

O Que Tem na Sua Bebida?

Açúcar Natural versus Açúcar Adicionado: Lendo o Rótulo

Quantas colheres de chá de açúcar tem na sua bebida?

1. Encontre o Rótulo de Informações Nutricionais.
2. Localize o **Açúcar Total** (“Total Sugars”) e encontre o numero de gramas (g) (52g de açúcar).
3. Divida o **Açúcar Total** (“Total Sugars”) por 4.
Por que? Porque 4 gramas de açúcar = 1 colher de chá de açúcar
(52g ÷ 4g = 13 colheres de chá de açúcar)
4. Este é o número total de colheres de chá de açúcar que tem na sua bebida.

Que tipo de açúcar tem na sua bebida?

- **Açúcar adicionado** é adicionado às bebidas para torná-las mais doces.
Esta bebida tem 52g de **Açúcar Total** e inclui 32g de **Açúcar Adicionado**.
52g de **Açúcar Total** (“Total Sugars”)
– **32g de Açúcar Adicionado** (“Added Sugars”)
20g de **Açúcar Natural**



- **Açúcar Natural** é encontrado em laticínios (lactose) E frutas (frutose).



Quanto açúcar é demais?

Crianças, adolescentes e mulheres: Limite a 6 colheres de chá (24g) de **Açúcar Adicionado** por dia.

Homens: Limite a 9 colheres de chá (36g) de **Açúcar Adicionado** por dia.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	12 fl oz
Amount Per Serving	
Calories	320
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 56g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 52g	
Includes 32g Added Sugars	64%
Protein 17g	34%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 780mg	60%
Iron 0.72mg	4%
Potassium 940mg	20%
<small>*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.</small>	