal mineral (cloreto de potássio), plantas aromáticas, sumo de raiz de AIPO concentrado* (0,2%), sumo de cenoura concentrado* (0,09%), sumo de alho francês concentrado* (0,05%), sumo de cebola concentrado* (0,05%).



35g



Pão de forma integral

Ingredientes: Farinha de TRIGO tipo 150, água, levedura, óleo de girassol, açúcar, sal, glúten de TRIGO, conservantes (E 282, E 200), emulsionantes: E 471, E 472e (contém TRIGO), aroma, agente de tratamento da farinha: ácido ascórbico (contém TRIGO).

2,7g



Legenda:

■ = 5g de açúcar



OUTROS EXEMPLOS...

Bolachas de pequeno-almoço

Açúcar
por 100g



16g



Ingredientes: cereais 74,4% [farinha de TRIGO 47,2%, cereais integrais 27,2% (flocos de AVEIA 12%, pedacinhos de AVEIA 5,9%, farinha integral de CENTEIO 3,8%, farinha integral de TRIGO 3,5%, farinha de espelta integral (TRIGO) 1%, farinha de CEVADA integral 1%)], açúcar, óleo de colza, pepitas de chocolate 5% [açúcar, pasta de cacau, gorduras vegetais (palma, karité, em proporções variáveis), dextrose, manteiga de cacau, emulsionante (lecitinas de SOJA)], levedantes (carbonatos de amónio, carbonatos de sódio, difosfatos), agente de volume (polidextrose), amido de TRIGO, minerais (carbonato de cálcio, carbonato de magnésio, ferro elementar), sal, LEITE em pó magro, emulsionantes (E472e, lecitinas de SOJA), aromas.



17,9g



Ingredientes: Flocos de AVEIA integral (42,8%), açúcar, farinha de TRIGO integral (9,4%), farinha de AVEIA integral (9,2%), óleo de girassol, pepitas de chocolate (6,5%) [açúcar, pasta de cacau, manteiga de cacau, emulsionante (lecitina de girassol), aroma natural], xarope de glucose em pó, xarope de açúcar invertido, sêmola de milho (2,5%), TRIGO integral (2,5%), cacau em pó (1,3%), carbonato de cálcio, sumo concentrado de tâmara, sal, coco, antioxidante (extrato rico em tocoferóis), extrato de malte de CEVADA, ferro.

Legenda:

■ = 5g de açúcar

ASSIM, A LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES TORNA-SE CRUCIAL PARA CONSEGUIR IDENTIFICAR A EXISTÊNCIA DE AÇÚCARES NO PRODUTO ALIMENTAR,

especialmente quando na lista de ingredientes não consta simplesmente a designação de "açúcar".

Além do açúcar, a leitura dos rótulos permite-nos também conhecer todos os ingredientes que constituem os produtos alimentares, bem como as suas respetivas quantidades (maiores ou menores quantidades, mediante a sua posição na lista de ingredientes).

1º ingrediente < **QUANTIDADE**

último ingrediente > **QUANTIDADE**



**AO IMPLEMENTAR ESTA PRÁTICA NO SEU DIA
A DIA, CONSEGUIRÁ OPTAR PELOS PRODUTOS
COM MENORES TEORES DE AÇÚCAR,
GORDURAS E SAL, TOMANDO ASSIM,**

decisões mais conscientes e saudáveis!

Por isso...

LEIA SEMPRE O RÓTULO!

