

“Vamos movimentar toda a indústria para que reduza, dentro do maior nível possível, os índices de açúcar nos alimentos. Fizemos isso com o sódio e vamos fazer com os açúcares. É um compromisso, assinado agora, mas é movimento que vem sendo feito nos últimos anos sob demanda do próprio consumidor” (Wilson Mello, presidente da Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação)

Descascar mais, desembalar menos

Para diminuir a quantidade de açúcar diário, as profissionais recomendam:

- ✓ Não adoçar sucos naturais;
- ✓ Comer frutas in natura como sobremesas;
- ✓ Restringir o consumo de produtos ultraprocessados;
- ✓ Checar os ingredientes antes de comprar produtos industrializados. Dica: o primeiro ingrediente da lista é sempre aquele que está em maior quantidade naquele alimento; fuja do açúcar;
- ✓ Consumo de doces deve ser exceção, nunca diário. E prefira consumir aqueles que foram feitos em casa (que sabemos a quantidade de açúcar colocado na preparação e podemos controlar isso);
- ✓ Chocolate 70% ou mais e chicletes sem adição de açúcar;



Por fim, coma comida de verdade, preparada em casa. A regra é: descascar mais e desembalar menos.

Porcentagem de redução

Segundo acordo, a indústria brasileira se compromete a reduzir o açúcar em cinco categorias de alimentos:

- ✚ Até 32,4% - Bolos / 46,1% - Mistura para bolos
- ✚ 33,8% - Bebidas açucaradas
- ✚ 53,9% - Produtos lácteos
- ✚ 10,5% - Achocolatados
- ✚ 62,4% - Biscoitos

Assinaram o acordo, o Ministério da Saúde, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Abia, a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas não Alcolólicas, a Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães e Bolos Industrializados e a Associação Brasileira de Laticínios.

