



Dia Mundial da Diabetes

14 de novembro

Está a ingerir açúcar sem saber?

**Conheça outros nomes
que o açúcar pode ter
nos rótulos dos alimentos**

Leia o rótulo dos alimentos e esteja atento às seguintes palavras:

Exemplos de açúcares de adição que podem constar nos rótulos:

- Açúcar mascavado
- Adoçante de milho
- Xarope de milho
- Sumos concentrados de frutas
- Xarope de frutose
- Açúcar invertido
- Açúcar de malte
- Melaço
- Açúcar
- Moléculas de açúcar com sufixo "ose" (dextrose, frutose, glicose, lactose, maltose, sacarose)
- Xarope



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM