

# UNA BOCA FELIZ ES... **una vida feliz**

FOMENTAR LA SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS PARA  
LA SALUD AL REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR



Día Mundial de la  
**Salud Bucodental**  
20 de marzo

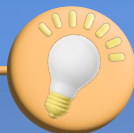
[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)  
#WOHD26 #HappyMouth

**fdi**   
FDI World Dental Federation

# UNA BOCA FELIZ ES... **una vida feliz**

La caries dental es la afección de la salud más común en todo el mundo. Consumir una cantidad excesiva de azúcar en *snacks*, alimentos procesados y refrescos no solamente provoca caries, sino que contribuye en gran medida a la obesidad y aumenta el riesgo de sufrir diabetes y otras enfermedades no transmisibles. Reducir el consumo de azúcar es esencial tanto para la salud bucodental como para el bienestar general.

## ¿QUÉ SUCEDE?



- **Los tipos de azúcar** que consumen la mayoría de los adultos y niños son azúcares libres.
- **Los azúcares libres incluyen** cualquier azúcar que se añada a los alimentos o las bebidas, entre los que se incluyen los azúcares de confitería, pasteles, galletas, cereales azucarados, postres dulces, mermeladas y conservas y las bebidas azucaradas.
- **Los azúcares en** la miel, los siropes, los zumos de fruta y los concentrados de fruta se producen de manera natural, pero aun así contienen azúcares libres.
- **Los azúcares que se encuentran de manera natural** en productos lácteos, la fruta y las verduras no cuentan como azúcares libres.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



- **Prestar atención al consumo de azúcar.** Los adultos no deberían consumir más de seis cucharaditas de azúcares añadidos al día; los niños, la mitad.
- **Comprobar el etiquetado de los alimentos** y tener en cuenta el azúcar que se usa al cocinar.
- **Evitar las “calorías vacías”.** Por ejemplo, las bebidas azucaradas, como los refrescos con gas, y las bebidas isotónicas y energéticas no tienen ningún valor nutricional.
- **Optar por beber agua** como bebida principal.
- **Evitar los *snacks azucarados*** entre comidas.

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS GOBIERNOS?



- **Llevar a cabo campañas de salud pública**, como la del “Día sin azúcar” a nivel nacional.
- **Introducir cambios políticos** que respalden estrategias para reducir el azúcar, como:
  - etiquetado nutricional claro;
  - impuestos y gravámenes sobre las bebidas azucaradas y los alimentos con un alto contenido en azúcar;
  - imponer restricciones a la publicidad;
  - propiciar mejores entornos en lo referido a la alimentación en instituciones públicas;
  - acceso a agua limpia.

