TEST: Quant sucre menja el meu fill o filla?

Cereals, galetes, iogurts de sabors, sucs de fruita... Comprova aquí si el teu fill o filla consumeix sucre en excés

[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**.

Un got de llet amb cacau i un parell de galetes suposa la ingesta de **16 gr de sucre**. Un *petit suís*, un postre molt recorrent en criatures, conté **12 gr de sucre**. Un altre recurs molt emprat per esmorzars o berenars és el **suc de fruita**, que suposa **20 gr de sucre**. Com pot ser si només són peces de fruita i si no li hem afegit res més? Convé saber que la fruita en suc, puré o concentrada (en bossetes bebibles) passa de tenir el sucre intrínsec a tenir-lo de forma lliure i aquest es comporta en el cos exactament com els sucres afegits. És per això que la fruita en suc només es recomana consumir-ne ocasionalment.

Què en penseu, consumeixen sucre en excés les vostres criatures? **Comproveu-ho amb aquest test**:
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

[/playbuzz]

*__Nota:__ són exemples cedits per la iniciativa sinazucar.org que analitza amb experts la relació entre productes i el sucre que duen afegit. **Pots consultar més productes, aquí**.

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.

[GotaVerdaPle] 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, llaminadures, etc.

[GotaVerdaPle] Minimitzeu o elimineu el sucre que afegiu manualment, per exemple, als iogurts,

cafès, infusions, etc.

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

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

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

[GotaVerdaPle] 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.

[GotaVerdaPle] 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.
[GotaVerdaPle] 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.

[GotaVerdaPle] 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] [enquestaregistre]