

# Las bebidas azucaradas ¿son saludables?



Un vaso y una taza estándar contienen **240 mililitros** de algún líquido, como puede ser agua, café, té, leche, refresco, etc.

Un vaso de jugo de fruta concentrado



aporta en promedio **116 calorías**

Un vaso de refresco aporta entre



**98 y 130 calorías**, dependiendo de la marca

Una taza de café negro sin leche y sin azúcar



aporta en promedio **4.8 calorías**

Un vaso de agua fresca de fruta endulzada con azúcar



aporta en promedio **100 calorías**



Aunque pasen desapercibidas por el cerebro y no causen saciedad, las calorías de las bebidas azucaradas se suman a las de los alimentos sólidos y se acumulan en el cuerpo.

con **160 calorías** de más cada día por años



aumentaríamos de peso hasta la obesidad

En una **dieta saludable**, la cantidad diaria de **calorías recomendada** varía según la edad, la actividad y otros factores que influyen en las necesidades de energía.



Para los mexicanos, se recomienda que las bebidas azucaradas como refrescos, jugos y aguas frescas, se consuman de forma esporádica y que la cantidad que aporten sea menor al 10% del total de calorías diarias recomendadas.

## Un vaso de agua simple potable...

✓ **Puede beberse en cualquier momento, no solo al hacer ejercicio.**

✓ **No aporta ninguna caloría.**



✓ **Es la mejor bebida hidratante para acompañar las comidas.**



**Recuerda:** El agua simple potable es la **mejor opción de hidratación.**



Instituto Nacional de Salud Pública

El Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP realiza investigación de punta en nutrición pública y epidemiología de la nutrición, bajo el compromiso de mejorar la salud nutricional de la población.

[www.insp.mx/centros/nutricion-y-salud.html](http://www.insp.mx/centros/nutricion-y-salud.html)



Fuentes e información relacionada:

➤ Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willet WC. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Pública Mex. 2008;50:173-195

➤ Théodore F, Bonvecchio A, Blanco I, Irizarry L, Carriedo A. Significados culturalmente contruidos para el consumo de bebidas azucaradas entre escolares de la Ciudad de México. Rev Panam Salud Pública. 2011;30(4):327-34

