



Nuestro organismo necesita, para su correcto funcionamiento, los azúcares que se encuentran de forma natural en los alimentos: fructosa de frutas y verduras y lactosa de la leche.

No necesitamos azúcares añadidos, que son los que incorporamos a los alimentos y a las bebidas en el proceso de fabricación, en la cocina o cuando los consumimos.

**Menos azúcares añadidos,
más salud**



MENOS AZÚCAR
MÁS SALUD

Gana Salud



La Rioja



/EscuelaSaludLaRioja



@EscuelaSaludRioja



LLÉVAME CONTIGO





Los azúcares añadidos se encuentran, sobre todo en: galletas, cereales de desayuno, helados, néctares de frutas, salsas, embutidos, aperitivos, bebidas refrescantes, batidos, yogures de sabores, natillas, panes envasados (pan de molde blanco o integral, pan tostado...).

**Compre alimentos naturales,
evite o reduzca el consumo de
productos procesados**

Recomendaciones

Eliminar o reducir el consumo de azúcar

- En la leche, yogur, café, infusiones, repostería casera...

Leer el etiquetado

AL COMPRAR, LEER EL ETIQUETADO Y COMPROBAR LA CANTIDAD DE AZÚCARES QUE CONTIENEN LOS PRODUCTOS		
AZÚCARES AÑADIDOS	ALIMENTOS	BEBIDAS
POCOS	Menos de 5 g por 100 g	Menos de 2,5 g por 100 ml
MUCHOS	Más de 22,5 g por 100 g	Más de 11,2 g por 100 ml