

ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

Sigue una alimentación equilibrada y baja en azúcar

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.

www.worldoralhealthday.org



Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo



¿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.
- 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.

Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable