

# RELOJ #STOPCARIES

## COMIDAS SALUDABLES

■ Desayuno, comida, merienda y cena  
■ Snack



PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

**STOPAZÚCAR  
STOPCARIES.**

Se recomienda que las **comidas con mayor volumen de alimentos sean equilibradas** respetando los porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y grasas. **Reduciendo al máximo la ingesta de alimentos azucarados** cuando los consumimos como snacks o tentempiés.

Avalado por el capítulo español de la Alianza por un futuro libre de caries



Stop Caries NOW for a Cavity-Free Future

