

# NUTRITION TO GO

## AÇÚCAR NATURAL VS AÇÚCAR ADICIONADO

Existem dois tipos de açúcar: natural e adicionado. Vamos entender melhor esses dois tipos.

### O que é o Açúcar Natural?

O açúcar natural é o açúcar encontrado em frutas e laticínios. O açúcar da **fruta** é chamado de **frutose** e o açúcar do **leite** é chamado de **lactose**. Frutas e laticínios são importantes em uma dieta saudável. Os açúcares naturais desses alimentos são saudáveis para o corpo.

**Frutas e Suco**  
100% da Fruta



**Leite e Laticínios**



### Você sabia?



4 gramas de açúcar = 1 colher de chá de açúcar  
(ou 1 sachê de açúcar)

Para diminuir o risco de doenças crônicas como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas, tente limitar o açúcar adicionado que você ingere e bebe.

- Para os homens, tente comer 9 colheres de chá ou menos por dia.
- Para as mulheres, tente ingerir 6 colheres de chá ou menos por dia.

### O que é o Açúcar Adicionado?

O açúcar adicionado é o açúcar ou qualquer tipo de adoçante que é adicionado aos alimentos e bebidas. É adicionado quando os alimentos e bebidas são preparados. Por exemplo, o açúcar é adicionado a sobremesas e outros doces, pães, cereais, barras energéticas, ketchup, molhos para salada e molhos para massas. Abaixo estão outros nomes comuns para açúcar encontrados nas listas de ingredientes. Tente evitar esses açúcares

adicionados:

<b>Anhydrous dextrose</b>	<b>Invert sugar</b>
<b>Brown sugar</b>	<b>Lactose</b>
<b>Cane juice</b>	<b>Liquid fructose</b>
<b>Confectioner's sugar</b>	<b>Malt syrup</b>
<b>Corn sweetener</b>	<b>Maltose</b>
<b>Corn syrup</b>	<b>Molasses</b>
<b>Crystal dextrose</b>	<b>Nectars (e.g., peach or pear nectar)</b>
<b>Dextrose</b>	<b>Raw sugar</b>
<b>Evaporated corn sweetener</b>	<b>Sucrose</b>
<b>Fructose</b>	<b>Sugar can juice</b>
<b>Fruit nectar</b>	<b>Trehalose</b>
<b>Glucose</b>	<b>Turbinado sugar</b>
<b>High-fructose corn syrup (HFCS)</b>	<b>White granulated sugar</b>

## Lendo o rótulo de informações nutricionais

### Quanto açúcar natural vs adicionado há neste leite com baixo teor de gordura aromatizado?

#### Como encontrar açúcar no rótulo:

- 1 No rótulo de informações nutricionais, procure por "Added Sugar" ou "Açúcar Adicionado".
- 2 Encontre os **gramas de açúcar adicionado** em uma porção, (ao lado de "Added Sugars"). Há **32 gramas de açúcar adicionado** em uma porção deste leite com baixo teor de gordura aromatizado.
- 3 Observe a % do valor diário (% DV) ao lado de "added sugar". **Escolha alimentos BAIXOS em açúcares adicionados. Procure por uma % DV de 5% ou menos ou próximo disso. Este item é alto em açúcar adicionado porque a % DV está acima de 20%.**
- 4 Procure por açúcar adicionado na **lista de ingredientes** (consulte a lista na página 1).
- 5 Use o rótulo para **calcular a quantidade de açúcar natural** do leite (lactose) subtraindo o açúcar adicionado do açúcar total:

Açúcar Total (Total Sugar) - Açúcar Adicionado (Added Sugar) = Açúcar Natural  
 52 gramas de açúcar total - 32 gramas de açúcar adicionado  
**= 20 gramas de açúcar natural**

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	12 fl oz
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 52g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 52g	
Includes 32g Added Sugars	64%
Protein 17g	34%
Vitamin D 5mcg	45%
Calcium 780mg	60%
Iron 0.72mg	4%
Potassium 940mg	20%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** low fat milk, nonfat milk, liquid sugar (sugar, water), less than 1% of cocoa (processed with alkali), carrageenan, guar gum, salt, potassium chloride, natural flavor, vitamin A palmitate, Vitamin D.