



*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**



 /HabitoSanos  @HabitoSanos

  
**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 <b>5 g</b> por 100 g	Menos de <b>2,5 g</b> por 100 ml
MUCHOS	Más de <b>22,5 g</b> por 100 g	Más de <b>11,2 g</b> por 100 ml