

El agridulce auge del azúcar



¿Sabías que la azúcar cristalizada fue inventada aproximadamente hace 2,000 años?

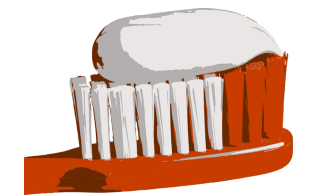
En sus comienzos, el azúcar era solo utilizado en medicinas y fiestas de la realeza. No fue hasta los años 1500 a 1800 que fue introducido en las Américas y Estados Unidos aumentó su producción.



¿CÓMO PROTEGER TU SONRISA?



Cepíllate los dientes dos veces al día durante 2 minutos y usa hilo dental diariamente.



Usa un cepillo de cerdas suaves y una pasta dental con fluoruro.



Alcanza todas las superficies de los dientes colocando el cepillo en un ángulo de 45 grados hacia la encía.

CANTIDAD DE AZÚCAR PROMEDIO CONSUMIDA POR UNA PERSONA DIARIAMENTE EN ESTADOS UNIDOS

22.4
gramos

227
gramos

1800

PRESENTE

POSIBLES EFECTOS DE LA AZÚCAR EN TU SALUD

Una alimentación compuesta por alimentos altos en azúcar puede:

- Alimentar las bacterias en la boca.
- Aumentar el riesgo de condiciones de salud oral y sistémicas.

¿CÓMO PUEDES REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCAR?



Busca sustitutos saludables.

Lee las etiquetas nutricionales.

Toma líquidos bajos en azúcar.

The bittersweet rise of sugar



Did you know that crystallized sugar was invented approximately 2,000 years ago?

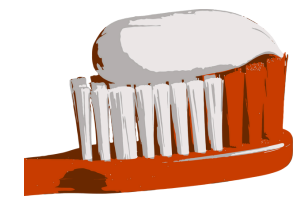
In its early days, sugar was only used in medicines and at royal celebrations. It wasn't until between the 1500s and 1800s that it was introduced in the Americas, and the United States increased its production.



HOW CAN YOU PROTECT YOUR SMILE?



Brush your teeth twice a day for 2 minutes and floss daily.



Use a soft-bristled toothbrush and a fluoride toothpaste.



Reach all tooth surfaces by placing the toothbrush at a 45-degree angle toward the gumline.

AVERAGE AMOUNT OF SUGAR CONSUMED DAILY BY A PERSON IN THE UNITED STATES

22.4 grams

1800

227 grams

TODAY

POSSIBLE EFFECTS OF SUGAR ON YOUR HEALTH

A diet made up of foods high in sugar can:

- Feed the bacteria in your mouth.
- Increase the risk of developing oral and systemic health conditions.

HOW CAN YOU REDUCE YOUR SUGAR INTAKE?



- Choose healthy substitutes.
- Read nutrition labels.
- Drink low-sugar beverages.