

# 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:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Por 100g/ 100ml	
Grasas	
Saturadas	
Monosaturadas	
Hidratos de carbono	
Azúcares	
Almidón	
Proteínas	
Sal	



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.

