

Alimentación saludable. Consume azúcar de forma equilibrada

¿Por qué es importante?

Según la Organización Mundial de la Salud un adulto debe reducir la ingesta de azúcar a menos del 10% del total diario. Ésta depende de tu edad, sexo y nivel de actividad.

Limita el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares como refrescos, zumos, agua aromatizada, bebidas energéticas e isotónicas, té y café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.

Atención a los postres horneados, golosinas y alimentos procesados. Reduce también los productos que contienen sustitutos del azúcar.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal