Regione Lombardia
ASL Milano

BEVANDE E ZUCCHERO

Zucchero: c'è, non lo vedo ma lo bevo!

C'è una forte correlazione tra consumo di bevande zuccherate, obesità, diabete di tipo 2 e carie dentale

Lo sapevi che:



1 lattina da 330 ml contiene 7 zollette = circa 35 gr



1 succo di frutta da 200 ml circa 5-6 zollette = 25-30 gr



1 bottiglia da 1,5 litri contiene 31 zollette = circa 157 gr



Anche il tè freddo pronto, i succhi di frutta in genere, gli "energy drink" spesso sono addizionati di zuccheri! (saccarosio, glucosio, fruttosio)

L'acqua è la miglior bevanda, l'unica necessaria per il nostro organismo e NON contiene zucchero!
SCEGLI LA SALUTE



+ acqua – zucchero nel tuo bicchiere

A cura della S.s. Igiene Nutrizione con la collaborazione dell'Area Educazione all'Appropriatezza ed EBM
Per saperne di più: Tel. 02/8578.3831 – mail: igienenutrizione@asl.milano.it - Via Statuto 5 – 20121 Milano