

# 4.

## Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti



## Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti

Come comportarsi:

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita (10-15% delle calorie giornaliere).
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Abituati a lavarti i denti dopo il loro consumo.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.
- L'uso di dolcificanti non serve per il controllo del peso.