

Impactor del Azúcar

¿QUÉ CAUSA UNA CARIE?



1

Bebidas con Azúcar



2

Bacterias



3

Ácidos



4

Diente Sano



5

Caries

¿SABÍA USTED QUE?

Hay al menos 61 nombres diferentes para el azúcar añadida en las etiquetas de los alimentos. El azúcar añadida se esconde en alimentos que muchos de nosotros pensamos que son saludables, como el yogur y las barras de energía

- Jarabe de glucosa y fructosa
- Fructosa cristalina
- Maltosa
- Dextrosa
- Jarabe de Maíz alto en fructosa
- Jarabe de arroz integral
- Jarabe de Maíz
- Miel
- Néctar de Frutas
- Jarabe de Maple
- Melazas
- Jugo de caña evaporado
- Jarabe de Maíz sólido
- Glucosa
- Sucrosa
- Azúcar
- Fructosa
- Jugo de Frutas Concentrado
- Galactosa
- Sirope de Malta
- Néctar de Agave

PROTEJA SUS DIENTES DE BEBIDAS AZUCARADAS



Utilice una pajilla



Utilice hilo dental



Cepílese los dientes



Consuma más agua



Consuma chicles sin azúcar

DATOS SOBRE EL AZÚCAR

- En 1822, el ciudadano estadounidense promedio consumía menos de 5 libras (2,2 kilos) de azúcar por año. Hoy en día, el ciudadano estadounidense promedio consume 152 libras (69 kilos) de azúcar por año
- El ciudadano estadounidense promedio consume más de 50 galones de refrescos por año.
- Una lata de 12 onzas (340 gramos) de Coca-Cola contiene 10 cucharaditas de azúcar, lo cual es más azúcar que 2 Pop Tarts escarchadas y un Twinkie combinados.
- Una botella de 32 onzas (907 gramos) de Gatorade contiene 36 gramos de azúcar, lo cual es como comer 5 Reese's Peanut Butter Cups

Referencias: dailyhealthpost.com, womenshealthmag.com, pepsicobeveragefacts.com, smartlabel.hersheys.com,