

CONSUMO DE AÇÚCAR NO BRASIL



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a população consuma, no máximo, **50g diárias de açúcar, ou 18,25kg em um ano.**

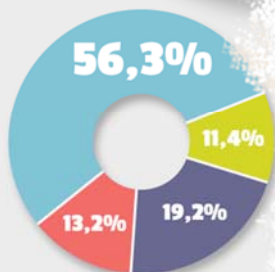


O BRASILEIRO VAI ALÉM: são 30,05 kg por pessoa por ano*

A maior parte deste consumo vem do açúcar adicionado, no preparo dos alimentos dentro de casa**.

- Açúcar domiciliar (de mesa) 16.92 kg
- Açúcar intrínseco nos alimentos processados 3.42 kg
- Açúcar adicionado nos alimentos processados 3.96 kg
- Açúcar in natura 5.77 kg

Fonte:
*Pesquisa Orçamentária Familiar (POF) de 2008-09, realizada pelo IBGE.
** POF, 2008-09



CONSUMO REGIONAL

Ao analisarmos os números acima divididos por região, identificamos que mesmo em locais onde menos se consome o nutriente, como na região Norte do Brasil, o consumo de açúcar adicionado dentro de casa ainda é o mais representativo.



ENTENDA O CONSUMO



DOMICILIAR

É o açúcar utilizado pelo consumidor em receitas culinárias, tempero e bebidas.



INTRÍNSECO NOS ALIMENTOS IN NATURA

É o açúcar presente naturalmente em alimentos.



INTRÍNSECO NOS ALIMENTOS PROCESSADOS

É o açúcar naturalmente presente nos alimentos, como frutas e leite, que irão compor a lista de ingredientes de um processado



ADICIONADO NOS ALIMENTOS PROCESSADOS

É o açúcar adicionado na fabricação dos alimentos.



O corpo humano é

INCAPAZ DE IDENTIFICAR O TIPO DE AÇÚCAR INGERIDO E A ORIGEM.

Todos os açúcares são digeridos da mesma forma.

O ideal é

OPTAR PELO CONSUMO EQUILIBRADO DE AÇÚCAR COMO FONTE DE ENERGIA

e adotar um estilo de vida saudável. Isso significa manter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas regularmente.

