

Actualment, el **sucre** és una de les substàncies més consumides en l'alimentació. La paraula sucre, però, s'utilitza de forma genèrica per incloure diferents substàncies: sucre de taula (sacarosa), sucre de la llet (lactosa), sucre de fruita (glucosa i fructosa), sucres afegits o lliures (sacarosa i edulcorants) i sucres intrínsecs o hidrats de carboni (glúcids) en els diferents aliments, amb gran varietat de composició i estructura química.

Els **sucres "intrínsecs"** són els **hidrats de carboni** o **glúcids** presents de forma natural en alguns aliments (cereals, pa, pasta, llegums, patata, fruites i verdures...) i que són necessaris en l'alimentació perquè són **nutrients** que aporten energia de forma ràpida, a més d'altres nutrients, com greixos, proteïnes, vitamines i sals minerals. Els **sucres "lliures"** són els que la indústria alimentària afegeix als productes processats (refrescs, dolços, gelats, brioixeria, patates fregides, menjar ràpid i un llarg etc.) per fer-los més saborosos, com a conservant i perquè el sucre és una matèria primera molt econòmica.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	(aprox. por 100 g de producto)	*% CDR por vasito
Valor Energético	198 kcal / 827kJ	12 %
Grasas	2 g	4 %
de las cuales Saturadas	0,3 g	2 %
Hidratos de Carbono	40 g	18 %
de los cuales Azúcares	0,4 g	0,6 %
Fibra alimentaria	0,1 g	0,6 %
Proteínas	5 g	12 %
Sal	0,6 g	12 %

*% CDR es la Cantidad Diaria Recomendada, basada en una dieta de 2000 kcal |

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el consum màxim de sucres lliures al dia no hauria de sobrepassar el 10% de les calories totals, trobant beneficis addicionals per a la salut per sota del 5%. Però malauradament, el **consum de sucres lliures** està actualment **disparat**, sobretot en la població **infantil i juvenil**, fruit d'una mala alimentació plena de productes ensucrats i aquest excés va directament lligat al sobrepès, a l'obesitat i a un altre tipus de malalties, com la diabetis tipus 2, les conseqüències de les quals empitjoren amb l'edat.

Hauríem de ser conscients de la quantitat de sucre que ingerim diàriament, no només a causa de l'addicció de "sucre de taula", sinó pel consum d'**aliments processats i ensucrats** als quals la indústria alimentària l'afegeix com a ingredient en la seva composició.

La quantitat màxima de sucre no hauria de superar els 20 g/dia (5 terrossos de sucre), perquè, tot i que el sucre aporta **calories "buides"**, és a dir, que no conté cap altre nutrient, substitueix aliments que sí que les aportarien i que són necessaris en una dieta equilibrada i a més, crea certa **dependència**, és a dir, demana consumir-ne més i més. Per tant, com menys sucre, millor.

Adaptació de l'article **Sport, B. E. (2019, 29 enero). El azúcar: mitos y verdades. ENSA Sport.**

<https://www.ensasport.com/azucar-mitos-verdades/>

1) Respon amb V (veritable) o F (fals) cadascuna de les afirmacions següents:

La paraula sucre s'utilitza de forma genèrica, és a dir, per a un grup ampli de substàncies.

Els hidrats de carboni s'anomenen també glúcids o sucres intrínsecs.

Aliments com cereals, pasta, llegums, etc. són rics en sucres extrínsecs o lliures.

Els hidrats de carboni de farines, tubercles, grans, etc. són necessaris perquè són nutrients energètics.

Els sucres lliures són el sucre de taula i altres edulcorants afegits als productes processats.

Productes processats són, per exemple, dolços, patates fregides, arrebossats, menjar ràpid...

Infants i joves consumeixen més sucres intrínsecs de la quantitat màxima que recomana l'OMS.

L'addició de sucre i edulcorants als aliments millora, de forma econòmica, el seu sabor i la conservació.

L'excés d'aliments processats i ensucrats va lligat al sobrepès, a l'obesitat i altres malalties.

Per trobar beneficis addicionals per a la salut, s'ha de consumir un 10% de sucres lliures al dia.

Un terròs de sucre equival a 5 g de sucre.

És un problema greu consumir sucres lliures per la dependència que obliga a augmentar-ne el consum.

2) Observa la imatge següent que mostra el contingut en sucre en alguns refrescs.



3) Suposant que 1 terròs de sucre són 4 g de sucre, que la botella de Coca-Cola i la de Monster són de 0,5 L, que la llauna de Red Bull és de 355 mL, que les llaunes de 7up, Pepsi, Fanta i Schweppes són de 330 mL i que les de suc són de 1 L, calcula la concentració de sucre en g/L per a cada beguda (arrodoneix a nombre sencer) i la quantitat de sucre en un vas de cada refresc (suposant que és la quarta part d'un litre) (arrodoneix a dos decimals, si no és un nombre sencer).

Presenta dades, càlculs i resultats completant la taula següent, seguint l'exemple:

Refresc		Solut (g de sucre) (núm. terròsos x 4g)	Dissolució (L) (de mL a L)	Concentració (g/L) Solut (g) / Dissolució (L)	En un vas de refresc (250 mL), hi ha ...
1	Coca-cola	13,5 x 4 = 54 g	0,5 L	108 g/L	27 g de sucre
2	7up	_____ x 4 = _____ g	_____ L	109 g/L	_____ g de sucre
3	Pepsi	9 x 4 = _____ g	_____ L	_____ g/L	_____ g de sucre
4	Red Bull	_____ x 4 = _____ g	0,355 L	_____ g/L	_____ g de sucre
5	Fanta Naranja	_____ x 4 = _____ g	_____ L	_____ g/L	21,25 g de sucre
6	Monster	_____ x 4 = 60 g	_____ L	_____ g/L	_____ g de sucre
7	Tónica Schweppes	_____ x 4 = _____ g	_____ L	85 g/L	_____ g de sucre
8	Suc Limon&Nada	_____ x 4 = _____ g	1 L	_____ g/L	_____ g de sucre
9	Suc Naranja	8,5 x 4 = _____ g	_____ L	_____ g/L	_____ g de sucre

4) a) A partir de les dades anteriors, ordena els refrescs (utilitzant el número que cadascú té assignat) segons la seva concentració de sucre en g/L, de major a menor, completant la llista següent:

	>		>	2	=		>		>	5	=		>		>	9
--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---

b) Quines són les 2 begudes que porten més sucre? (Escriu el nom tal i com consta al llistat).

c) Quina o quines begudes superarien la quantitat de sucre diària només bevent un got al dia? Respon escrivint només el número o els números de les begudes, deixant un espai entre cada, seguint l'ordre de la numeració del llistat.

5) Creus que menges molt de "sucre lliure" al dia?

Explica la teva resposta i reflexiona sobre ella.



PER SABER MÉS

Consulta aquestes fonts bibliogràfiques i utilitzant l'**scribbr.es** (generador de cites) dona la cita correcta, presentant les 3 fonts ordenades alfabèticament, amb el mateix format de tipus i mida de lletra i amb l'enllaç en actiu en la línia de sota de la referència.

<https://www.3cat.cat/324/que-son-els-sucres-lliures-els-mes-perjudicials-per-al-cor-segons-un-macroestudi/noticia/3212503/>

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-menjar-millor/menys/sucres/index.html>

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20220815/1001851198/bebidas-azucar-salud-consumes-diario-act-pau.html>
