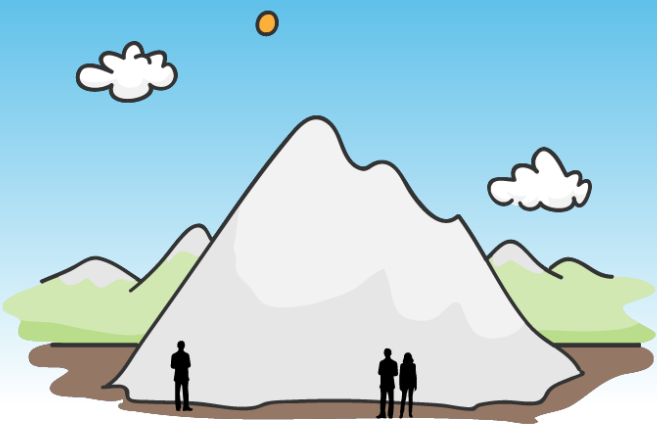




¿CUÁNTA AZÚCAR ES “MUCHA AZÚCAR”?

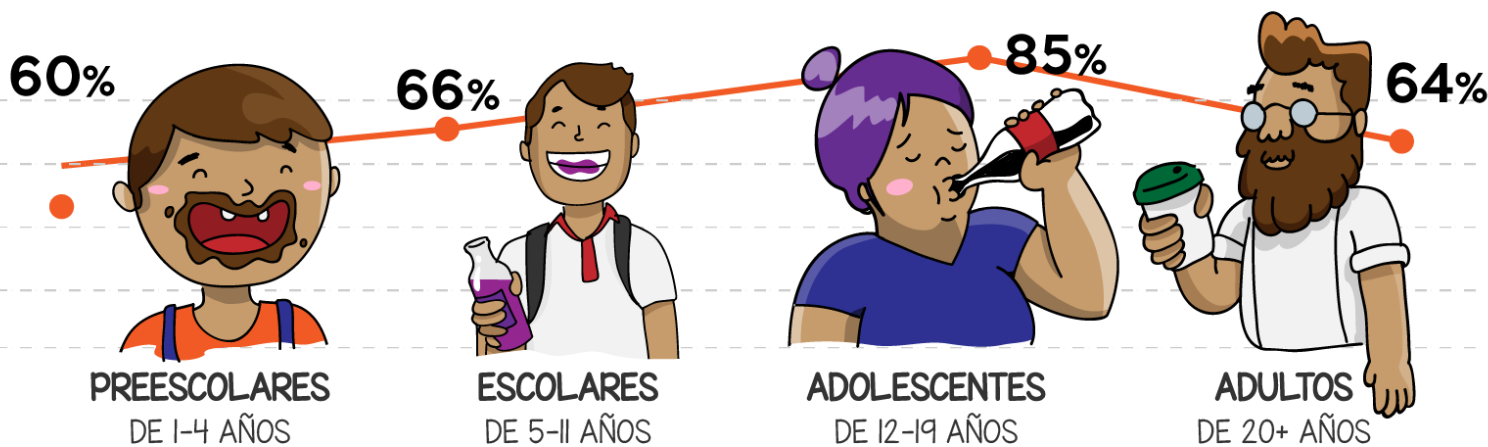
CONSUMIR EN EXCESO AZÚCARES AÑADIDOS DAÑA LA SALUD, POR LO QUE SE RECOMIENDA LIMITAR SU CONSUMO A MENOS DE 10% DE LA INGESTA TOTAL DE ENERGÍA.

ESTO EQUIVALE A ~10 CUCHARADAS CAFETERAS DE AZÚCAR PARA UN ADULTO. EXISTEN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS CON CANTIDADES SIMILARES, SOBRETUDO EN BEBIDAS AZUCARADAS.

10x



LA MAYORÍA DE LOS MEXICANOS SOBREPASAN LA RECOMENDACIÓN:



CON ESTOS NIVELES DE CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS NO ES RAZONABLE PROMOCIONAR SU CONSUMO.

IDENTIFICA LOS PRODUCTOS CON AZÚCAR AÑADIDA CON EL SELLO “EXCESO AZÚCARES”.



Y EVÍTALOS!

Fuente:

1. López-Olmedo et al. Usual Intake of Added Sugars and Saturated Fats Is High while Dietary Fiber Is Low in the Mexican Population. J Nutr 2016;146:1856S–65S | 2. Sánchez-Pimienta et al. Sugar-Sweetened Beverages Are the Main Sources of Added Sugar Intake in the Mexican Population. J Nutr 2016;146: 1888S–1896S | 3. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.