



# REDUÇÃO CONSCIENTE: AÇÚCAR, SAL E ULTRAPROCESSADOS



## 1. Açúcar: Zero até os 2 anos!

### Por que evitar?

Nos primeiros anos, o paladar está em formação. O açúcar favorece cáries, obesidade e aumenta a preferência por alimentos adocicados diminuindo a aceitação de alimentos in natura.

### Regra de ouro:

Não adicione açúcar, mel, melado ou achocolatado em sucos, leites e papas.

### Disfarces no rótulo:

Maltodextrina, xarope de milho, dextrose, açúcar invertido, sacarose e suco concentrado.

### Para os adultos:

Reduza gradualmente o açúcar no café e chás para reeducar as papilas gustativas.



## 2. Sal e Sódio: Com moderação

### Impacto?

O excesso de sódio está associado a hipertensão arterial, problemas renais e retenção de líquidos desde a infância.

### Na infância:

#### 6 a 12 meses:

Não é recomendada a adição de sal nas preparações oferecidas às crianças.

#### 12 meses a 2 anos:

A comida da criança deve ter o mínimo de sal possível (apenas uma pitada) para sobressair o sabor natural dos alimentos.

### Substitutos naturais:

Utilize alho, cebola, orégano, salsinha, cebolinha, coentro, manjerição e alecrim.

### Cuidado:

Evite temperos prontos em cubos ou pó ou caldos industrializados.



## 3. Por que evitar os ultraprocessados?

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais ricas em gorduras ruins, açúcares, sódio e aditivos químicos (corantes, aromatizantes, conservantes).

- Prejudicam a formação de hábitos saudáveis;
- São hiperpalatáveis (induzem ao consumo excessivo);
- Associados ao aumento de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Projeto: Alimentar para cuidar - Setor de Nutrição

Material elaborado por:

Elly Ana Pootz Borilli CRN8 5643

Fernanda Manzatti Galvão CRN 8 6384

Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694

Juliana Cristina Veit CRN8 5487

Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650

Marluce Carla Philippsen CRN8 6606

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira e no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (Ministério da Saúde).



PREFEITURA DE  
**TOLEDO**

SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO