

# REFRIGERANTES – EVITE-OS!





# Quem inventou?



- O refrigerante surgiu em 1676 em Paris, numa empresa que misturou água, sumo de limão e açúcar.
- Em 1772, acrescentou-se gás no líquido, mas foi somente comercializado em 1830.

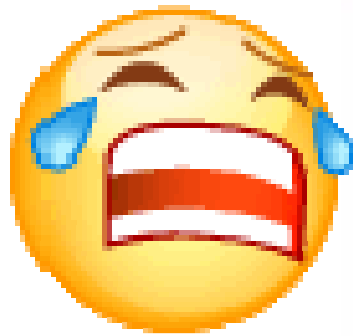


# Qual a composição?

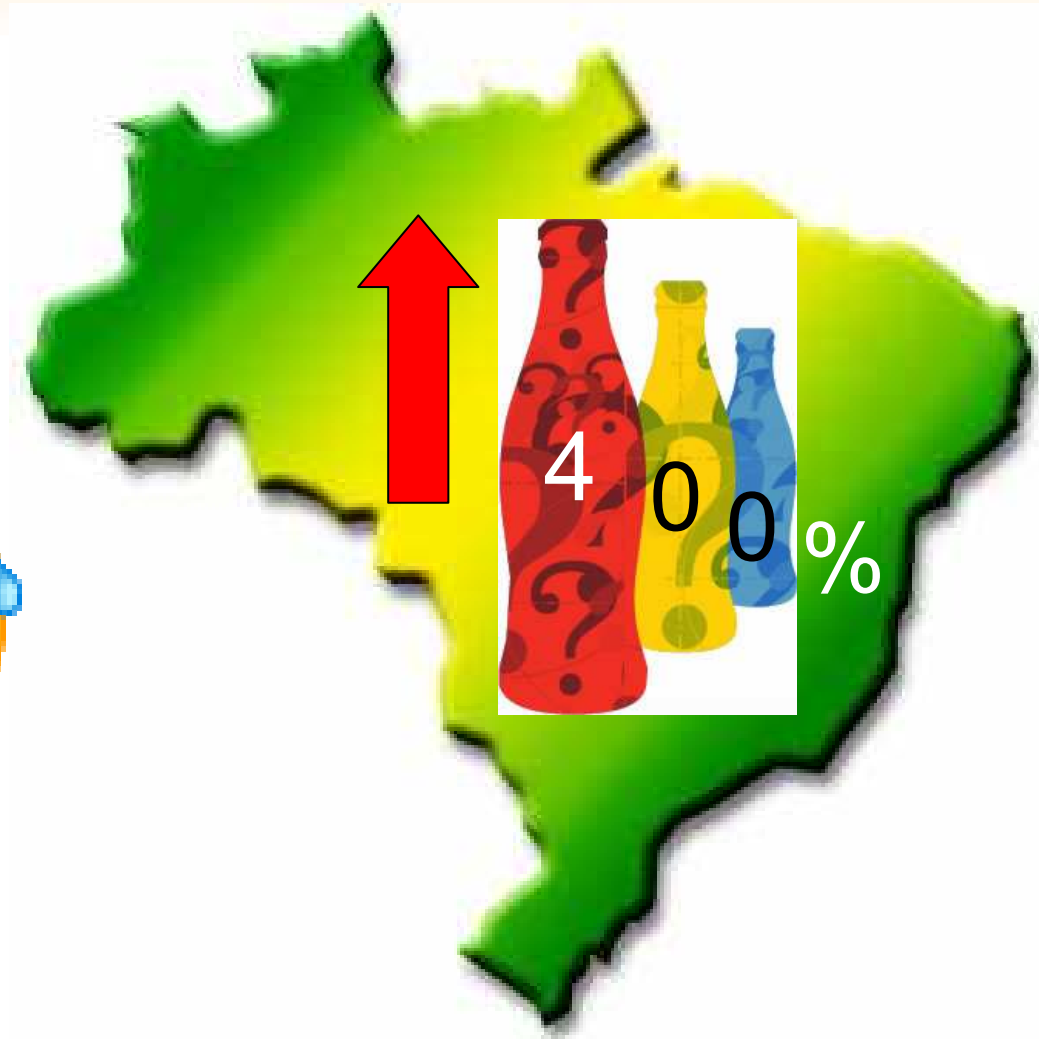


- O refrigerante é uma bebida rica em:
  - Corantes;
  - Conservantes;
  - Grandes quantidades de açúcar;
  - Nas versões light, diet e zero (adoçantes artificiais);
  - Cafeína;
  - Um acidulante, o ácido fosfórico.

# Consumo de refrigerante no Brasil nos últimos 30 anos



↑400%





## Por que devo evitar REFRIGERANTES?

O consumo freqüente aumenta o risco de:

- Cáries;
- Aumento do peso;
- Flatulência (gases);
- Agravar quadros de gastrite;
- Diabetes;
- Níveis elevados de triglicérides sanguíneos;
- Osteoporose.



# 1 COPO DE REFRIGERANTE

9 COLHERES DE CHÁ DE AÇÚCAR



# REFRIGERANTES – CUIDADO!

No nosso organismo cada molécula de cálcio está sempre junta com uma molécula de fósforo, são chamados de

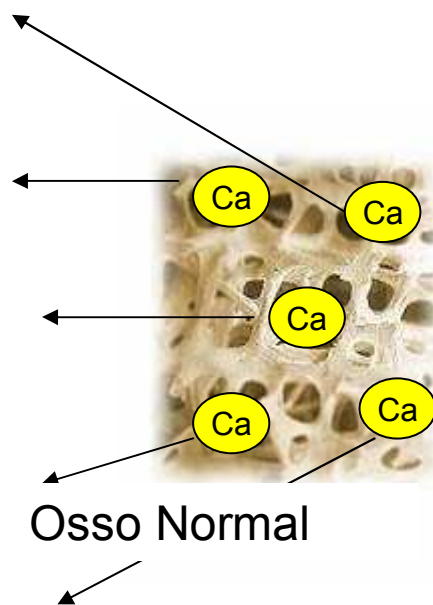


**Gêmeos**  
Cálcio Fósforo  
**Metabólicos**

Onde está um, o outro está colado!

# REFRIGERANTES – CUIDADO!

Quando tomamos refrigerantes, seja qual for o tipo, normal, diet, light, zero, ocorre um desequilíbrio. Nos refrigerantes, existe muito fósforo, e para o organismo processar o fósforo, precisa do cálcio.



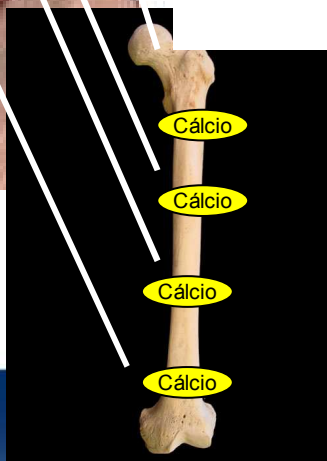
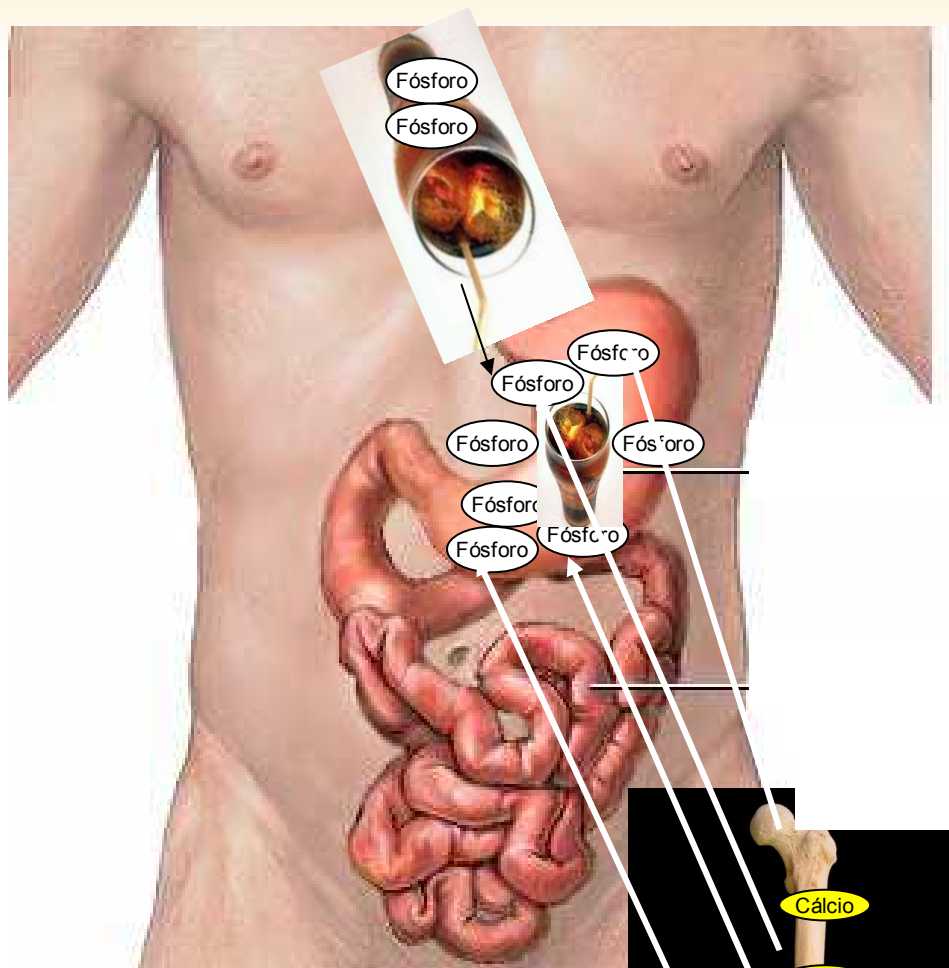
Osso com osteoporose



O consumo excessivo de refrigerante aumenta o risco de osteoporose



# O consumo excessivo de refrigerante aumenta o risco de osteoporose



Osso Normal



Osso com osteoporose

# E se for diet, light ou zero?



de nutrientes!

- LIGHT – possui menos calorias do que o normal;
- DIET E ZERO - produzidos com adoçantes artificiais;

**LIGHT, DIET, ZERO**  
são todos prejudiciais à saúde – devem ser consumidos esporadicamente

# Substitutos saudáveis!



Água



Água de côco



Sucos de frutas

# Qual a melhor escolha?

- **SUCO DE LARANJA**

- **Carboidratos**
- **Cálcio**
- **Fósforo**
- **Ferro**
- **Vitamina A**
- **Vitamina B2,**
- **Vitamina B3**
- **Vitamina C**



Qual o  
melhor?

- **REFRIGERANTE**

- **Estabilizante ET \_ XXII**
- **Flavorizante F-I**
- **Conservador P-I**
- **Corante C-II**
- **Umectante U-III**
- **Acidulante H-III**
- **Antioxidante A-I**
- **Gás carbônico**
- **Açúcar**





Uma alimentação saudável é um fator determinante da sua saúde!

**OBRIGADA!**

**PROMOVENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
**Nutricionistas Compartilhados/RNNE/SMS/SSO**