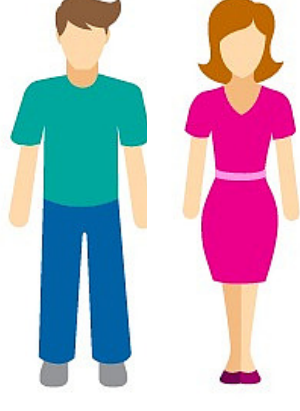


Açúcar

Você tem consumido mais do que deveria?

Consumo Diário
Recomendado
(OMS)



calorias totais

2.000

Recomendação: máx de 10% do total
calorias com origem na ingestão de açúcar

200 calorias ou
50 g de açúcar

Em 2015, para mais benefícios à saúde,
consumo máximo sugerido de 5%

100 calorias ou
25 g de açúcar

Ou seja...



Segundo a OMS, o consumo diário de açúcar por um adulto médio não deve ultrapassar os 25 gramas ou 5 colheres de chá.

Nem todos os açúcares devem ser incluídos no cálculo do consumo diário:



NÃO INCLUIR

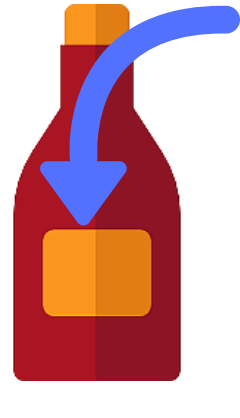
açúcares presentes naturalmente em frutas, verduras, legumes e leite fresco.



INCLUIR O AÇÚCAR

- adicionado no preparo dos alimentos,
- contido nos alimentos processados, como refeições prontas, refrigerantes, sucos e temperos.

Como saber
se o
alimento
contém
muito
açúcar?



Ingredientes: Tomate, Açúcar, Vinagre, Amido modificado de milho...

Veja a lista de ingredientes no rótulo. Se o açúcar for um dos primeiros ingredientes apresentados, significa que ele tem grande participação na composição do produto.

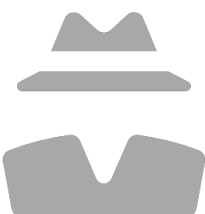
OUTROS NOMES DO
AÇÚCAR

Sacarose
Lactose
Frutose
Glicose
Xarope de Milho
Maltodextrina
Agave
Melado
Açúcar Invertido
Concentrados de Frutas

Segundo a Pesquisa de
Orçamento Familiar 2008/2009
do IBGE,

14%

das calorias consumidas pela população brasileira têm origem na ingestão de açúcar, acima, portanto, dos 10% e 5% recomendados pela OMS.



O Açúcar escondido nos alimentos

1 colher (chá) açúcar = 5 gramas de açúcar



1 lata de refrigerante à base de cola 355ml contém 37g de açúcar

ou



2 colheres (sopa) achocolatado em pó contém 15g de açúcar

ou



1 unidade de pão francês de 50g contém 27g de açúcar

ou



1 unidade de néctar de fruta 100ml contém 11g de açúcar

ou



SINTOMAS DO CONSUMO DE AÇÚCAR EM EXCESSO (Hiperglicemia)

Cansaço
Sede excessiva
Boca seca
Micção frequente
Visão embaçada
Dor de cabeça
Náusea

Dor abdominal
Fome excessiva
Formigamento nos pés
Arritmia cardíaca
Hálito cetônico
Infecções frequentes



O consumo de açúcar em excesso pode causar:

Cáries
Ganho de Peso
Resistência à Insulina
Diabetes
Obesidade

Hipertensão
Doenças cardíacas
Vício
Acúmulo de gordura no fígado

Este material possui objetivo exclusivamente informativo, e não substitui, em qualquer hipótese, a avaliação por um especialista.

Infográfico criado e publicado por



Ache especialista em implante

Referências:

- <http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=1172>
- <http://www.brasil.gov.br/saude/2011/07/saude-alerta-que-brasileiro-consome-excesso-de-sal-acucar-e-gorduras-saturadas>
- http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4783:oms-recomenda-que-os-paises-reduzam-o-consumo-de-acucar-entre-adultos-e-criancas&Itemid=821
- <https://authoritynutrition.com/10-disturbing-reasons-why-sugar-is-bad/>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Hiperglicemia>
- <http://www.businessinsider.com/effects-of-eating-too-much-sugar-2014-3>

Icons made by Freepik www.flaticon.com is licensed by CC 3.0