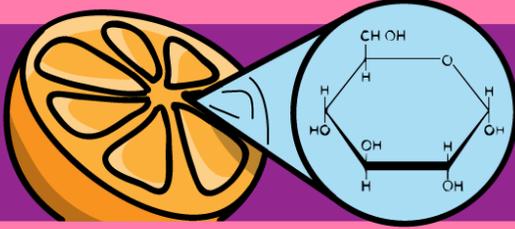
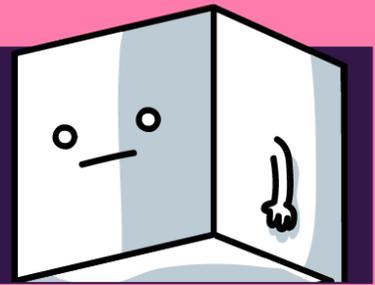


# AZÚCARES INTRÍNSECOS VS AZÚCARES AÑADIDOS

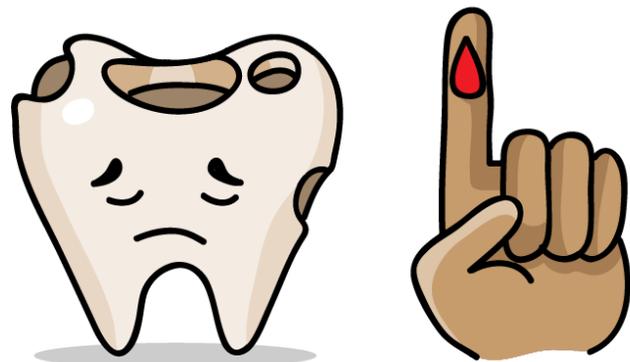


LOS AZÚCARES SON MONOSACÁRIDOS Y DISACÁRIDOS PRESENTES DE MANERA NATURAL O AÑADIDA EN ALIMENTOS Y BEBIDAS.

DIVERSOS AZÚCARES SON AÑADIDOS A PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS PARA AUMENTAR SU SABOR.



SIN IMPORTAR QUÉ TIPO AZÚCAR SEA (AZÚCAR DE CAÑA, JARABE DE MAÍZ, FRUCTOSA, MIEL, JUGO, ETC) AL SER AÑADIDA, SU CONSUMO EN EXCESO PROVOCA ALTERACIONES Y ENFERMEDADES.



ADEMÁS, SU APOORTE DE NUTRIENTES ES CASI NULO.



IDENTIFICA ESTOS PRODUCTOS CON EL SELLO "EXCESO AZÚCARES"



¡Y EVÍTALOS!

Fuente: Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

