



EL SUCKE

Més del 75 % de sucre que
consumim avui en dia és invisible
perquè està incorporat en
aliments processats o envasats
per la indústria alimentària

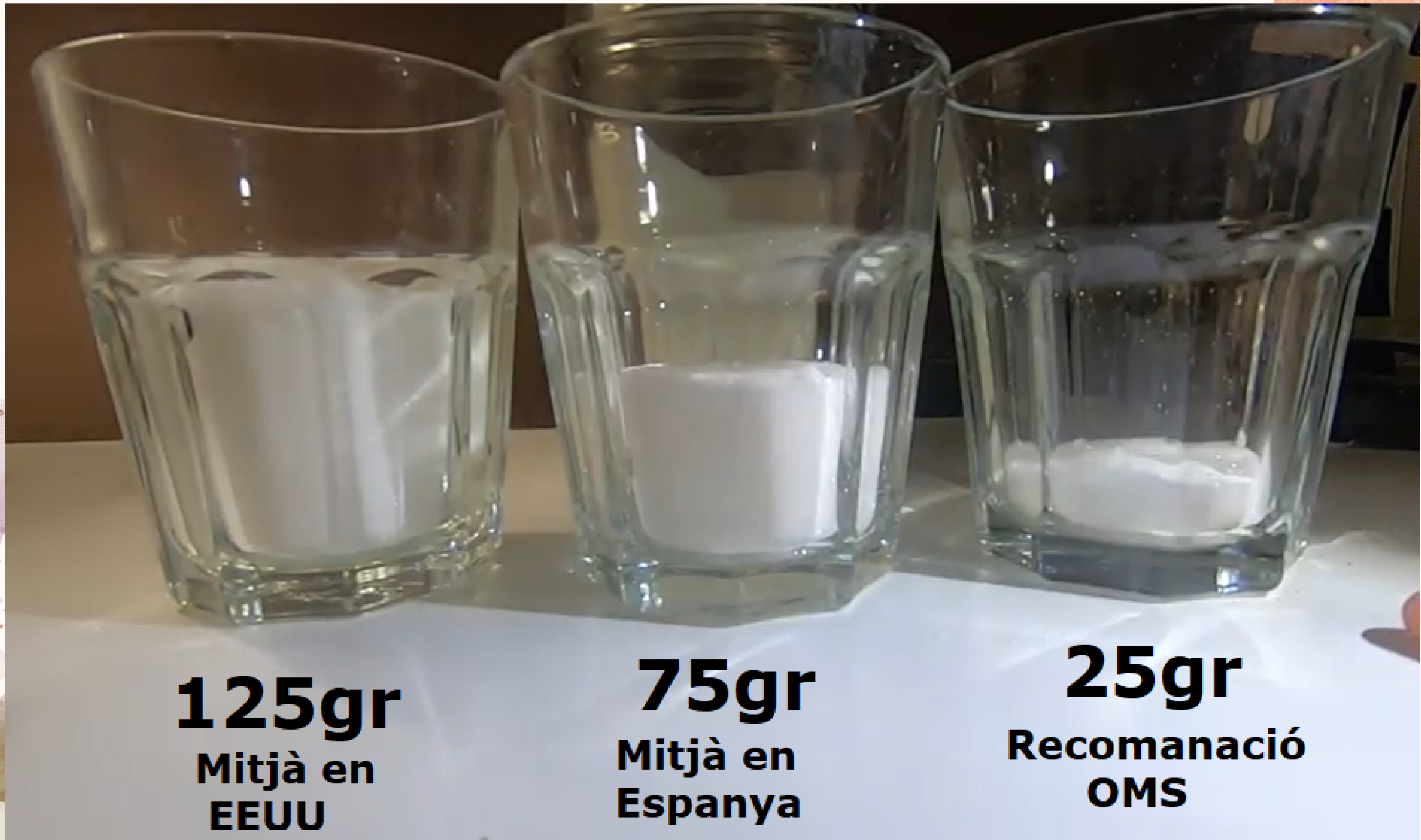




l'**OMS** va recomanar una **reducció** del consum de sucre **del 10 % al 5 %** de la ingesta calòrica total, per obtenir beneficis addicionals.

Un 5 % de la ingesta diària equival a uns **25 grams** (aproximadament **6 cullerades de cafè**) de sucre al dia per a un adult amb un índex de massa corporal normal.





125gr
Mitjà en
EEUU

75gr
Mitjà en
Espanya

25gr
Recomanació
OMS

No és or tot el que lluu, així que amb aquesta activitat, volem mostrar-vos tot el sucre que contenen alguns aliments, que en principi semblen molt sans i després estan carregats de sucre.

En alguns és obvi i en altres no tant.





Com reconèixer els aliments amb més sucre

El sucre està present en multitud de productes alimentaris, però aquesta presència no sempre és fàcil de reconèixer, ni tan sols quan mirem les etiquetes.

Més de 50 sinònims

El sucre té 56 noms diferents. Els més utilitzats són:

Sacarosa

Sucre blanc

Dextrosa

Galactosa

Sucre líquid

Sucre invertit

Almívar

Xarop de glucosa

Maltosa

Melassa

Panotxa

Xarop d'erable

Sucre semiblanç

Sucre blanc refinat

Fructosa

Xarop de glucosa

Sucre líquid invertit

Xarop de sucre invertit

Caramel

Xarop de blat de moro

Maltodextrines

Mel

Nèctar d'agave

Trehalosa

Aquest semàfor ens pot ajudar...

Vermell: alt contingut en sucre per
ració (més del 20 %). Evitar-ne el
consum.

Groc: contingut mitjà per ració
(entre un 7,5 i un 20 %).
Consumir-ne amb moderació.

Verd: contingut baix en sucre per
ració (menys del 7,5 %). Consum
permès.



ROIG: MOLT POC

Sucs de fruites
Begudes energètiques
Refrescs normals



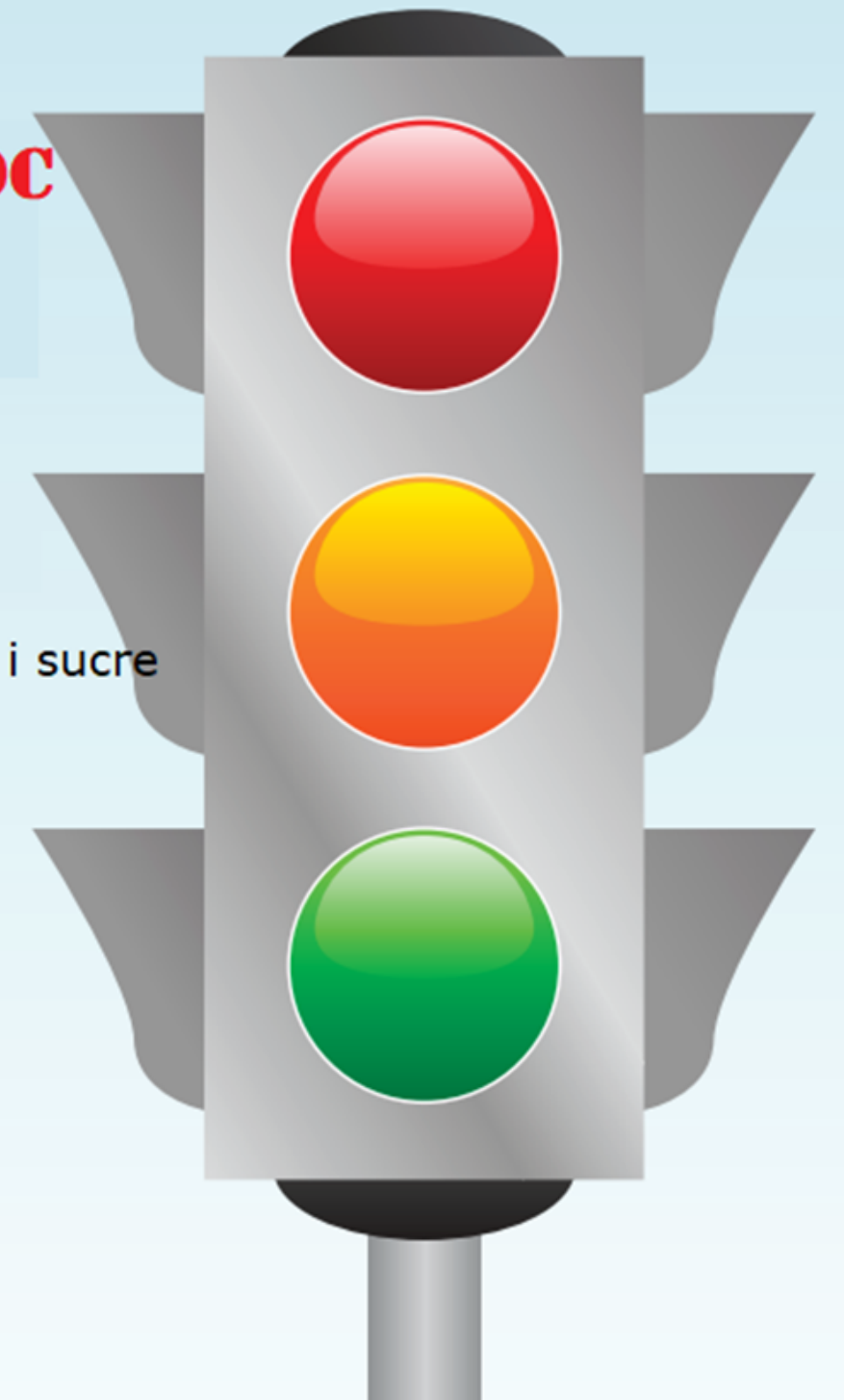
RATOJA: POC

Refrescs de dietes
Sucs baixos en calories i sucre
100% sucs



VERD: SEMPRE

Aigua
Aigua amb gas
Llet





**Ara analitzarem la la quantitat
de sucre que porta alguns
aliment i begudes.**

ALGUNS

EXEMPLES

















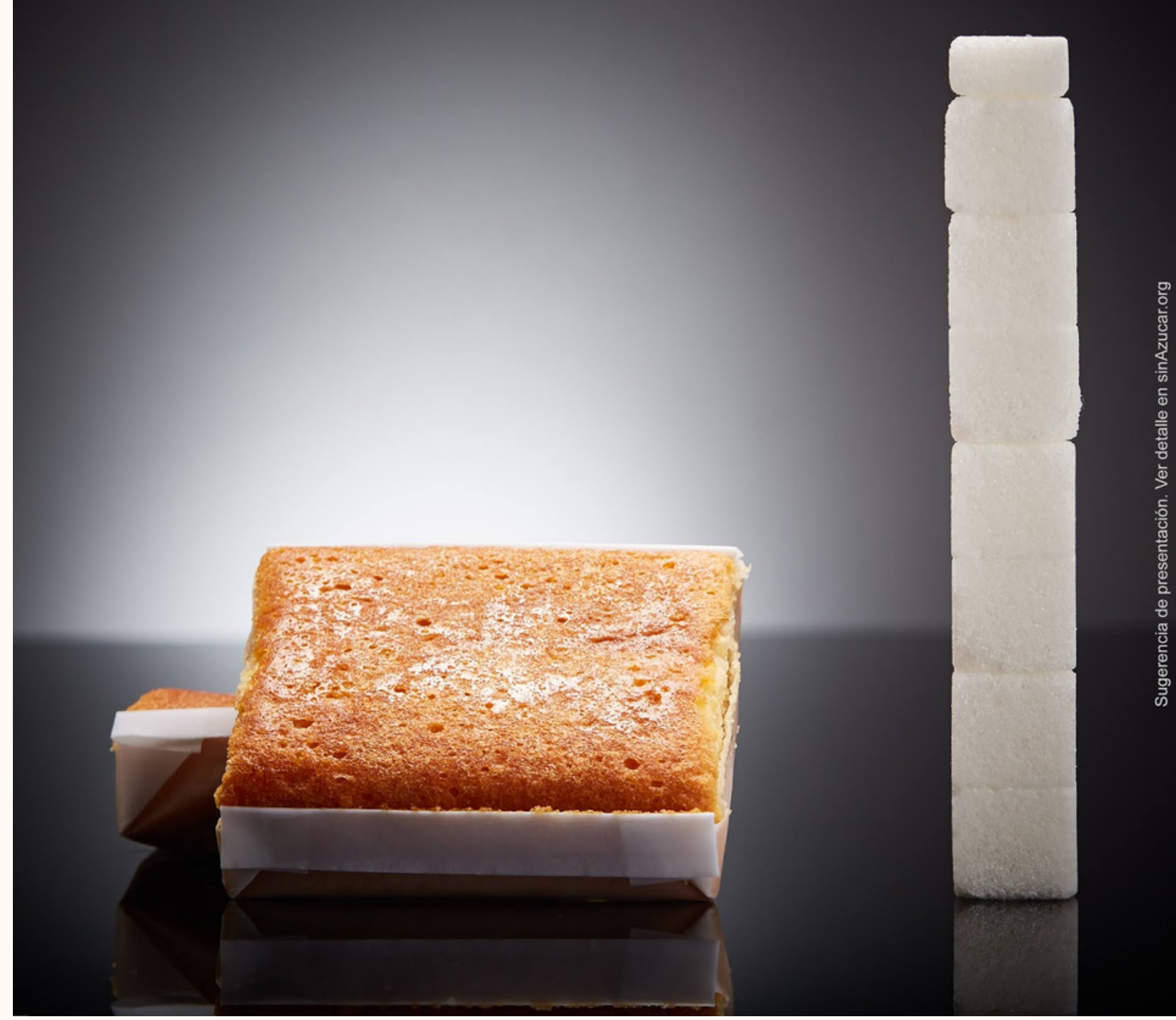
















*Moltes
gràcies*

