

Consumo de açúcar em Portugal

O Açúcar é um alimento/ nutriente que desde há longos anos faz parte da nossa alimentação. Porém, só nas últimas décadas se verificou as consequências do seu consumo excessivo.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que apenas 10% na nossa energia provenha dos açúcares adicionados, idealmente 5%.

Em Portugal a média das crianças possui um consumo de açúcares adicionados correspondente a 25%, ou seja, 5 vezes mais do idealmente recomendado.

DI/UCCI/065.ver.01



*Santa Casa
da Misericórdia
de Canha*

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979

E-mail: scmc.canha@sapo.pt

Site: www.scmcanha.pt

Alimentação Saudável

O Açúcar



Alimentos ricos em açúcares adicionados



- * Bolachas
- * Barras de cereais
- * Cereais de pequeno almoço
- * Croissants/ Pães de leite
- * Bolos e folhados
- * Pão de forma
- * Refrigerante
- * Concentrados de fruta
- * Chocolates
- * Gomas e rebuçados
- * Sobremesas
- * Compotas e doces
- * Gelados

Como reduzir o consumo de açúcares adicionados

- Evitar alimentos processados
- Preferir produtos frescos
- Optar pela fruta como sobremesa
- Reduzir gradualmente o açúcar adicionado nas sobremesas
- Utilizar nas sobremesas a fruta (banana, purés de fruta caseiros)
- Utilizar ocasionalmente o adoçante
- Diminuir a quantidade de açúcar colocada no chá, café e leite
- Preferir versões magras (o iogurte magro possui menos açúcar que o iogurte meio gordo)
- Consultar os rótulos alimentares
- Trocar os refrigerantes por chás ou águas aromatizadas



Receita

Barras de cereais de aveia sem açúcar adicionado

Ingredientes:

- *2 Bananas
- *2 Chávenas de flocos de aveia (200g)
- *5 tâmaras
- * 1/2 chávena de amêndoas cruas (60 g)
- *3 a 4 quadrados de chocolate de culinária com 70% cacau



Modo de Confeção:

Amassa-se as bananas com o auxílio de um garfo. Adiciona-se as tâmaras sem caroço partidas em pedaços pequenos e amassa-se novamente. Numa tigela coloca-se a pasta da banana com as tâmaras e despeja-se a aveia amassando com uma colher ou com as próprias mãos de modo a envolver bem a aveia. Por último colocam-se as amêndoas e o chocolate que deve estar previamente partido em pedaços pequenos.

Num tabuleiro retangular pequeno coloca-se uma folha de papel vegetal de cozinha e despeja-se o conteúdo das barrinhas achatando a massa de modo a cobrir toda a superfície.

Leva-se ao forno a cerca de 200°C até ficarem duras. Quando se achar que está bom retira-se do forno, deixa-se arrefecer e posteriormente corta-se em retângulos.