



## Orientação

Os adoçantes são facilitadores do convívio social e uma alternativa para os indivíduos que por motivos específicos não podem consumir o açúcar convencional. Entretanto, **seu uso não deve ser indiscriminado!**



Procure sentir o verdadeiro sabor dos alimentos e caso necessário utilizar algum adoçante, dê preferência para os **naturais!**



Utilize em quantidade moderada e realize um rodízio entre os adoçantes utilizados a fim de evitar o acúmulo das substâncias no organismo.



O consumo de adoçantes deve ser orientado por médico ou nutricionista respeitando o nível de ingestão diária aceitável.



## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**, Brasília - DF, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Adoçantes**. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/noticias-nutricao/1312-adocantes>> Acesso em: 17/06/19.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Doce berlinda**. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/doce-berlinda/>> Acesso em: 13/06/19.

## Informações

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE  
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

## Elaborado por:

Angélica Sousa Lôbo

## Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



## ADOÇANTES DIETÉTICOS O que é preciso saber?



## Definição

Os adoçantes, também chamados de *edulcorantes*, são substâncias químicas oriundas de fontes naturais ou artificiais produzidos pela indústria de alimentos.

## Classificação

### Naturais

São os edulcorantes obtidos a partir de vegetais ou animais e que não passam por reações químicas. Apresentam poder adoçante superior ao da sacarose (açúcar habitual).

#### - Sorbitol

Obtido a partir da redução da glicose e utilizado principalmente na indústria de alimentos, conferindo melhor textura e maciez aos produtos.

#### - Manitol

Obtido a partir da redução da frutose e com características similares ao sorbitol.

#### - Estévia

Extraída da planta *Stevia rebaudiana*, apresenta capacidade ado-

çante cerca de 300 vezes maior que o açúcar e não acarreta efeitos colaterais.

#### - Xilitol

Encontrado nas frutas, vegetais e em alguns tipos de cogumelos, não apresenta contraindicação e possui poder adoçante similar ao açúcar. Se consumido em altas doses pode desencadear efeito laxativo e causar flatulência.

#### - Agave

Extraído de uma planta de origem mexicana da espécie *Agave tequilana*, com capacidade adoçante superior ao açúcar.



### Sintéticos (artificiais)

São os edulcorantes produzidos por meio de reações químicas realizadas na indústria e não apresentam calorias.

#### - Ciclamato de sódio

Capacidade adoçante 40 vezes maior que o açúcar. Apresenta alta concentração de sódio em sua composição e deve ser evitado por indivíduos com hipertensão arterial.

#### - Sucralose

Capacidade adoçante 400 vezes maior que o açúcar. A molécula é instável à altas temperaturas, e seu uso deve ser evitado em bebidas quentes.

#### - Sacarina

Valor calórico igual a zero. Apresenta sódio em sua composição e deve ser evitada por hipertensos.

#### - Acessulfame de potássio

Derivado do ácido acético, com poder adoçante 200 vezes maior que o açúcar e pode ser levado ao fogo.

#### - Aspartame

Associado com efeitos colaterais como dores de cabeça e alergias, contraindicado para indivíduos portadores de fenilcetonúria.