

RELOJ #STOPCARIES

COMIDAS SALUDABLES



PROGRAMA DE
PROMOCIÓN DE LA SALUD

STOPAZÚCAR
STOPCARIES

Se recomienda que las **comidas con mayor volumen de alimentos sean equilibradas** respetando los porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y grasas. **Reduciendo al máximo la ingesta de alimentos azucarados** cuando los consumimos como snacks o tentempiés.

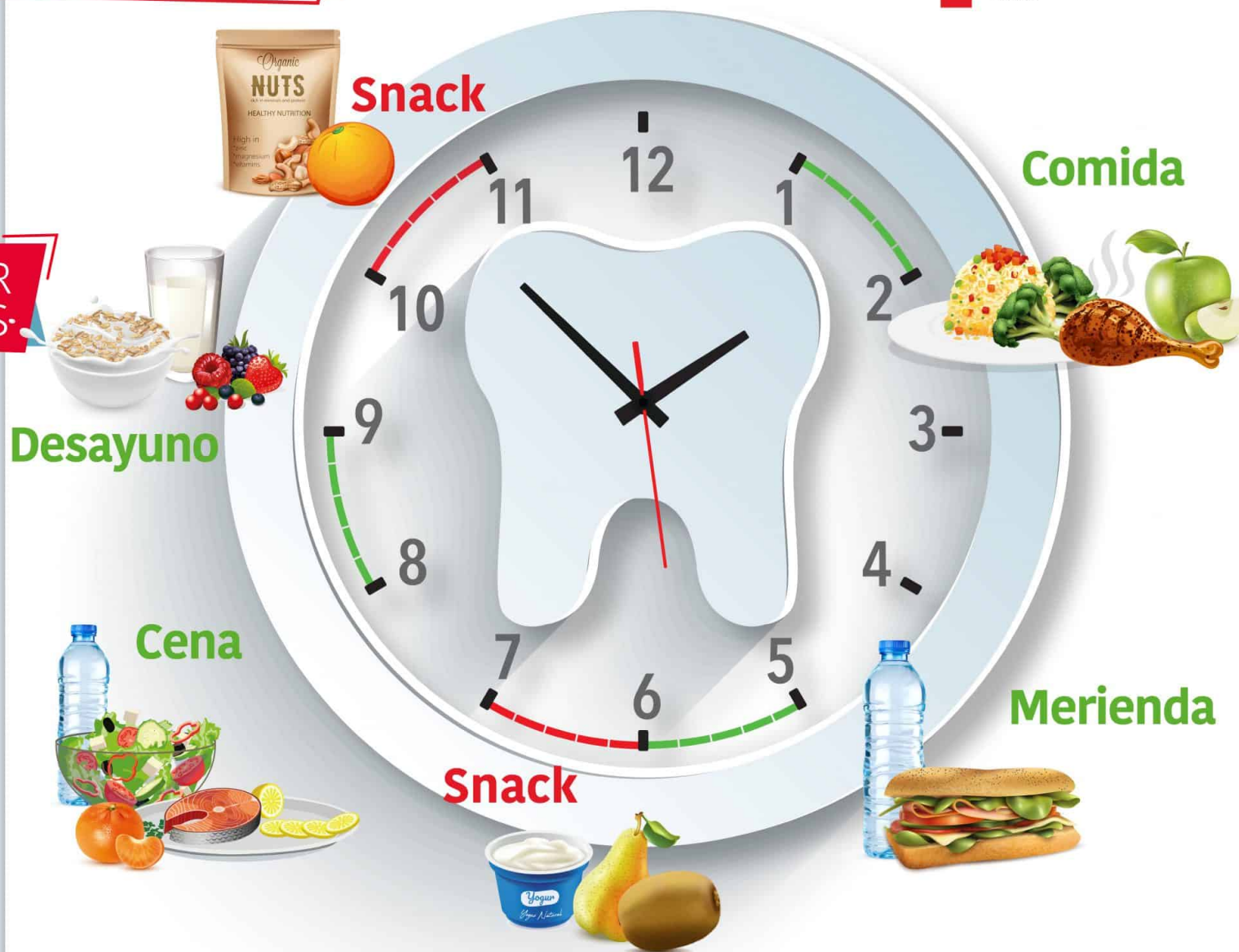
Avalado por el capítulo español
de la Alianza por un futuro libre de caries



Stop Caries NOW for a Cavity-Free Future



■ Desayuno, comida, merienda y cena
■ Snack





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.



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.

Realizado por el capítulo español de la Alianza por un futuro libre de caries



Stop Caries NOW! for a Cavity-Free Future



#stopazucarstopcaries



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

6 gr de azúcar

Avalado por el capítulo español
de la Alianza por un futuro libre de caries



Descargue
Guía micronutrientes
& salud dental

[illegible]

100 gr

Queso fresco y nata

500 gr

2,3 gr
de azúcar



500 qr

4 gr
de azúcar



125 gr

0,5 gr



125 gr

1,3 gr



20 cl

9,2 gr

[illegible]

0.6 gr



0 gr
de azúcar

**LOMO EMBUCHADO
EXTRA**

0 gr
sugar

1 gr
10 grúcar

0 gr
azúcar

8 gr
de gúzar

12 gr
székésvíz

100 qr

4,6 g

100 gr

0,5 gr

0,5 gr
de zahăr

0 gr
de azúcar

2 gr
de azúcar

PAN DE CENTENO