



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde



AÇÚCAR



O **açúcar** adicionado nos alimentos e bebidas pode provocar várias doenças como **carie** nos dentes, **obesidade**, **problemas no coração**, **hipertensão**, **diabetes** e até mesmo **câncer**.



Você sabia que existe o “açúcar escondido?”

- Você pode estar consumindo até **40g de açúcar** numa única **lata de refrigerante!** Isso equivale a **dez colheres de chá!!**
- Uma colher **ketchup** tem o equivalente a uma **colher de chá** de açúcar!



Qual a recomendação?

A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda reduzir o consumo de açúcares. O limite diário por pessoa é até **25g** de açúcar (seis colheres de chá), contando todos os alimentos e bebidas consumidos. Lembre que **uma lata de refrigerante** tem quase **40g!**

SAL



- O sal em exagero também prejudica a saúde!
- O consumo excessivo de sódio (que é a base do sal de cozinha) pode provocar doenças como insuficiência renal, hipertensão e acidentes vasculares cerebrais (derrames);
- A OMS recomenda até **5g** diárias por pessoa. Isso equivale a **menos de uma colher de chá rasa** ou cinco pacotinhos servidos em restaurantes, já que cada um possui 1g.



Dicas para reduzir a quantidade de açúcar

- Aproveite o açúcar natural das frutas, pois são mais saudáveis;
- Consuma frutas como sobremesa ou suco;
- Utilize adoçantes naturais moderadamente;
- Evite o consumo de refrigerantes;
- Diminua aos poucos o consumo de açúcar;



Atenção!

O adoçante consumido em excesso é prejudicial à saúde, principalmente para quem sofre de hipertensão.



www.meninosdeluz.org.br

Referências: <https://saudebrasil.saude.gov.br/>
<https://www.sonutricao.com.br/> <https://www.asbran.org.br>
Imagens: Internet (Burst/Pexels/Pixabay/Unplash)



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa