

#stopazucarstopcaries



PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

STOPAZÚCAR STOPCARIES



El **azúcar** es el **principal factor de riesgo** de la caries dental y otras enfermedades

- El consumo abundante y frecuente aumenta el riesgo de sufrir: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Consulte sus dudas con su médico, pediatra, enfermera, nutricionista, farmacéutico, dentista y/o higienista dental.



¿Cómo se **previene** la caries dental?

- Reducir el consumo de azúcar.
- Cepillarse al menos 2 veces al día con dentífricos de +1000 ppm de flúor.
- Revisiones bucodentales periódicas.

LA OMS RECOMIENDA

LIMITAR **10%** COMO MÁXIMO la ingesta diaria de azúcares libres tanto en adultos como en niños

CONSUMIR **4 veces**

MENOS alimentos o bebidas azucaradas al día conduce a un MENOR RIESGO DE SUFRIR CARIES DENTAL

Tanto la **FRECUENCIA** como la **CONSISTENCIA** y el **MOMENTO DEL DÍA** en el que se consumen los azúcares **SON FACTORES IMPORTANTES** en la aparición y desarrollo de la caries dental.



2019 Carlos NIZM for a Cavity-Free Future



<p>TÓNICA Tónica (330 ml) 21 gr de azúcar</p>	<p>BERINA Bebida isotónica (330 ml) 21 gr de azúcar</p>	<p>Bebida energética (355 ml) 39 gr de azúcar Energy Drink</p>	<p>Refresco (330 ml) 26,9 gr de azúcar</p>	<p>Cola (330 ml) 35,1 gr de azúcar Cola</p>
<p>Cacao (200 ml) 25,4 gr de azúcar Cacao</p>	<p>Zumo (200 ml) 25,8 gr de azúcar ZUMO</p>	<p>Probiótica (100 ml) 10,8 gr de azúcar Probiótica</p>	<p>PURÉ DE FRUTAS Puré de frutas (100 gr) 13,3 gr de azúcar</p>	
<p>Cereales (375 gr) 138,7 gr de azúcar Cereales azucarados</p>	<p>Sandwich Cookies (66 gr) 25 gr de azúcar Sandwich Cookies</p>	<p>Gorras de chocolate (70 gr) 37,6 gr de azúcar</p>	<p>Gominolas (100 gr) 86 gr de azúcar CANDY</p>	<p>Caramelos blandos (13 u) 42 gr de azúcar fresa fra fresa papa pu nina taranto m sarsvold</p>
<p>Sobre Ketchup (11 gr) 3 gr de azúcar KETCHUP</p>	<p>Ketchup (500 ml) 130 gr de azúcar KETCHUP</p>	<p>Vinagra balsámico (250 ml) 62,5 gr de azúcar Vinagra balsámico</p>		

El número de terrones es la cantidad de azúcar que contiene el producto al que acompaña
6 gr de azúcar