

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

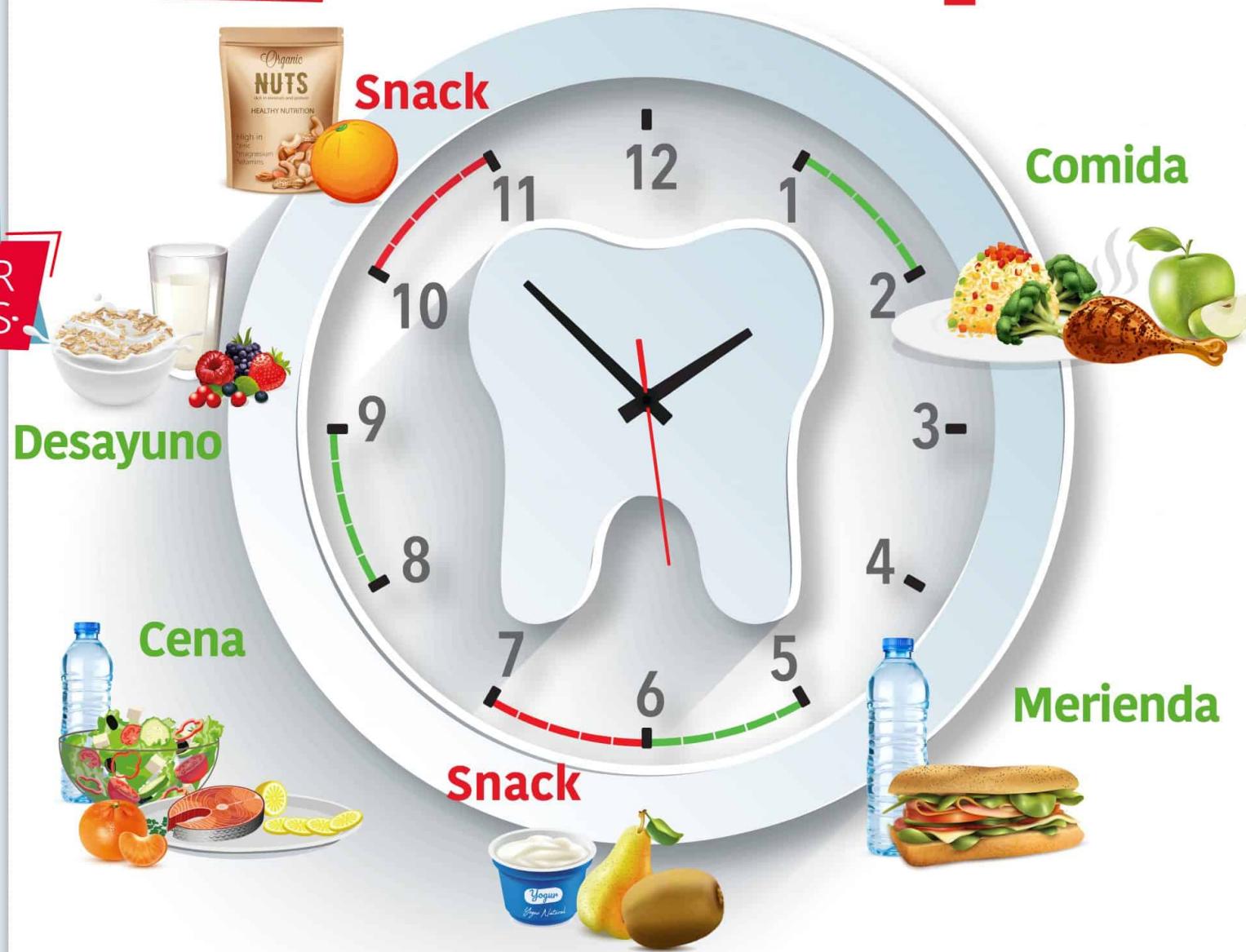


Stop Caries NOW for a Cavity-Free Future



Desayuno, comida,
merienda y cena

Snack





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.



#stopazucarstopcaries



