

ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

**SIGUE UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA Y BAJA EN AZÚCAR**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Seguir una alimentación equilibrada y con un contenido bajo en azúcar es bueno para la salud bucodental. Además, puede ayudar a prevenir otras enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas, el cáncer y la obesidad.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

DATO

El azúcar es la principal causa de caries dental, la cual, a su vez, es la afección de la salud más común en todo el mundo.

ENTENDER EL PROBLEMA

Los alimentos contienen distintos tipos de azúcar, entre ellos los azúcares libres.

Los azúcares libres son el principal problema. Son los azúcares que se añaden a los alimentos y las bebidas, así como los que encontramos de manera natural en la miel, los siropes, el zumo de fruta y los concentrados a base de zumo de frutas. Sin embargo, en los azúcares libres no se incluye el azúcar que está presente de manera natural en frutas enteras, verduras y la leche.

Los dulces, los pasteles, las galletas, los cereales azucarados, los postres dulces y las mermeladas o conservas suelen ser fuentes frecuentes de azúcares libres, así como las bebidas azucaradas como los refrescos con gas, los zumos de fruta, las bebidas energéticas y las isotónicas.

Los azúcares y los ácidos debilitan el esmalte dental, aumentando así el riesgo de tener caries; a su vez, las

caries pueden provocar molestias y dolor y afectar a todos los aspectos de la vida, tales como masticar, hablar y tener la confianza para interactuar con los demás.



¿QUÉ PUEDES HACER AL RESPECTO?

Seguir una alimentación equilibrada, con un contenido bajo en azúcar y con alto contenido en frutas y verduras.

Los adultos no deberían ingerir más de seis cucharaditas de azúcar al día; los niños, tres.

- Hay que tener cuidado con los azúcares que los fabricantes añaden a los alimentos y las bebidas.
- Fíjate bien en cuánto azúcar añades a las comidas que prepares.
- Evita las "calorías vacías": las bebidas azucaradas, como los refrescos con gas, los zumos y las bebidas energéticas e isotónicas son la principal fuente de calorías vacías, que contienen altos niveles de energía, pero ningún valor nutricional.



DATO

Comer una cantidad excesiva de azúcar procedente de *snacks*, alimentos procesados y refrescos no solo provoca caries dental, sino que contribuye en gran medida a la obesidad y aumenta el riesgo de tener diabetes.

- No comas *snacks* azucarados entre comidas. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.
- Convierte el agua en tu bebida principal: el consumo de bebidas azucaradas de manera regular (casi una lata al día) es malo para la boca, pero además aumenta el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

