



El azúcar es el factor de riesgo principal de la caries dental además de influir en otras enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad y la enfermedad cardiovascular.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que el consumo de azúcar se reduzca en un 10% de su consumo total de energía.

Esto equivale a 50 gramos (4 cucharadas) y que, con el tiempo, se reduzca hasta el 5% (2 cucharadas).



Evitar el exceso de azúcar está en nuestra mano



Asociación Profesional de Higienistas Bucodentales de Aragón

# CAMPAÑA

# Navidad

STOP AZÚCAR

¿Conoces realmente la cantidad de azúcar de los alimentos que consumes durante las fiestas?





**Navidad es la época del año en la que más exceso de azúcar consumimos. Saber que ese exceso puede acarrear graves problemas no solo bucodentales sino también generales nos ayudará a ser más cuidadosos a la hora de elegir los alimentos que vamos a consumir.**

**¿Alguna vez has oído hablar de los “azúcares ocultos”?**



*Son aquellos que como su propio nombre indicase encuentran dentro de los alimentos que consumimos y que pasan inadvertidos*



Fíjate en las etiquetas; los ingredientes acabados en “osa” también son azúcares.

**¿Cómo reducir el consumo de azúcar?**



Evita los alimentos procesados.



Elabora los Dulces y postres por ti mismo y utiliza edulcorantes naturales como por ejemplo frutas.



Evita el abuso de refrescos y bebidas alcohólicas.



