

LA SALUD Y EL AZÚCAR

Nombre:

Clase:

Sección:

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de azúcar no sobrepase en adultos y niños los **25 gramos al día**.

¿QUÉ BEBES O COMES TÚ?

Escribe el alimento y su cantidad de azúcar mirando los carteles.

El consumo elevado de azúcar está directamente relacionado con el **sobrepeso** y la **obesidad**. También se relaciona con **caries dentales**.