



General | I.R. | Actualitzat el 01/02/2023 a les 08:00

Com detectar els sucres afegits als aliments que consumim

Consells de nutricionistes per reduir-ne el consum a casa

[inicicentrareport] Consumim de mitjana 111 grams de **sucre** al dia, segons l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, superant de molt la recomanació de l'**Organització Mundial de la Salut** d'ingerir-ne **25 gr diaris**.

Tampoc som conscients que les criatures mengen més sucre del que caldria. Els menors de 2 anys **no n'haurien d'ingerir** més enllà dels que porten de forma natural els aliments que consumeixen o en la llet materna. En infants de més de dos anys, el consum s'hauria de limitar a **un màxim de 16 gr diaris** i en el cas d'adolescents, de 25 gr.

I és que la indústria alimentària fa servir **sucre** en molts aliments, més enllà dels dolços, com els salats processats i ultraprocessats. Podem saber **quins aliments contenen sucre** llegint les **etiquetes** dels productes: fuet, pernil dolç, quètxup, pizza...

Per detectar aquests sucres afegits a les etiquetes, la dietista nutricionista i doctora en bioquímica **Griselda Herrero** dona unes pautes: ingredients que contenen una x (dextrines, dextrans, maltodextrines...), ingredients que acaben en -osa (trehalosa, dextrosa, maltosa, fructosa, sacarosa...), sucres "amb cognom" (morè, de canya, integrat, invertit...), cristalls (de canya, de fruita...) i xarops i sirops (de glucosa, daurat, d'agave, d'arç...).

Una altra dietista nutricionista, **Sílvia Romero**, explica que cal fixar-se en els **hidrats de carboni** de l'etiquetat, i mirar quina part són sucres, que normalment s'indiquen per cada 100 grams, i això ens donarà una idea del sucre que té l'aliment en total. El que no sabrem amb aquesta dada és si es tracta de sucres afegits o naturals.

[GotaVerdaPle] **Com podem reduir el consum de sucre a casa?**

L'OMS recomana que la ingesta de sucres lliures no sobrepassi el 10% de l'energia total consumida al dia, tot i que s'indica que una ingesta de menys del 5% tindria beneficis per a la salut addicionals. Aquests percentatges representen, per exemple, per a una alimentació de 2.000 kilocalories, una quantitat de sucres de 50 grams (el 10%) i de 25 grams (el 5%).

De fet, no és necessari consumir sucres afegits de cap tipus, ja que la glucosa que necessita l'organisme com a font d'energia prové, fonamentalment, dels aliments farinacis (pa, patata, pasta, arròs...), les fruites (senceres), algunes hortalisses, els llegums, i la llet i el iogurt.

[GotaVerdaBuit] Reduïu al màxim la ingesta d'**aliments processats i ultraprocessats**, en especial begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, galetes, cereals de l'esmorzar, postres làcties ensucrades, batuts de llet o de fruita ensucrats i, evidentment, pastissos, gelats, laminadures, etc.

[GotaVerdaBuit] Minimitzeu o elimineu el sucre que afegiu manualment, per exemple, als iogurts, cafès, infusions, etc.

[GotaVerdaBuit] Defugiu posar sucre o cacau ensucrat a la llet, ja que aquesta ja és dolça, pel contingut en lactosa, que és un sucre.



[GotaVerdaBuit] Eviteu els **sucs de fruita** (comercials i fets a casa), i prioritzeu la fruita sencera.

[GotaVerdaBuit] En la majoria de receptes de dolços, podeu reduir la quantitat de sucre a la meitat.

[GotaVerdaBuit] Podeu utilitzar fruita molt madura i/o fruita dessecada (panses, prunes, orellanes, dàtils, etc.) en lloc de sucre per endolcir, espècies per ressaltar el gust (vainilla, canyella, etc.) i també pell de taronja o de llimona.

[GotaVerdaBuit] Si aneu disminuint, de mica en mica, la quantitat de sucre que afegiu als aliments i begudes, podreu **adaptar el paladar** a gaudir dels gustos menys dolços.

La millor beguda és l'aigua, tant durant els àpats com entre els àpats. Si algun dia voleu prendre una beguda diferent, podeu escollir una aigua amb gas, una infusió, etc.

[GotaVerdaBuit] La utilització d'altres **endolcidors** com xarops, sucre morè, fructosa, mel, concentrats de fruites, melasses, edulcorants artificials, etc. no suposen cap avantatge per a la salut i, per tant, és millor no consumir-los.

[ficentrareport]