

No. 113/2024 – Diciembre 19 de 2024

**¡¡NO MAS AZUCAR!!**

## No al consumo de azúcar en la Previsora

**Pensando en el bienestar y la salud de los trabajadores, iniciamos hoy una campaña para disminuir el consumo de azúcar en la Previsora.**

**El consumo excesivo de azúcar es un factor de riesgo para la salud, por lo que es importante reducirlo. Algunas de las enfermedades que puede causar son: Diabetes, Enfermedades cardiovasculares, Obesidad, Caries dentales, Alteraciones hepáticas, Desórdenes del comportamiento, Hígado graso y algunos tipos de Cáncer.**



**Di NO al azúcar cuando recibas y tomes el refrigerio en la mañana y tarde.**

**Hemos propuesto a la administración que los recursos que se vienen gastando en la compra de azúcar, sean invertidos en campañas de prevención o en la PÓLIZA DE SALUD CONVENCIONAL de la cual se benefician TODOS LOS TRABAJADORES DE LA COMPAÑÍA (excepto los directivos), sus familias y los pensionados.**

**¿Qué podemos hacer en nuestros hogares y con nuestras familias para disminuir el consumo de azúcar?:**

- ✓ Consumir menos golosinas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- ✓ Reducir la ración de azúcar en los alimentos.
- ✓ Preferir los jugos naturales, sin agregado de azúcares.
- ✓ Reemplazar los alimentos con alto contenido de azúcares por alimentos naturales, como frutas.
- ✓ Reducir paulatinamente la cantidad de azúcar.
- ✓ Evitar tener azúcar en casa.



**¡PENSAMOS EN EL BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES!**

[www.sintraprevi.org](http://www.sintraprevi.org)

[info@sintraprevi.org](mailto:info@sintraprevi.org) - WhatsApp: 3058750887