



O melhor é optar pelo consumo equilibrado de açúcar como fonte de energia. Enquanto que o ideal é consumir 18,25kg em 01 ano, os brasileiros estão consumindo cerca de 30,05 kg por pessoa neste mesmo período. Isso significa que o consumo está maior que o devido! É bom prestar atenção nisso!

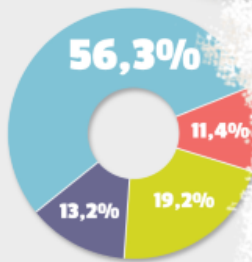
## CONSUMO DE AÇÚCAR NO BRASIL



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a população consuma, no máximo, **50g diárias de açúcar, ou 18,25kg em um ano.**



**O BRASILEIRO VAI ALÉM:** são 30,05 kg por pessoa por ano\*



A maior parte deste consumo vem do açúcar adicionado, no preparo dos alimentos dentro de casa\*\*.

- Açúcar domiciliar (de mesa) 16,92 kg
- Açúcar intrínseco nos alimentos processados 3,42 kg
- Açúcar adicionado nos alimentos processados 3,96 kg
- Açúcar in natura 5,77 kg

Fonte:  
\*Pesquisa Orçamentária Familiar (POF), de 2008-09, realizada pelo IBGE.  
\*\* POF, 2008-09

### CONSUMO REGIONAL

Ao analisarmos os números acima divididos por região, identificamos que mesmo em locais onde menos se consome o nutriente, como na região Norte do Brasil, o consumo de açúcar adicionado dentro de casa ainda é o mais representativo.



### ENTENDA O CONSUMO



É o açúcar utilizado pelo consumidor em receitas culinárias, tempero e bebidas.



É o açúcar presente naturalmente em alimentos.



É o açúcar naturalmente presente nos alimentos, como frutas e leite, que irão compor a lista de ingredientes de um processado.



É o açúcar adicionado na fabricação dos alimentos.

A indústria, portanto, é responsável **POR APENAS 19,2%** do açúcar consumido anualmente pelo brasileiro. Os 80,8% restantes estão distribuídos entre os açúcares presentes naturalmente nos alimentos e, principalmente, entre os açúcares adicionados em domicílio.

O ideal é **OPTAR PELO CONSUMO EQUILIBRADO DE AÇÚCAR COMO FONTE DE ENERGIA**

e adotar um estilo de vida saudável. Isso significa manter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas regularmente.





## BRASILEIROS CONSOMEM MAIS AÇÚCAR DO QUE O INDICADO

Fonte: Portal Abil. Acessado em 19.06.2017

imagem da capa: Saúde - IG