

azúcar

Su consumo en exceso aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes



EVITA:

Azúcar de mesa, azúcar morena, miel, jarabe de maíz, almidón · Refrescos · Jugos industrializados · Bebidas energéticas · Leches de sabor · Cereales de caja · Productos de panificación y repostería (pasteles, galletas, pan dulce) · Dulces y golosinas · Helados

¿Quieres saber más?

clinica.nutricion@iberopuebla.mx



nutrición ibero
CLÍNICA
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE
SALUD INTEGRAL