



TIPOS DE ADOÇANTES

Os adoçantes ou edulcorantes são **substâncias adicionadas aos alimentos industrializados ou em preparações culinárias** para conferir sabor adocicado e, dessa forma, substituir o açúcar. Com pequenas quantidades é possível adoçar igualmente ou até mais do que com o açúcar de cana, por isso o uso de adoçantes pode ser uma estratégia importante para pessoas que precisam restringir o consumo de açúcares ou energia.



ASPARTAME

- Artificial
- **200X mais doce que o açúcar**
- 14 kcal [1 colher de café]
- Contém fenilalanina



ACESSULFAME-K

- Artificial
- **200X mais doce que o açúcar**
- 0 kcal [1 colher de café]
- Mais encontrado em industrializados



CICLAMATO

- Artificial
- **30X mais doce que o açúcar**
- 0 kcal [1 colher de café]
- Mais encontrado em industrializados



SACARINA

- Artificial
- **200X mais doce que o açúcar**
- 14 kcal [1 colher de café]
- Primeiro adoçante descoberto



SUCRALOSE

- Artificial
- **600X mais doce que o açúcar**
- 14 kcal [1 colher de café]
- Sem gosto residual



STEVIA

- Natural
- **300X mais doce que o açúcar**
- 2 kcal [1 colher de café]
- Sabor residual [alcaçuz]



XILITOL

- Natural
- **Equivalente ao dulçor do açúcar**
- 8 kcal [1 colher de café]
- Contém poliol [efeito laxativo em pessoas sensíveis]



ERITRITOL

- Natural
- **60% do dulçor do açúcar**
- 0 kcal [1 colher de café]
- Contém poliol [efeito laxativo em pessoas sensíveis]

Adoçantes são seguros?

Antes de serem comercializados os adoçantes são avaliados quanto à sua segurança (se podem provocar reações adversas ou prejuízos à saúde) por órgãos nacionais e internacionais. Como poucos estudos acompanham as pessoas a longo prazo e não há clareza sobre os efeitos do uso prolongado, **utilize com moderação e conforme recomendação do nutricionista.**