



## DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

### COCA-COLA 1000 ML **VS.** COCA-COLA 200 ML



Comparar as porções de um mesmo produto é essencial para entender o quanto você está consumindo de nutrientes críticos, como açúcar. Confira o exemplo da Coca-Cola!

#### Comparação entre porções:

##### Coca-Cola 1000ml:

- Açúcares adicionados: 107g
- Calorias: Aproximadamente 400 kcal
- Representa mais do que o dobro da quantidade diária de açúcar recomendada pela OMS (25g).

##### Coca-Cola 200ml:

- Açúcares adicionados: 21g
- Calorias: Aproximadamente 80 kcal
- Ainda contém quase todo o limite diário de 25g por dia de açúcar recomendado.

#### O que observar?

- **Tamanho importa:** Mesmo em porções menores, produtos ultraprocessados como refrigerantes possuem altas concentrações de açúcar.
- **Leia os rótulos:** Avalie sempre o tamanho da porção para entender o impacto no consumo diário.
- **Consuma com moderação:** Produtos como refrigerantes devem ser consumidos ocasionalmente, não como parte da rotina alimentar.

Substitua o refrigerante por opções mais saudáveis, como água aromatizada com frutas ou chá natural sem açúcar.