



Solo 25 g de azúcar al día

ALIMENTACIÓN La OMS reduce la recomendación diaria sobre el consumo de azúcar y advierte sobre la que se encuentra oculta en los alimentos.

La Organización Mundial de la Salud reduce a la mitad la ingesta saludable de azúcar. Ahora aconseja que no supere el 5% de todas las calorías ingeridas. Para un adulto, equivale a unos 25 gramos diarios o 6 cucharadas de

café, incluyendo ahí el azúcar que llevan los alimentos: dulces, refrescos, néctares... El objetivo es reducir la obesidad y la diabetes, entre otros trastornos. Pero ¿sabe cuánta azúcar está tomando?

¿SABE CUÁNTA AZÚCAR ESTÁ TOMANDO?

