

# Escola Paulista de Medicina

Em

brincar e aprender

Açúcar em bebidas, guloseimas e doces







Escola Paulista de Medicina

Em

brincar e aprender



## AUTORES

André Amancio de Almeida  
Eduardo Rodrigues Castello Girão  
Fernanda Flores de Alencar Colares  
Leonardo de Sena Fessori  
Letícia Cristina de Faria Fernandes  
Luiz Fernando Bello Grell de Moraes  
Luiz Gustavo Ribeiro da Silva  
Michelle Li Rong Tan  
Nathália Lopes da Silva  
Rafaela Tessaro de Assis

## COLABORAÇÃO

Mestranda Catarina Manfrinato  
Prof. Dr(a). Elke Stedefeldt  
Prof. Dr. Leandro Rezende  
Prof. Dr(a). Luciana Tomita





OLÁ, EU SOU A MALTIGA!

HOJE EU VOU APRENDER UM POUCO MAIS SOBRE A QUANTIDADE DE AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. VAMOS BRINCAR E APRENDER JUNTOS NAS PRÓXIMAS PÁGINAS?

## MENSAGEM AOS PAIS

Olá pais! Este almanaque foi criado por alunos da Escola Paulista de Medicina, sob orientação de professores do Departamento de Medicina Preventiva, com o objetivo de promover uma alimentação saudável e alertar sobre a quantidade de açúcares em bebidas e alimentos ultraprocessados. Mas, afinal, qual a importância deste tema e por que é importante envolvermos as crianças neste assunto?

Os alimentos ultraprocessados são produtos industrializados prontos ou semiprontos para consumo e passam por diversas etapas e técnicas de processamento industrial. Geralmente possuem muitos ingredientes, incluindo sal, gorduras, açúcares, corantes, aromatizantes e outros aditivos. Esses aditivos têm a função de estender a duração dos alimentos ultraprocessados e torná-los mais atraentes pela cor, sabor, aroma e textura.

São exemplos de alimentos ultraprocessados: biscoitos, sorvetes, balas, cereais matinais açucarados, salgadinhos, refrigerantes, salsichas, macarrão instantâneo, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais e pós para refrescos. Esses alimentos fazem mal à saúde, pois apresentam composição nutricional desbalanceada (excesso de açúcar, gorduras e sal), são ricos em calorias e pobre em fibras, vitaminas e minerais. Além disso, devido à praticidade desses produtos, ao “hiper-sabor” e à venda em grandes porções, as pessoas acabam consumindo mais calorias do que realmente necessitam.







É fundamental evitarmos o consumo dos alimentos ultraprocessados, uma vez que estão associados à obesidade e diversas doenças crônicas. O consumo excessivo de açúcar, em especial, aumenta o risco de sobrepeso, obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças cardiovasculares.

Infelizmente o padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo tem mudado, de tal forma que se observa um consumo crescente de bebidas e alimentos ricos em açúcar, assim como de outros alimentos ultraprocessados, e uma redução no consumo de legumes, hortaliças, frutas, arroz e feijão, e outros alimentos nutritivos, que fazem bem à saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que no máximo 10% das calorias diárias devem ser provenientes do consumo de açúcar. Considerando uma dieta de 2000 calorias, essa taxa equivale a 50 gramas de açúcar por dia (cerca de dez colheres de chá). Idealmente, a OMS orienta limitar os açúcares a 5% da ingestão calórica para obtenção de melhores benefícios à saúde. No Brasil, dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) indicam que a participação de ultraprocessados na dieta dos brasileiros é de 19,7% do total de caloriais. O açúcar adicionado na dieta dos brasileiros corresponde a 5,8% das caloriais. Biscoitos, doces, chocolates, sorvetes, sobremesas industrializadas, refrigerantes e bebidas lácteas contribuíram com 6,5% das calorias.

Diante deste cenário, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares é motivo de alerta. Uma das formas de reverter este contexto é incentivar práticas alimentares saudáveis e principalmente envolver as crianças e adolescentes neste processo, estimulando-as a criar hábitos alimentares adequados. O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, apresenta 10 simples passos para alcançar uma alimentação saudável:







1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados como frutas, legumes, verduras, leite, peixes, carnes, ovos, arroz;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
3. Limite o consumo de alimentos processados como queijos, frutas em calda, carne seca, sardinha e atum enlatados, extrato de tomate;
4. Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece;
5. Coma regularmente e com atenção e prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas;
6. Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos;
7. Desenvolva suas habilidades culinárias: Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas;
8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos;
9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora;
10. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.



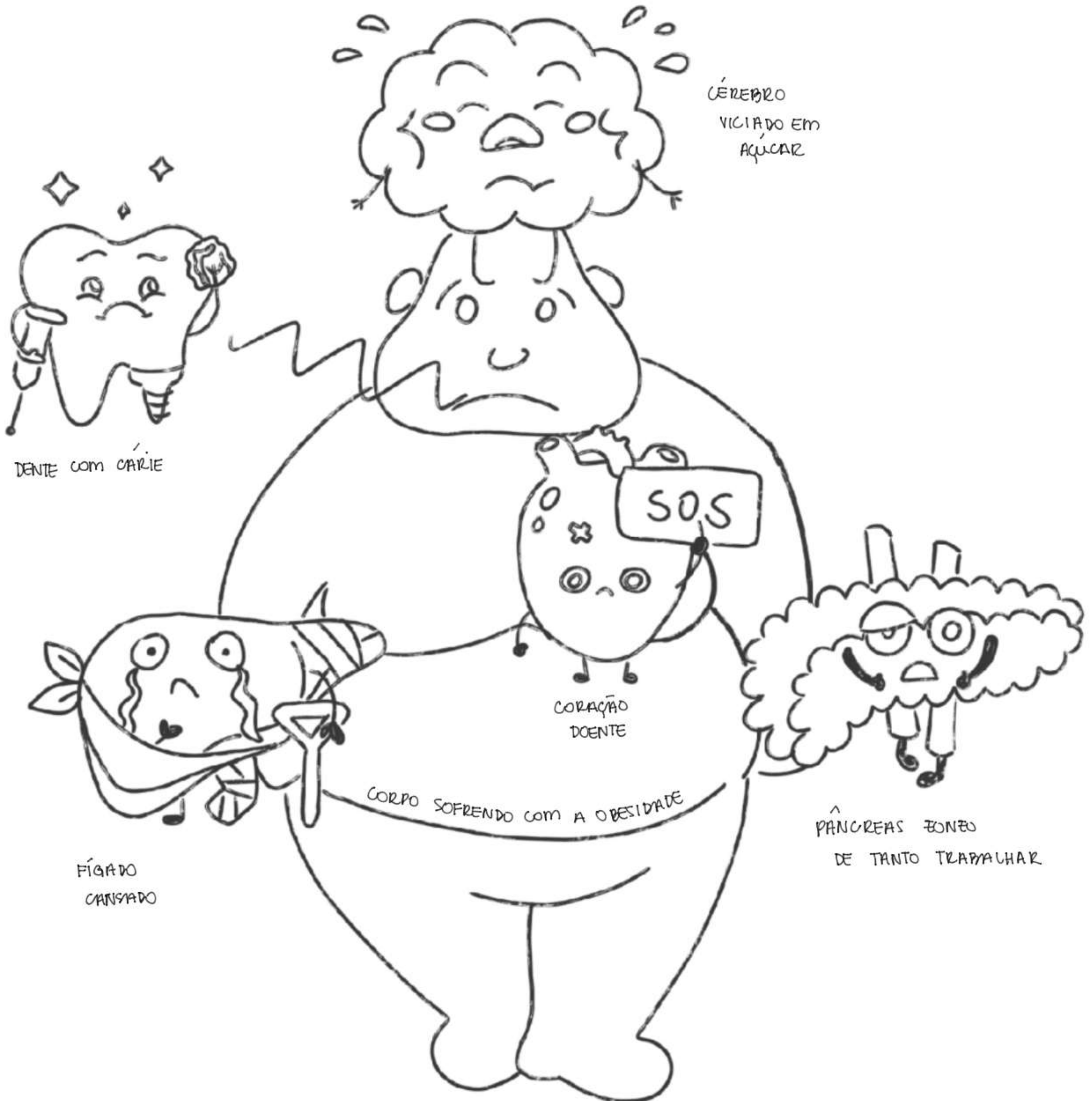


# colorindo E



## VOCE SABIA?

- O EXCESSO DE AÇÚCAR PODE FAZER MAL À SAÚDE, DEIXANDO VÁRIOS ÓRGÃOS DOENTES:
- O FÍGADO NÃO DÁ CONTA DE ARMAZENAR TODA A GLICOSE (UM TIPO DE AÇÚCAR) CONSUMIDA E ENTÃO ELA VIRA GORDURA E CAUSA GANHO DE PESO
  - O PÂNCREAS TENTA AJUDAR O FÍGADO PRODUZINDO MAIS INSULINA, QUE EM EXCESSO, TAMBÉM GERA GANHO DE PESO
  - BACTÉRIAS SE ACUMULAM NOS DENTES E GERAM CÁRIES
  - O CÉREBRO LIBERA SUBSTÂNCIAS QUE NOS DEIXAM FELIZES AO COMER AÇÚCAR E ENTÃO QUEREMOS MAIS E MAIS!
  - TODO O PESO EXTRA PODE GERAR OBESIDADE, PRESSÃO ALTA, DEIXAR O CORAÇÃO DOENTE E ENTÃO NÓS FICAMOS ADENTADOS.





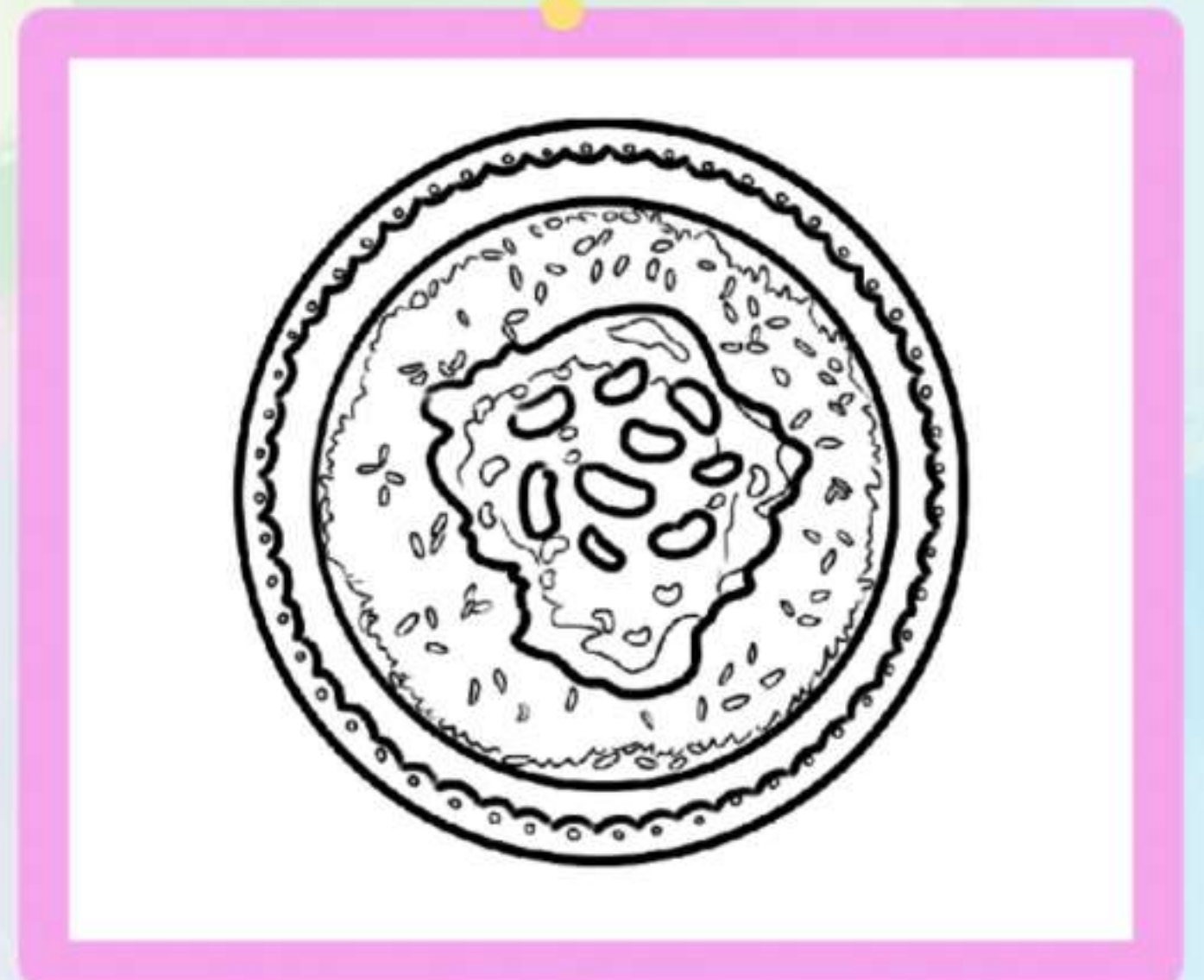
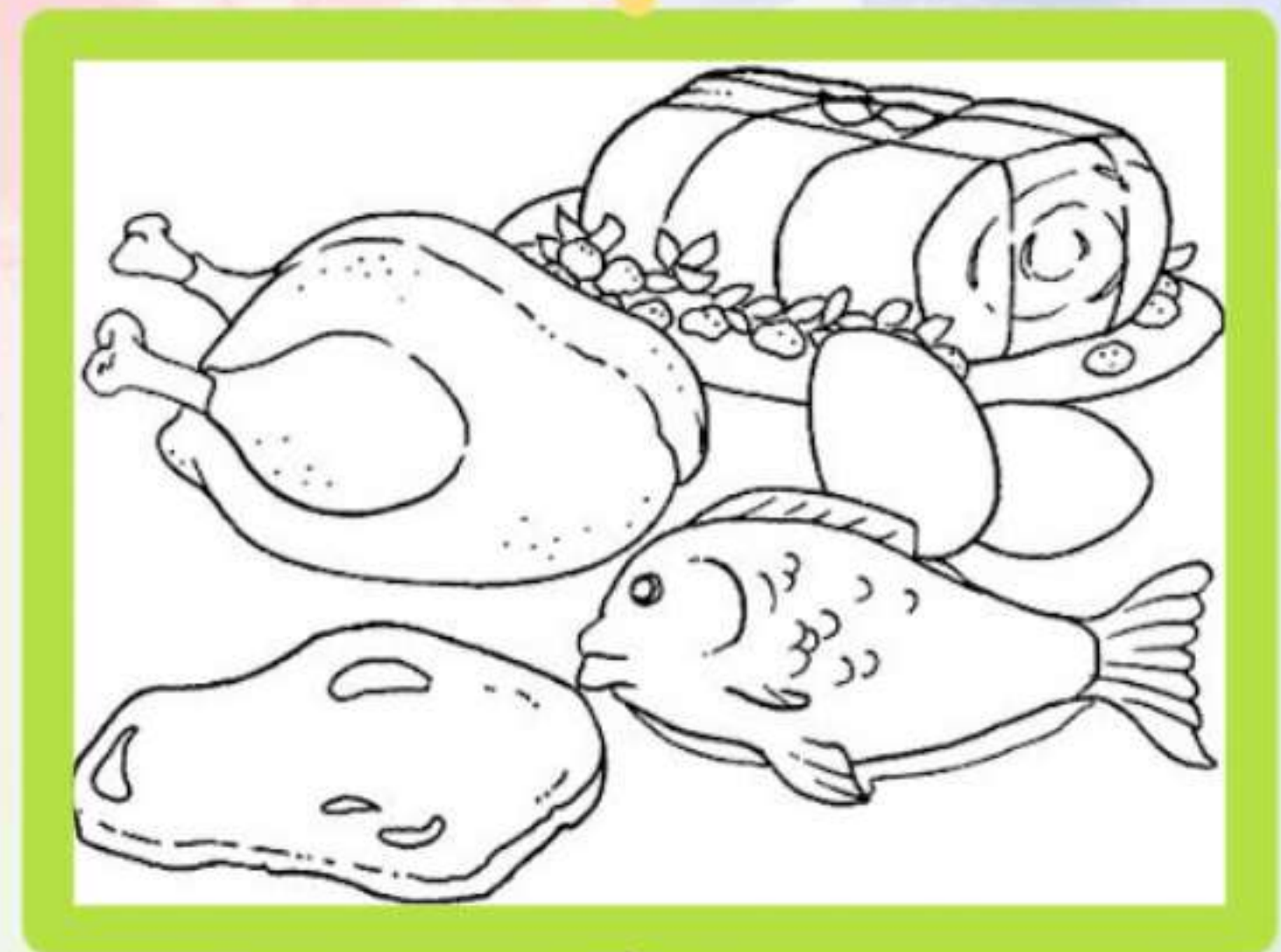
# colorindo E



## galeria de arte alimentar

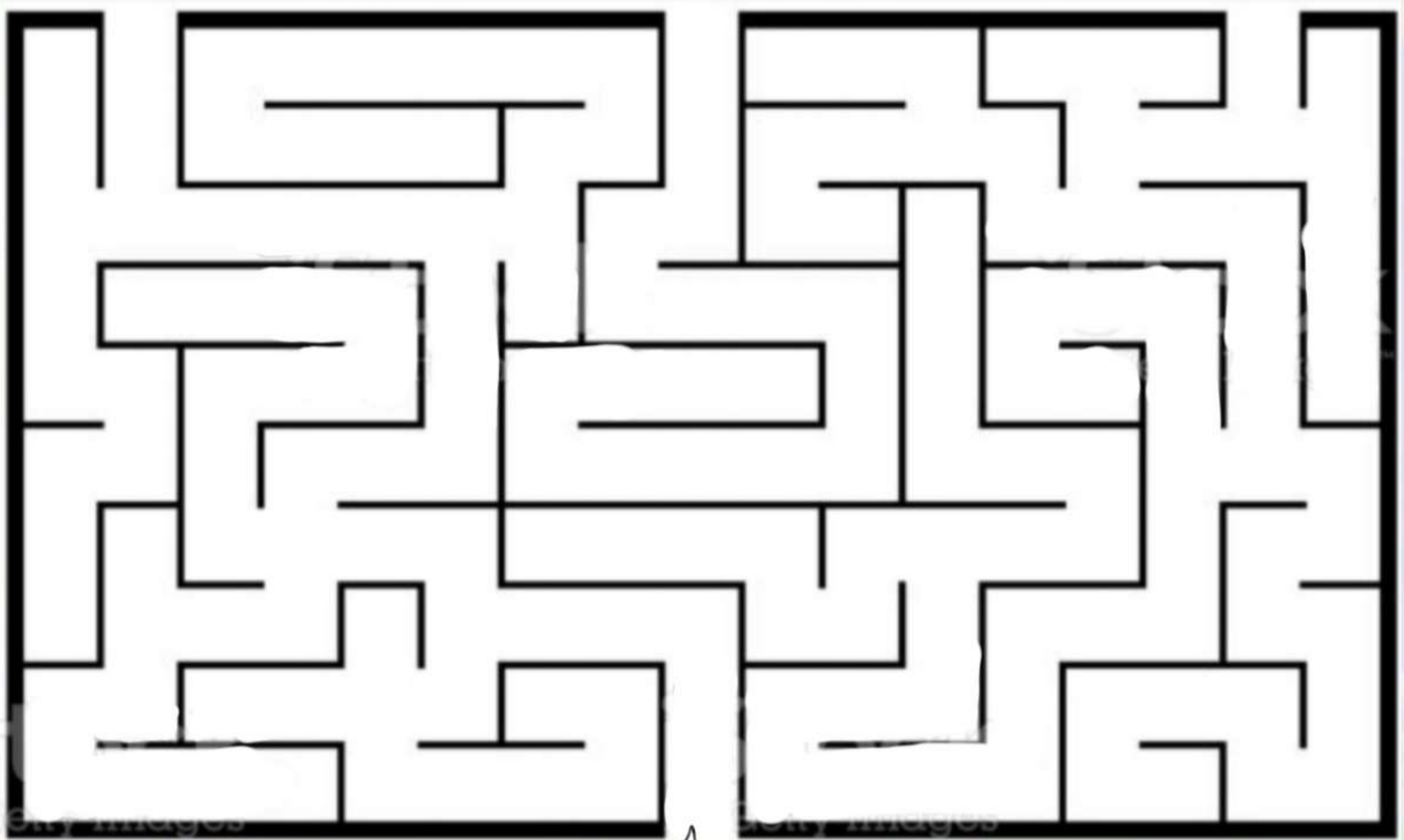
### VOCE SABIA?

- PARA PREVENIR DESNUTRIÇÃO E
- OBESIDADE, PRECISAMOS NOS
- ALIMENTAR BEM. OS MELHORES
- ALIMENTOS SÃO AQUELES QUE VÊM
- PRONTOS DA NATUREZA. VERDURAS,
- LEGUMES, CARNES E FRUTAS
- ESTÃO REPLETOS DE VITAMINAS
- E OUTROS NUTRIENTES IMPORTANTES
- PARA NOSSA SAÚDE. AHH, E NÃO
- PODEMOS ESQUECER DO BOM E
- VELHO ARROZ E FEIJÃO! QUE TAL
- MONTAR UM PRATO COMPLETO?





# Labirinto



Ai Ai Ai  
com tanto doce assim  
fico tonta!  
me ajude a chegar,  
no docinho saudável



VOCÊ SABIA?

AS FRUTAS PODEM SER UMA ÓTIMA SOBREMESA! ELAS JÁ SÃO NATURALMENTE DOCES E REFRESCANTES, BEM DIFERENTE DAQUELE BOW OU SORVETE QUE TÊM GRANDE QUANTIDADE DE AÇÚCAR ARTIFICIAL E SUPER PROCESSADO. QUE TAL TENTAR EXPERIMENTAR MAIS FRUTAS?



# Caça palavras

sinônimos de açúcar

C G C W H V D J G F D L Y M Z L V W  
L S V R B V M G K D M T P A K G B L  
P G T S M E L A Ç O K N T L D J M M  
T C L M Q X D L M L M G V T M Q X A  
A Ç Ú C A R T K P K Y B R O V Q P L  
R D H X H T V J F P G K P S F M T T  
C A L D O D E C A N A E V X L O  
G L U C O S E D E M I L H O L D  
G X C Z B W Z E D R M H B T T L G E  
L R P P Z X P K K R F X H J S Y Z X  
I W Y N G O C D B T S J G Y X S W T  
C N X W R M C C H F R U T O S E K R  
O W G A G G R Y T H Q N C Y K M L I  
S H X D Y C X D V B N É C T A R F N  
E S A C A R O S E S R W B D Q C J A  
N F W D E X T R O S E C W Q L G V L  
L A C T O S E Z W M J K P V R R C Q  
Q K Q S D R T K S Z X L Z W N G N K

GLUCOSE DE MILHO

FRUTOSE

AÇÚCAR

XAROPE

SACAROSE

GLICOSE

CALDO DE CANA

MALTOSE

LACTOSE

NÉCTAR

MALTO DEXTRINA

MELAÇO

DEXTROSE

VOCÊ SABIA QUE  
O AÇÚCAR PODE  
ESTAR ESCONDIDO NOS  
ALIMENTOS?

POR ISSO É SEMPRE  
IMPORTANTE  
LER O RÓTULO!

O AÇÚCAR VAI  
APARECER ATRAS NA  
PARTE DOS INGREDIENTES,  
E PODE SER CHAMADO DE  
VÁRIOS NOMES  
VAMOS APRENDER ALGUNS  
DELES PROCURANDO NO  
CAÇA-PALAVRAS?



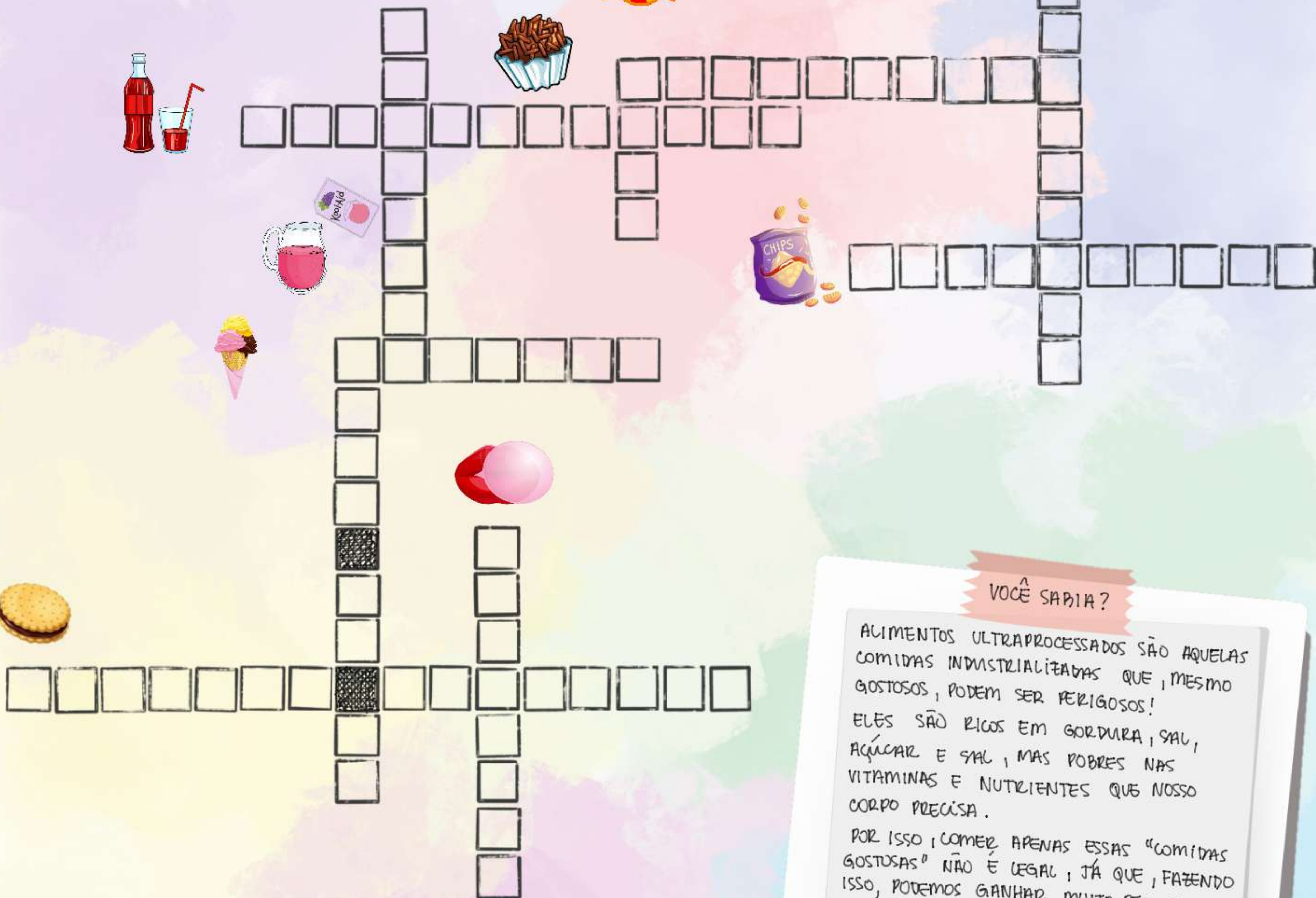


# C R U Z A D I N H A

## dos ultraprocessados



VAMOS COMPLETAR A CRUZADINHA COM O NOME DOS ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS QUE ESTÃO DESENHADOS NESSA PÁGINA?



### VOCE SABIA?

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS SÃO AQUELAS COMIDAS INDUSTRIALIZADAS QUE, MESMO GOSTOSOS, PODEM SER PERIGOSOS! ELAS SÃO RICAS EM GORDURA, SAL, AÇÚCAR E SAL, MAS POBRES NAS VITAMINAS E NUTRIENTES QUE NOSSO CORPO PRECISA.

POR ISSO, COMER APENAS ESSAS "COMIDAS GOSTOSAS" NÃO É LEGAL, JÁ QUE, FAZENDO ISSO, PODEMOS GANHAR MUITO PESO E FICAR DOENTES.

VOCE SABIA QUE COMIDAS SAUDÁVEIS, COMO FRUTAS E SEMENTES, TAMBÉM PODEM SER BASTANTE GOSTOSAS?





# Liga Ligeira

## das substituições saudáveis

AGORA QUE APRENDEMOS UM POUCO MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, VAMOS TENTAR SUBSTITUIR COMIDAS POUCO SAUDÁVEIS PELAS COMIDAS BOAS PARA A SAÚDE?



SALGADINHO



SALADA DE FRUTAS



LANCHE "FAST FOOD"



ÁGUA



SUCO DE CAIXINHA



SEMENTES DE ABÓBORA TORRADAS



DOCE / CHOCOLATE



ALMOÇO BALANCEADO



# Para saber mais...



Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014



IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: aquisição alimentar domiciliar per capita. Rio de Janeiro: IBGE, 2010



Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020



Beltrão, Marília Milanês. Alimentos ultraprocessados: presença do açúcar em alimentos salgados e do sal em alimentos doces. Monografia (Curso de Graduação em Engenharia de Alimentos) - CGEA) - Campus I - Universidade Federal da Paraíba - UFPB - João Pessoa, 2016



<https://idec.org.br/especial/o-acucar-que-voce-nao-ve>



<https://www.inca.gov.br/dicas/alimentacao-e-nutricao/saiba-como-identificar-o-acucar-escondido-nos-alimentos>



[https://www.spsp.org.br/site/asp/recomendacoes/Rec82\\_PediatriaAmb.pdf](https://www.spsp.org.br/site/asp/recomendacoes/Rec82_PediatriaAmb.pdf)



MUITO ALÉM DO PESO: <<https://youtu.be/8UGe5GiHCT4>>





# GABARITO DAS ATIVIDADES

## Labirinto



Ai Ai Ai  
com tanto doce assim  
fico tonta!  
me ajude a chegar,  
no docinho saudável.

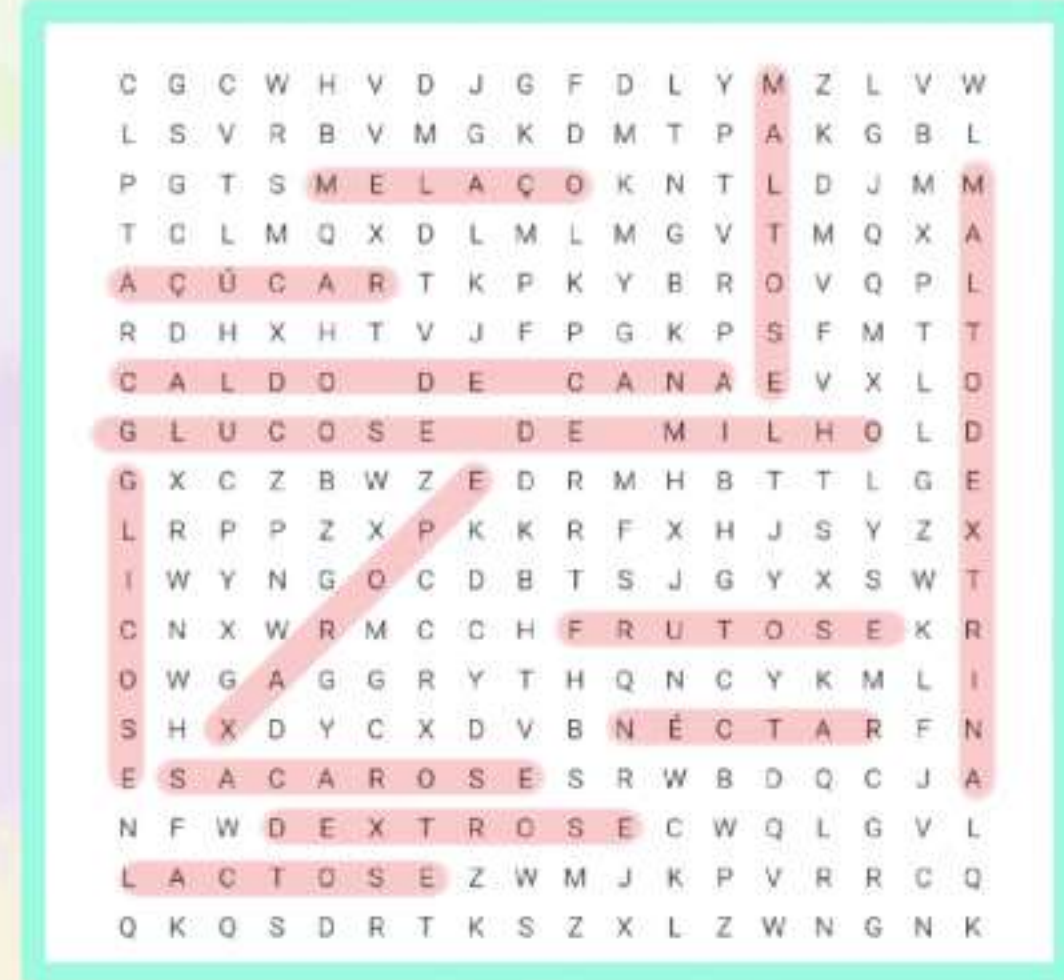


### VOCÊ SABIA?

AS FRUTAS Podem ser uma ótima  
sobremesa! Elas já são natural-  
mente doces e refrescantes,  
bem diferente daquele bolo  
ou sorvete que têm grande  
quantidade de açúcar artificial  
e super processado.  
QUE TAL TENTAR EXPERIMENTAR  
MAIS FRUTAS?

## Caça palavras?

sinônimos de açúcar



- GLUCOSE DE MILHO
- FRUTOSE
- AÇÚCAR
- XAROPÉ
- SACAROSE
- GLICOSE
- CALDO DE CANA
- MALTOSE
- LACTOSE
- NÉCTAR
- MALTO DEXTRINA
- MELAÇO
- DEXTOSE

VOCÊ SABIA QUE  
O AÇÚCAR PODE  
ESTAR ESCONDIDO NOS  
ALIMENTOS?

POR ISSO É SEMPRE  
IMPORTANTE  
LER O RÓTULO!

MAS EU, ELE VAI  
APARECER SEMPRE NA  
PARTE DOS INGREDIENTES!  
E PODE SER CHAMADO DE  
VÁRIOS NOMES.  
VAMOS APRENDER ALGUNS  
DELES PROCUANDO NO  
CAÇA-PALAVRAS?

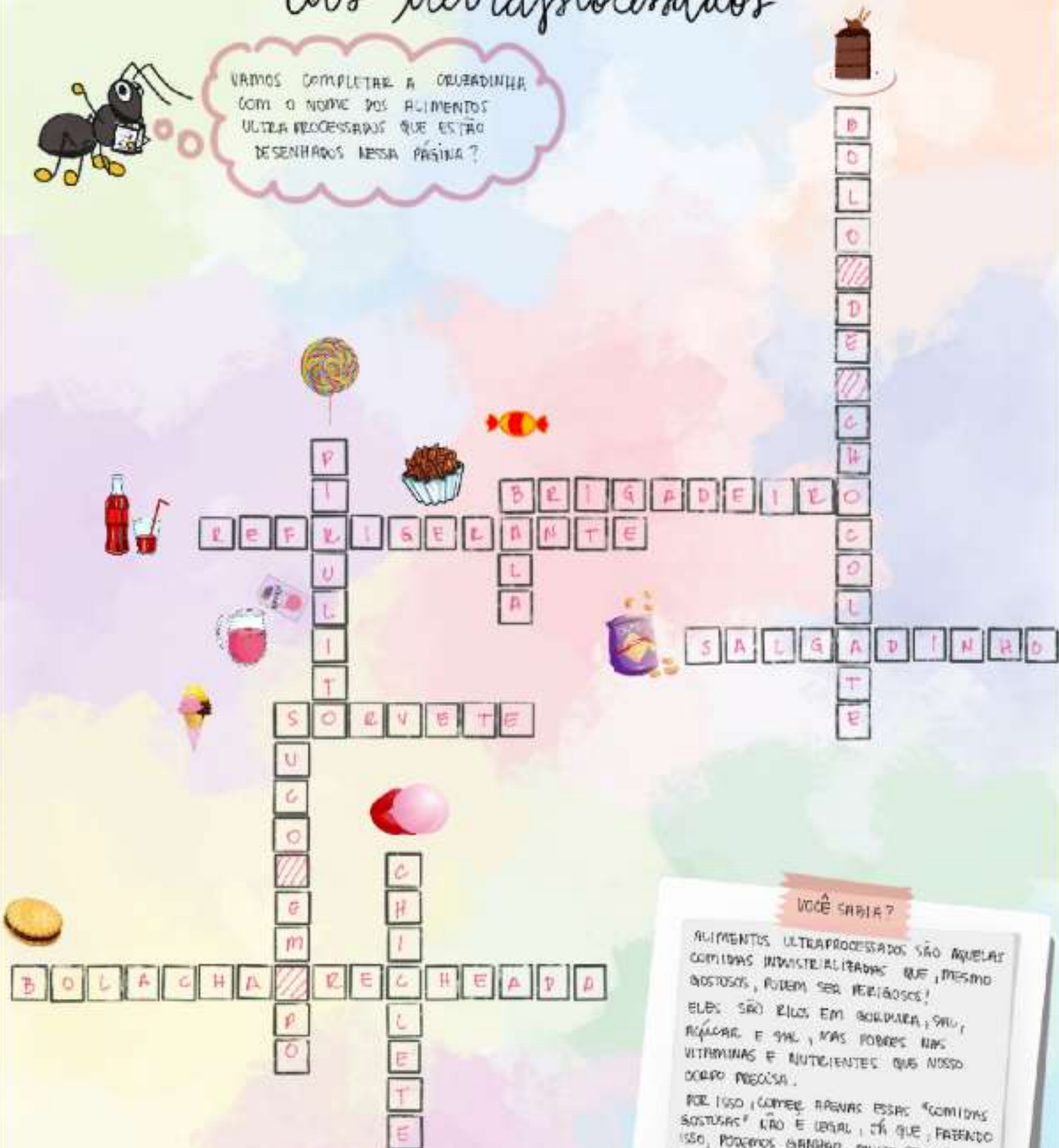


## CRUZADINHA

dos ultraprocessados



VAMOS COMPLETAR A CRUZADINHA  
COM O NOME DOS ALIMENTOS  
ULTRA REPROCESSADOS QUE ESTÃO  
DESENHADOS NESTA PÁGINA?



### VOCÊ SABIA?

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS SÃO AQUELES  
COMIDAS INDUSTRIALIZADAS QUE, MESMO  
SÓLIDAS, NÃO SÃO MUITO SAUDÁVEIS!  
ELAS SÃO RICAS EM AÇÚCAR, SAL,  
ÓLEO E G.M., MAS PODEM TER  
ULTRASSIMPLICES E NUTRIENTES QUE NOSSO  
CORPO PRECISA.  
POR ISSO, SEMPRE ABRAÇA ESSAS "COMIDAS  
SÓLIDAS" COMO O LEGUMAL, O QUE, PARANDO  
ISSO, PODEMOS MANTER MUITO POUCO B.  
FIBRA, QUANTAS.  
VOCÊ SABIA QUE COMIDAS SAUDÁVEIS,  
COMO FRUTAS E SEMEAS, TAMBÉM  
PODEM SER PARTE DE COMIDAS?

## Liga Liga

das substituições saudáveis



AGORA QUE APRENDEMOS UM POUCO MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, VAMOS  
TENTAR SUBSTITUIR COMIDAS POUCO SAUDÁVEIS PELAS  
COMIDAS BOAS PARA A SAÚDE?



SALGADINHO



SALADA DE FRUTAS



LANCHE "FAST FOOD"



ÁGUA



SUCO DE CAIXINHA



SEMEAS DE ABÓBORA  
TOSTADAS



DOCE / CHOCOLATE



ALMOÇO BALANÇADO