

Los cereales de caja no son una opción saludable para el desayuno.

- Son alimentos ultraprocesados.
- Tienen un elevado contenido de azúcar, sodio y calorías.
- Contienen colorantes y saborizantes que afectan la conducta de los niños y las niñas.
- A toda la familia:
Niños, adolescentes y adultos, consumir una mala alimentación con muchos azúcares, sodio (sal) y grasas, nos puede provocar el desarrollo de sobrepeso, obesidad, resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión arterial.



¡Eviten el consumo de cereales de caja!



*Cucharaditas de azúcar en 30g de cereal azucarado de caja.