

# No son inofensivas



## AZÚCAR

**3,4** de personas fallecen  
cada año por **diabetes**  
**MILLONES** en el mundo



El exceso de azúcar está relacionado con el incremento de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y ACV) son la principal causa de muerte en el mundo.



## SAL

**16,5%** de las muertes anuales en todo el mundo son causadas por la **hipertensión**



Ingerir una dieta con mucha sal aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, el cerebro y los riñones.



## CONSEJOS SALUDABLES

- ✓ Lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida
- ✓ Aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas
- ✓ Disminuir la ingesta de dulces
- ✓ Tomar agua en vez de bebidas y gaseosas azucaradas
- ✓ Tomar los jugos de frutas naturales sin azúcar
- ✓ Sazonar con hierbas o especias en vez de sal
- ✓ Evitar salsas, aderezos, embutidos y enlatados ricos en sal
- ✓ Eliminar el salero de la mesa
- ✓ Preparar la masa de las arepas sin sal
- ✓ Actividad física 150 minutos a la semana