



UNA BOCA FELIZ ES... UN CUERPO FELIZ

SENSIBILIZAR SOBRE LOS RIESGOS
CAUSADOS POR EL CONSUMO
DE AZÚCAR

#WOHD24
#HappyMouth



worldoralhealthday.org

UNA BOCA FELIZ ES UN CUERPO FELIZ

La caries dental es la afección de la salud más común en todo el mundo. Consumir cantidades excesivas de azúcar en snacks, alimentos procesados y refrescos no solo provoca caries dental, sino que es uno de los principales factores que contribuyen a la obesidad y aumenta el riesgo de tener diabetes y otras afecciones no transmisibles.

Reducir el consumo de azúcar es esencial para la salud bucodental y la salud general.



¿QUÉ SUCEDE?

- **Los tipos de azúcar** que consumen la mayoría de los adultos y niños son azúcares libres.
- **Los azúcares libres incluyen** cualquier azúcar que se añade a los alimentos o las bebidas, entre los que se incluyen los azúcares de confitería, pasteles, galletas, cereales azucarados, postres dulces, mermeladas y conservas y las bebidas azucaradas.
- **Los azúcares en** la miel, los siropes, los zumos de fruta y los concentrados de fruta se producen de manera natural, pero aun así contienen azúcares libres.
- **Los azúcares que se encuentran de manera natural** en productos lácteos, la fruta y las verduras no cuentan como azúcares libres.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Prestar atención al consumo de azúcar.** Los adultos no deberían consumir más de seis cucharaditas de azúcares añadidos al día; los niños, la mitad.
- **Comprobar el etiquetado de los alimentos** y tener en cuenta el azúcar que se usa al cocinar.
- **Evitar las “calorías vacías”.** Por ejemplo, las bebidas azucaradas, como los refrescos con gas, y las bebidas isotónicas y energéticas no tienen ningún valor nutricional.
- **Optar por beber agua** como bebida principal.
- **Evitar los snacks azucarados** entre comidas.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS GOBIERNOS?

- **Llevar a cabo campañas de salud pública**, como la de “día sin azúcar” a nivel nacional.
- **Introducir cambios políticos** que respalden estrategias para reducir el azúcar, como:
 - etiquetado nutricional claro;
 - impuestos y gravámenes sobre las bebidas azucaradas y los alimentos con un alto contenido en azúcar;
 - imponer restricciones a la publicidad;
 - propiciar mejores entornos en lo referido a la alimentación en instituciones públicas;
 - acceso a agua limpia.

