

AZÚCAR, TE DEJO campaña para reducir el consumo de azúcar

La AESAN ha lanzado una campaña online para este mes de octubre, con diferentes materiales gráficos, con el fin de fomentar la reducción del consumo de azúcar en la población adulta.

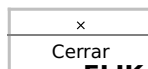
Datos que se han publicado últimamente han evidenciado la necesidad de sensibilizar a la población:

- El **17,4% de la población adulta española es obesa y el 37,1% tiene sobrepeso**, siendo el exceso de peso es más frecuente en hombres (62,5%) que en mujeres (46,8%)
- La OMS recomienda limitar el consumo de azúcares libres o azúcares añadidos a menos del 10% de la energía total consumida (50 g/día). También señala que una reducción por debajo del 5% de la **ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud (25 g/día)**.
- El **consumo** de azúcares de la población española **está por encima de las recomendaciones establecidas**. El consumo medio diario de azúcares en personas adultas fue de 94,3 gramos en 2011.
- El **consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares**. Hay casi tres veces más riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular si te pasas con el azúcar añadido.
- En España, la obesidad es de dos a tres veces más elevada en los grupos socioeconómicos más vulnerables, en los que se observa un mayor consumo de refrescos azucarados.

Con esta campaña se pretende concienciar a la población de la importancia de fomentar la reducción del consumo de alimentos procesados ricos en azúcares añadidos, y la sustitución por otros alimentos no procesados como las frutas y verduras, que contienen azúcar de forma natural y son esenciales para nuestra dieta.

Deben redoblar esfuerzos en pro de una alimentación más saludable y sostenible, velando por que todos los consumidores, especialmente la más vulnerable tenga acceso a alimentos nutritivos, frescos, de proximidad y temporada y en cantidad suficiente.

La campaña: #AZÚCAR, TE DEJO - AESAN 2020
(https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/aecosan_campanya_17.htm)



Necesarias Siempre activado **FLIKA**. Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)