

Sabias que existe açúcar escondido nos alimentos?

É verdade! Alguns alimentos, mesmo sem sabor doce, podem ter açúcar! Por exemplo, o ketchup e o pão dos hamburgers e dos cachorros que, habitualmente, se encontram nos restaurantes de comida rápida. Existem várias formas e nomes para o açúcar. Verifica, nos rótulos das embalagens, na lista de ingredientes, se existe algum destes açúcares: Sacarose, Glicose, Glucose, Dextrose, Frutose, Maltose, Maltodextrinas, Mel, Xarope de glicose, Xarope de milho.

