

# AZÚCAR: aprende más para consumir menos

## ¿Cómo impacta en la salud de niños y niñas?

El consumo excesivo de **AZÚCAR LIBRE**, especialmente en forma líquida, está asociado a una serie de situaciones de salud, tanto a corto como a largo plazo

- Caries dental
- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad cardiovascular
- Molestias gastrointestinales

## LA PREVALENCIA DE EXCESO DE PESO EN ANDALUCÍA ES PREOCUPANTE



3 DE CADA 10

En niños, niñas y adolescentes con sobrepeso y obesidad, la **reducción de azúcar libre** es una parte vital en la disminución de la ingesta energética, esencial para la reducción del peso

niños/as tienen un problema de exceso de peso (sobrepeso + obesidad)



Para mantener una buena salud dental, es recomendable, desde la erupción del primer diente usar pasta dental con flúor



## FRUTA FRESCA || ZUMO NATURAL

El poder saciante de un vaso de **ZUMO** de naranja es menor que si se consume la **FRUTA ENTERA**. Esto se debe al contenido en fibra de la fruta fresca, que entre otras funciones tiene la capacidad de retrasar el hambre.

El contenido de **FIBRA** de un alimento, entre otros factores, ayuda a hacer más lenta la absorción de sus azúcares. Esto significa que los azúcares del zumo se absorben más rápido que los de la fruta fresca, ya que el primero tiene menos fibra. Este aspecto también justifica el menor poder saciante del zumo

		
	100 gr	100 gr
fibra	1,7 gr	0,1 gr

#RedSandia

#PIOBIN

#SaludPublicaAndalucia