
Preguntes freqüents sobre el Sucre



Responsable de l'Informe

Pilar Ramos

Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Andrea Alaye, Manahil Rashid, Mario Miranda (Institut dels Aliments de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. El sucre. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 21 de setembre de 2022

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntes freqüents sobre el Sucre

Què és el sucre?

Una substància dolça, cristal·lina, soluble en aigua i blanca o incolora quan és pura. Es troba a la natura a les fruites, els vegetals i la llet, combinat amb fibra, greix o aigua, fet que en redueix la velocitat de l'absorció i atenua l'impacte metabòlic.

Tipus de sucres

► SUCRES

Naturalment presents en



Llet



Fruita



Hortalisses

► SUCRES LLIURES

Naturalment presents en



Mel



Xarop



Sucs de fruita i
verdures

► SUCRES AFEGITS

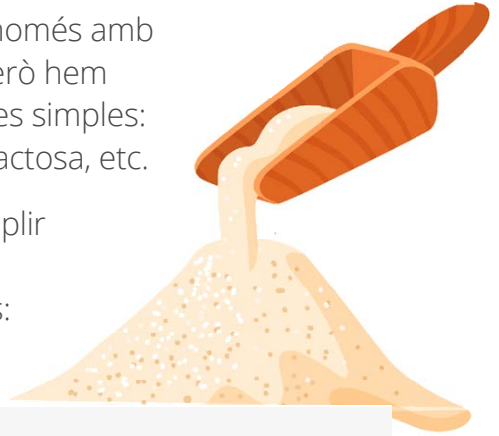


Sucre refinat
(panella,
morè, etc)

Les diferents màscares del sucre: com les podem descobrir?

Relacionem la paraula **sucre** només amb la sacarosa (sucre de taula), però hem de saber que hi ha altres sucres simples: maltosa, dextrosa, lactosa, galactosa, etc.

Les condicions que ha de complir un aliment perquè sigui “sense sucre” són les següents:



- **SENSE SUCRES:**

només es pot declarar que un aliment no conté sucres, si el producte no conté més de 0,5 g de sucre per 100 g o 100 mL.

- **SENSE SUCRES AFEGITS:**

només es pot declarar que no s'han afegit sucres a un aliment, si no s'hi ha afegit cap monosacàrid ni disacàrid, ni cap aliment utilitzat per les seves propietats edulcorants (mel o sucs).

- **AMB SUCRES NATURALMENT PRESENTS:**

si els sucres estan naturalment presents en els aliments (iogurt natural o la llet), a l'etiqueta també hi ha de figurar aquesta indicació.



Les begudes ensucrades

Les begudes ensucrades proporcionen moltes calories i pràcticament cap altre nutrient.

El consum habitual d'aquestes begudes, que tenen un alt contingut de sucre, pot augmentar el risc de patir diabetis tipus 2, malalties cardíaques, malalties bucodentals i d'altres de cròniques, de manera que també pot augmentar el risc de tenir una mort prematura.

A més a més, en infants, s'ha vist que un consum elevat de begudes ensucrades (≥ 2 a la setmana) redueix la destresa i el rendiment.

El sucre i la salut

El valor del sucre com a nutrient és nul. No conté proteïnes, ni greixos, ni fibra, ni vitamines, ni tampoc minerals. No aporta res saludable, tret de “calories buides”. A més a més, l'excés de sucres s'emmagatzema al cos com a greix per a un ús posterior. El sucre “necessari” (glucosa) el produeix el nostre fetge a partir d'altres aliments.

El consum de productes que tenen sucre implica la reducció del consum d'aliments més saludables, com són la fruita fresca, la fruita seca, etc.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana a la població general limitar el consum de sucres lliures o sucres afegits a un 10% de l'energia total consumida (equivalent aproximadament a 50 g/dia). En infants de menys de 2 anys es recomana evitar-lo completament.

També assenyala que una reducció per sota del 5% de la ingesta calòrica total produiria beneficis addicionals per a la salut (equivalent aproximadament a 25 g/dia).

El consum habitual que en fa de la població és superior a aquestes recomanacions.

- Es recomana que **la ingesta de sucres afegits i de sucres lliures sigui la més baixa possible. És a dir, com menys, millor!**



Què podem fer per reduir el consum de sucres afegits?

- Substituir les begudes ensucrades per aigua, aigua amb gas, aigües aromatitzades o infusions.

- Intercanviar cereals ensucrats per flocs de civada amb fruita fresca a trossos o fruites dessecades (panses, maduixes, albercocs, etc.).

- Substituir el iogurt ensucrat per iogurt natural amb fruita fresca a trossos o fruites dessecades (panses, maduixes, albercocs, etc.).

- Reemplaçar el bol de llaminadures per un recipient amb fruita fresca de temporada.

- Preparar el nostre cafè o comprar cafè sense cap ingredient extra i evitar endolcir-lo o endolcir-lo al mínim afegint-hi una culleradeta petita de sucre o fent servir endolcidors sense calories.

- Gaudir d'una ració més petita de postres, o compartir-la amb un amic o una amiga.



En lloc de comprar rebosteria, podem optar per fer-la a casa utilitzant:

- Oli d'oliva en lloc de mantega o altres greixos.
- Farina integral o barrejada en lloc de blanca.
- En lloc d'utilitzar sucre, es pot endolcir emprant fruita molt madura, panses, dàtils, etc.
- Espècies per ressaltar el sabor dels plats (vainilla, canyella, anís, ratlladura de taronja o llimona, gingebre, etc.).
- Aigua, llet, beguda vegetal, iogurt natural o fruita triturada (segons la recepta), com a substituïts de la meitat d'oli, margarina, mantega, etc. de la quantitat que indiqui la recepta.



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat