

BENEFICIOS DE DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR



Un estudio realizado en California mostró que por una reducción del 10-20% en el consumo de azúcares libres (AL) con efectos moderados en el Índice de Masa Corporal (IMC) entre 2013 y 2022, se evitaron eventos de enfermedades coronarias y muertes¹.



	Número de casos previstos antes de reducir el consumo de AL	Reducción del 10% de consumo de AL	Reducción del 20% de consumo de AL
Enfermedad coronaria incidental (CHD)	1,140,000	-6,000 (-0.5%)	-12,000 (-1.0%)
Infarto de miocardio total (IM)*	560,000	-2,700 (-0.5%)	-5,300 (-0.9%)
Mortalidad CHD	336,000	-1,300 (-0.4%)	-2,500 (-0.7%)
Muerte por cualquier causa	1,668,000	-1,600 (-0.1%)	-3,200 (-0.2%)



En México, 64% de los adultos consume azúcar en exceso²



70.3% proviene de bebidas azucaradas (refrescos, bebidas saborizadas, aguas frescas, café y té endulzados, bebidas deportivas y leches saborizadas)³.



25% proviene de alimentos con alta densidad calórica (botanas, postres, dulces, galletas, pan dulce y azúcares)⁴.

¿QUÉ PASARÍA SI TU PACIENTE SE ENFOCARA EN SOLAMENTE DISMINUIR SU CONSUMO DE AZÚCAR EN 3 DE SUS BEBIDAS DIARIAS?

Desayuno



2 taza de café + 4 cucharaditas de azúcar

Diariamente: 80 kcal
Semanalmente: 560 kcal
Mensualmente: 2,400 kcal

Comida



3 vasos de agua de limón + 6 cucharaditas de azúcar

Diariamente: 120 kcal
Semanalmente: 840 kcal
Mensualmente: 3,600 kcal

Cena



1 licuado de fresas + 6 cucharaditas de azúcar

Diariamente: 120 kcal
Semanalmente: 840 kcal
Mensualmente: 3,600 kcal

Para hacer esta reducción, se necesitan herramientas que les permitan adherirse a la recomendación.



Splenda® es un gran aliado porque contiene ingredientes de la más alta calidad y pureza, que proporcionan el sabor dulce que les encanta, sin las calorías del azúcar.

SUSTITUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR CON SPLENDA® PROVENIENTE TAN SOLO DE 3 BEBIDAS, EN TOTAL GENERA UN AHORRO DE:

Diariamente: 320 kcal
Semanal: 2,240 kcal
Mensual: 9,600 kcal



¡Con solo hacer el cambio en 3 de sus bebidas! Con pequeños cambios podemos lograr grandes resultados.



¿Sabías qué aproximadamente 7,700 calorías representan 1 kilo de grasa?⁵

Referencias
1. Mekonnen TA, Odden MC, Coxson PG, Guzman D, Lightwood J, Wang YC, et al. Health benefits of reducing sugar-sweetened beverage intake in high risk populations of California: Results from the Cardiovascular Disease (CVD) policy model. PLoS One. 2013;8(12):1-9.
2. Lopez-Olmedo N, Carriquiry AL, Rodríguez-Ramírez S, Ramírez-Silva I, Espinosa-Montero J, Hernández-Barrera L, et al. Usual intake of added sugars and saturated fats is high while dietary fiber is low in the Mexican population. J Nutr [Internet]. 2016 [cited 2021 Aug 18];146(9):1856S-1865S. Available from: <https://academic.oup.com/jn/article/146/9/1856S/4584696>
3. El consumo de azúcar en México y la nueva directriz de la OMS para su reducción global [Internet]. [cited 2022 Aug 24]. Available from: <https://www.insp.mx/epppo/blog/3609-consumo-azucar-mexico-nueva-directriz-oms.html>
4. INCYTU. Azúcares añadidos en la dieta. [Internet]. Disponible en: <https://foroconsultivo.org.mx/INCYTU/documentos/Completa/INCYTU-024.pdf>
5. VINMEC. How many calories do you need to burn to lose 1kg? [Internet]. Disponible en: <https://www.vinmec.com/en/news/health-news/nutrition/how-many-calories-do-you-need-to-burn-to-lose-1kg/>