

# 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 gramos 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:

$$\begin{aligned} &\text{Açúcar Total (Total Sugar)} - \text{Açúcar Adicionado} \\ &\text{(Added Sugar)} = \text{Açúcar Natural} \\ &52 \text{ gramas de açúcar total} - 32 \text{ gramas de açúcar} \\ &\text{adicionado} \\ &= \mathbf{20 \text{ gramas de açúcar natural}} \end{aligned}$$

| <b>Nutrition Facts</b>        |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 1 servings per container      |                 |
| <b>Serving size</b>           | <b>12 fl oz</b> |
| Amount Per Serving            |                 |
| <b>Calories</b>               | <b>320</b>      |
|                               | % Daily Value*  |
| <b>Total Fat</b> 4g           | 5%              |
| Saturated Fat 2.5g            | 13%             |
| Trans Fat 0g                  |                 |
| <b>Cholesterol</b> 20mg       | 7%              |
| <b>Sodium</b> 320mg           | 14%             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 56g | 20%             |
| Dietary Fiber 1g              | 4%              |
| <b>Total Sugars</b> 52g       |                 |
| Includes 32g Added Sugars     | 64%             |
| <b>Protein</b> 17g            | 34%             |
| <b>Vitamin D</b> 5mcg         | 45%             |
| <b>Calcium</b> 780mg          | 60%             |
| <b>Iron</b> 0.72mg            | 4%              |
| <b>Potassium</b> 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.