



Associação Brasileira de Nutrição

www.asbran.org.br | www.rasbran.com.br | www.conbran.com.br

Campanha alerta sobre o cuidado com a combinação do sal e açúcar nas preparações

Ficou salgado demais....que tal colocar açúcar?. E se ficou um sabor exageradamente adocicado....que tal uma pitada de sal?

Quantas vezes você já ouviu essa dica na hora de preparar um alimento? Cuidado, ela pode mascarar riscos sérios à saúde.

A preocupação não se resume à cozinha, ela também deve estar presente quando se trata de alimentos industrializados. Isso porque o desconhecimento da composição dos alimentos faz com que alguns pareçam uma opção saudável, quando não são. Portanto, cuidado com a combinação do sal e do açúcar nos produtos e nas preparações em casa. A lei da compensação pode ser fatal à saúde.

Estudos constataram que o consumo de sal do brasileiro está em torno de 12 gramas diários, quantidade que ultrapassa o dobro do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 2000mg (2g) de sódio por pessoa ao dia, o equivalente a 5g de sal.

Quanto ao consumo de açúcar as recomendações da OMS foram reduzidas de 10% para 5% do total das calorias diárias. Isso inclui todo o consumo de glicose, sacarose e frutose. Portanto, muita atenção deve ser dada para a ingestão de bebidas, doces e até mesmo sucos de frutas industrializados, devido à quantidade de açúcar presente.

A maioria das pessoas não sabe, por exemplo, que doces podem ter altas taxas de sódio, assim como refrigerantes e salgadinhos têm grande quantidade de açúcar.

O suco natural é saudável, mas é preciso observar que no preparo de um copo de suco acabamos utilizando mais do que uma porção de fruta. Desta forma, a sugestão para não exagerar na quantidade de açúcar e calorias é a moderação. Por isso prefira ainda



Associação Brasileira de Nutrição

www.asbran.org.br | www.rasbran.com.br | www.conbran.com.br

os sucos de frutas que possuem grande quantidade de água, como a melancia e melão e não acrescentam açúcar. Opte também por frutas de sabor mais acentuado e que possam ser diluídas em água e em refrescos, como os de acerola, abacaxi, limão, caju e que podem ser apreciados sem adição de qualquer tipo de açúcar. O ideal é aprender a apreciar o açúcar da própria fruta.

A dica para dosar o consumo desses ingredientes prejudiciais à saúde, quando industrializados, é ficar de olho no rótulo dos alimentos. Eles estão dispostos em ordem decrescente de quantidade. Caso o sal ou açúcar estejam entre os três primeiros da lista significa que este alimento é rico em sódio ou açúcar adicionado, devendo ser consumido raramente.

CAMPANHA

Desde julho, a Rede Asbran e Filiadas vem promovendo uma campanha nacional pela redução do consumo de sal e açúcar que conquistou importantes apoios, como o dos ministérios da Saúde (CGAN), do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; de universidades federais; Sistema CFN-CRNs; Rede Nutri; Sindicato dos Nutricionistas da Bahia e de Goiás; organizações não-governamentais, como Ideias na Mesa; entre outras entidades ligadas ao segmento da Nutrição.

A campanha envolveu o lançamento mensalmente de matérias de orientação ao público e aos profissionais, com artes criadas especialmente para este fim. A ação da Rede Asbran e Filiadas se encerra neste mês de dezembro, mas outras campanhas de orientação serão desenvolvidas, adianta a nova presidente da Asbran, Luciana Coppini.

O objetivo principal da ação promovida desde julho é despertar o profissional e estudante para a prática da redução do consumo de sal e açúcar no dia a dia, envolvendo pacientes, familiares e amigos, além do público em geral.



Associação Brasileira de Nutrição

www.asbran.org.br | www.rasbran.com.br | www.conbran.com.br

SERVIÇO – A campanha será realizada até dezembro de 2014 e incluirá textos de orientação e informação no Portal da ASBRAN www.asbran.org.br. Para falar sobre ela e seu foco, faça contato com a Assessoria de Comunicação. Deseja receber as imagens em alta resolução, solicite à Assessoria de Imprensa.

Jornalista Sandra Perruci – Tel. 13 996151544
imprensa@asbran.org.br