

LIMITE A INXESTIÓN DE AZUCRE, ESPECIALMENTE O QUE PROVÉN DAS BEBIDAS REFRESCANTES, LAMBETADAS E PASTEIS

Recomendación 7

Limite a inxestión de azucre, especialmente o que provén das bebidas refrescantes, lambetadas e pasteis.

Os azucres “de absorción rápida” ou “simples”, como o azucre de mesa ou o engadido nalgúns bebidas e refrescos, non son necesarios para o noso organismo e a súa inxestión habitual pode contribuír ao consumo excesivo de enerxía vinculado coa obesidade e a diabetese, sobre todo nos segmentos máis novos da poboación.

Lembre que:

Unha excesiva inxestión de bebidas “brandas” pode desprazar a alimentos e bebidas de elevado interese nutricional como o leite, polo que deberían ser só unha opción de consumo ocasional.

As lambetadas proporcionan unha cantidade elevada de enerxía pola achega de azucres simples, pero son pobres en nutrientes e o seu consumo pode supoñer o 10-30% da enerxía total na dieta diaria nalgúns escolares.