

# HIDRATACIÓN SIN AZÚCAR: UNA ALTERNATIVA PARA MÉXICO



## La importancia de una buena hidratación

El cuerpo humano se compone en un 50-70% de agua, según la edad y estado de salud.

### El agua es esencial para:

Regular la temperatura corporal.

Transportar nutrientes y oxígeno a las células.

Facilitar la digestión y absorción de alimentos.

Eliminar toxinas y desechos.

### El problema en México:

Se beben más bebidas azucaradas que agua, lo que puede contribuir significativamente al desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas.



### De acuerdo con Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT) 2020-2022<sup>1</sup>:

85% de la población mexicana consume bebidas azucaradas regularmente<sup>1</sup>.

Niños y adolescentes son los mayores consumidores<sup>1</sup>.

Menos del 40% de la población toma suficiente agua simple<sup>1</sup>.

### Alimentos no recomendables para uso cotidiano

Bebidas endulzadas

Preescolares (%) 82.6

Escolares (%) 93.6

Adolescentes (%) 90.3

Adultos (%) 76.3

Tabla adaptada de Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Medina-Zacarias MC, Valenzuela-Bravo DG, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica Mex. 2023;65.

### ¿Cuánta azúcar tienen algunas de las bebidas más consumidas?

#### Refresco



Porción: 1 lata



#### Agua de sabor



Porción: 1 vaso



#### Leche de sabor



Porción: 1 mini tetrapack



\*1 cucharadita = 5 g

Un adulto debería consumir un máximo de 10 cucharaditas\* de azúcar. En una dieta de 2,000 kcal.

Un niño debería consumir un máximo de 6 cucharaditas\* de azúcar. En una dieta de 1,200 kcal.

#### Té helado



Porción: 1 botella



#### Yogurt bebible



Porción: 1 pieza



#### Jugo de fruta



Porción: 1 vaso



1 lata de refresco representa casi el 100% del límite diario recomendado para un niño y más de la mitad del de un adulto.



### Un cambio necesario y posible

Como profesional de la salud puedes ser clave en este cambio, ayudando a tus pacientes a mejorar sus hábitos de hidratación. Recomendar Bebidas en Polvo Splenda® es una forma práctica y efectiva de:

- Reducir el consumo de azúcar en la dieta.
- Fomentar una hidratación sin calorías.
- Ofrecer una opción deliciosa y segura para cualquier persona.



Gran alternativa para sustituir bebidas azucaradas mientras se disfruta de variados sabores.



Se preparan en segundos.



Se puede controlar la intensidad de sabor, agregando la cantidad de polvo que se desee para disfrutar de una experiencia personalizada.



Aptos para toda la familia.

¡Conoce los nuevos sabores!



¡Se mezclan en cualquier momento y en cualquier lugar!

En Splenda® ayudamos a reducir el consumo de azúcar, estando presentes en cada momento.



1. Referencia:

Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Medina-Zacarias MC, Valenzuela-Bravo DG, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica Mex. 2023;65