

## 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](mailto:scmc.canha@sapo.pt)

Site: [www.scmcanha.pt](http://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.