

Menos azúcar, más salud

¿Qué son los azúcares libres o añadidos?



Los azúcares libres son los que se han **añadido a los alimentos** (por el fabricante, el cocinero o el propio consumidor) y también los que tienen de **forma natural la miel, los jarabes y los zumos de frutas.**

Consumo



Un consumo elevado aumenta el riesgo de obesidad y caries dental.



Consumo diario en **niños y adultos**: menos del 10% de la ingesta calórica total; mejor aún si es **menor de un 5%.**

Y esto, ¿cuánto es?
En una dieta de 2000 kcal/ día son 25 gramos, unas 6 cucharaditas de postre.



Mira las etiquetas!

Gran parte de los azúcares añadidos que consumimos se encuentran "ocultos" en productos envasados:



Una cucharada de salsa de tomate contiene alrededor de **4 gramos** (una cucharadita) de azúcares libres.



40 gramos



Una sola lata de refresco con azúcar contiene hasta **40 gramos** (diez cucharaditas) de azúcares libres.



Curiosidad

Antes de la Segunda Guerra Mundial, en 1939, el consumo de azúcar era de **15 kilos por persona y año.**

Tras el conflicto, el consumo bajó a apenas 0,2 kilos por persona y año. Este "**experimento natural**" supuso una reducción de la caries dental.

