

## Sal e açúcar a mais na composição de muitas das nossas bolachas

2017-09-13 23:24:52

Com base em estudos recentes a Direção-Geral da Saúde vai estabelecer novas regras no que diz respeito às quantidades de sal e açúcar existentes nas bolachas de água e sal e Maria.



### Bolachas com excesso de sal e açúcar

No que diz respeito à alimentação muita coisa tem mudado. Se antes eram as gorduras o pior que se podia comer, depois descobriu-se que o sal nos fazia muito mal e nos últimos tempos o pior de todos, o maior veneno para o nosso organismo, passou a ser o açúcar.

Todos nós sabemos que dar bolachas de chocolate às crianças não é apropriado, estão cheias de açúcar e componentes que lhes fazem mal. Mas, as bolachas Maria, estavam num patamar diferente. As bolachas Maria são as bolachas que grande parte de nós dá aos filhos desde tenra idade, as bolachas que aguentam a fome até o almoço estar servido, as bolachas que acompanham o iogurte e a maçã do lanche enfim, a bolacha mais famosa entre nós.

Outro tipo de bolacha bem conhecido entre nós é a bolacha de água e sal. Esta até chegou a fazer parte de dietas, sendo a bolacha que se podia comer para ajudar a saciar. Ao que parece também não estará dentro dos parâmetros que vão passar a ser aplicados.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g de produto	por porção (20g de Bolacha)	ND*1	DR*
ENERGIA	1971kJ 464kcal	408kJ 111kcal	6	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS	11g	2,8g	4	70g
DOS QUAIS: SATURADOS	5,3g	1,3g	7	20g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS: AÇÚCARES	79g 23g	20g 5,8g	8 6	260g 90g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,2g	4	6g

**BOLACHA MARIA**  
**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glicose, soro de leite em pó, sal, levedantes (E500ii, E503ii), emulsionante (E322), antioxidantes (E223 (contém sulfitos), E304i, E306), aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo.

## Pplware Kids

Sal e açúcar a mais na composição de muitas das nossas bolachas

### Gerações a fazer más escolhas por engano

Afinal as bolachas que nos acompanham há gerações parecem não ser assim tão boas para a nossa saúde.

Estudos efetuados concluíram que existem marcas destes dois tipos de bolachas que excedem os seus teores de sal e açúcar. Segundo os resultados de análises feitas a dois tipos destas bolachas, pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), existem marcas que chegam a ter o dobro das quantidades consideráveis aceitáveis.

O Departamento de Alimentação e Nutrição do INSA chegou à conclusão que é possível produzir os mesmos tipos de bolachas mas com quantidades nutricionais mais perto dos aceitáveis, mais saudáveis. Há que ter em conta os problemas de obesidade existentes, principalmente em crianças.



### Valores importantes para combater a obesidade

Apesar da obesidade ser um problema da nossa sociedade, começa a haver cada vez mais pessoas preocupadas com o que comem e com o que dão a comer aos seus filhos. É importante que as pessoas estejam informadas e sejam alertadas sobre os valores nutricionais dos alimentos.

No seguimento deste estudo, a Direção-Geral de Saúde irá reunir-se com a indústria alimentar a fim de combinarem novos valores nutricionais existentes nos alimentos. E ao que tudo indica, os parâmetros vão ser alargados a outros setores. O que quer dizer que o setor da alimentação vai estar empenhado em melhorar os alimentos que fazem parte das refeições dos consumidores.