

# Campaña

# Navideña







STOP AZÚCAR



Turrónes, bombones, postres especiales... Durante la Navidad excedemos el consumo de azúcar recomendado.

¿Cómo reducir el consumo de azúcar durante las fiestas?:



-  Buscar alimentos lo menos manipulados posible para evitar los azúcares ocultos.
-  En postres: elabóralos por ti mismo eligiendo edulcorantes naturales como por ejemplo la fruta. 
-  Fíjate en las etiquetas. Cantidad de azúcar por ración, melazas con concentrados de frutas o miel. los ingredientes acabados en “osa” también son azúcares . 
-  Evita el consumo abusivo de refrescos o bebidas alcohólicas.



 Asociación  
Profesional  
de Higienistas  
Bucodentales  
de Aragón

# CAMPAÑA

# Navidad



## STOP AZÚCAR

¿Sabías que el azúcar es el factor de riesgo principal de la caries dental?



Durante las navidades excedemos el consumo de azúcar recomendado.



Podemos encontrar la presencia de "azúcares ocultos". Evita el consumo de alimentos procesados y fijate en el etiquetado.



Refrescos y alcohol contienen grandes cantidades de azúcar.

**EVITAR EL ABUSO DEL CONSUMO DE AZÚCAR ESTÁ EN NUESTRA MANO.**



Asociación  
Profesional  
de Higienistas  
Bucodentales  
de Aragón

# CAMPAÑA

# Navidad



**STOP AZÚCAR**

¿Conoces realmente el azúcar que consumes?

## TURRÓN DURO



GRASAS	29,3 G
DE LAS CUALES SATURADAS	2,4 G
HIDRATOS DE CARBONO	46 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	<b>46 G</b>
FIBRA ALIMENTARIA	8,2 G
PROTEÍNAS	13 G
SAL	0,014 G

## MAZAPÁN



GRASAS	24,9 G
DE LAS CUALES SATURADAS	1,9 G
HIDRATOS DE CARBONO	58,7 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	<b>58,7 G</b>
FIBRA ALIMENTARIA	6 G
PROTEÍNAS	8 G
SAL	0,005 G

Valores por 100 g. Superan o no alcanzan las recomendaciones de la OMS

# CAMPAÑA

# Navidad



**STOP AZÚCAR**

¿Conoces realmente el azúcar que consumes?

## TURRÓN CHOCOLATE



GRASAS	31 G
DE LAS CUALES SATURADAS	15 G
HIDRATOS DE CARBONO	51 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	40,1 G
FIBRA ALIMENTARIA	3,2 G
PROTEÍNAS	7,1 G
SAL	0,7 G

## TURRÓN JIJONA



GRASAS	31,1 G
DE LAS CUALES SATURADAS	3 G
HIDRATOS DE CARBONO	46 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	45,1 G
FIBRA ALIMENTARIA	18,2 G
PROTEÍNAS	13,2 G
SAL	0,019 G

Valores por 100 g. Superan o no alcanzan las recomendaciones de la OMS

# CAMPAÑA

# Navidad



**STOP AZÚCAR**

¿Conoces realmente el azúcar que consumes?

## POLVORONES



GRASAS	36,5 G
DE LAS CUALES SATURADAS	18,5 G
HIDRATOS DE CARBONO	49,5 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	25,2 G
FIBRA ALIMENTARIA	1,4 G
PROTEÍNAS	4,4 G
SAL	0,24 G

## MANTECADOS



GRASAS	36,4 G
DE LAS CUALES SATURADAS	18,4 G
HIDRATOS DE CARBONO	49,1 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	25 G
FIBRA ALIMENTARIA	1,5 G
PROTEÍNAS	4,5 G
SAL	0,24 G

Valores por 100 g. Superan o no alcanzan las recomendaciones de la OMS

# CAMPAÑA

# Navidad



**STOP AZÚCAR**

¿Conoces realmente el azúcar que consumes?

## ROSCO DE VINO



GRASAS	25 G
DE LAS CUALES SATURADAS	9,8 G
HIDRATOS DE CARBONO	65 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	26 G
FIBRA ALIMENTARIA	0,8 G
PROTEÍNAS	6,9 G
SAL	0,1 G

## ROSCÓN (sin relleno)



GRASAS	11 G
DE LAS CUALES SATURADAS	2,8 G
HIDRATOS DE CARBONO	52 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	23 G
FIBRA ALIMENTARIA	3,9 G
PROTEÍNAS	8,7 G
SAL	0,7 G

Valores por 100 g. Superan o no alcanzan las recomendaciones de la OMS

# CAMPAÑA

# Navidad



**STOP AZÚCAR**

¿Conoces realmente el azúcar que consumes?

## POLVORONES



GRASAS	36,5 G
DE LAS CUALES SATURADAS	18,5 G
HIDRATOS DE CARBONO	49,5 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	25,2 G
FIBRA ALIMENTARIA	1,4 G
PROTEÍNAS	4,4 G
SAL	0,24 G

## MANTECADOS



GRASAS	36,4 G
DE LAS CUALES SATURADAS	18,4 G
HIDRATOS DE CARBONO	49,1 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	25 G
FIBRA ALIMENTARIA	1,5 G
PROTEÍNAS	4,5 G
SAL	0,24 G

Valores por 100 g. Superan o no alcanzan las recomendaciones de la OMS

# CAMPAÑA

# Navidad



**STOP AZÚCAR**

¿Conoces realmente el azúcar que consumes?

## CALENDARIO DE ADVIENTO



GRASAS	31,9 G
DE LAS CUALES SATURADAS	20 G
HIDRATOS DE CARBONO	57,7 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	56,3 G
FIBRA ALIMENTARIA	2,3 G
PROTEÍNAS	6 G
SAL	0,1 G

## CARBÓN DULCE



GRASAS	0 G
DE LAS CUALES SATURADAS	0 G
HIDRATOS DE CARBONO	78 G
DE LOS CUALES AZÚCARES	78 G
FIBRA ALIMENTARIA	0 G
PROTEÍNAS	73 G
SAL	0,2 G

Valores por 100 g. Superan o no alcanzan las recomendaciones de la OMS