

# Açúcar escondido nos alimentos prejudica a dieta saudável

O açúcar oculto nos alimentos pode contribuir para o excesso de peso, que está associado a mais de 12 tipos de cânceres. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que no máximo 10% das calorias sejam provenientes do consumo de açúcar. Logo, para uma dieta de 2000 calorias, o correto seria ingerir apenas 50 gramas por dia, ou seja, cerca de 10 colheres de chá. No entanto, para obter ainda mais benefícios para a saúde, o recomendável é que a porcentagem caia para 5% (25 gramas ou 5 colheres de chá).

No dia a dia, é preciso ficar atento aos rótulos, principalmente para o caso de alimentos processados e ultraprocessados. Termos como açúcar, açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, entre outros, são indicadores de alerta.

Tipo de bebida industrializada	Porção	Quantidade média de açúcar
Refrigerante	350 ml	38 gramas
Néctar	200 ml	26 gramas
Guaraná natural	290 ml	27,5 gramas
Chá mate	300 ml	25,5 gramas
Chá gelado	340 ml	28 gramas
Achocolatado	200 ml	28 gramas
Bebida láctea adoçada	180 ml	29 gramas
Bebida à base de soja	200 ml	22 gramas
Bebida isotônica	500 ml	30 gramas

Confira a quantidade de açúcar em bebidas industrializadas

Fonte/Portal INCA

Outro ponto importante são as bebidas industrializadas, que contêm quantidade média de açúcar bastante elevada. Um único refrigerante de 350 ml, por exemplo, leva a um consumo de 38 gramas, ultrapassando o limite recomendado por dia. O guaraná natural de 290 ml possui 27,5 gramas. Já o achocolatado de 200 ml apresenta 28 gramas, e a bebida isotônica de 500 ml, 30 gramas.

O açúcar acrescentado pelas pessoas ao cozinhar ou consumir produtos, como café e chás, por exemplo, também deve ser considerado ao se calcular o consumo diário recomendado, além dos contidos naturalmente em alimentos, como mel, suco de frutas e outros.



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Receita de bolo de fubá com laranja retirada do livro *Mais que receitas: comida de verdade*.

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180°C. Unte com óleo ou manteiga e enfarinhe uma assadeira média. No liquidificador, coloque os ovos, o óleo e o açúcar e bata.

Adicione o suco de laranja, o fubá e a farinha de trigo. Bata até ficar homogêneo.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente o fermento em pó. Misture manualmente.

Despeje a mistura na assadeira e asse por aproximadamente 30 minutos.

Tempo de preparo: 50 minutos. Rendimento: 10 porções.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *FOFURA*.



**TEMA: PREGUIÇA**

**Bitoca, resgatado das ruas este ano.**

Foto enviada por Marcos Fábio Vieira, relações públicas do Serviço de Comunicação Social.