



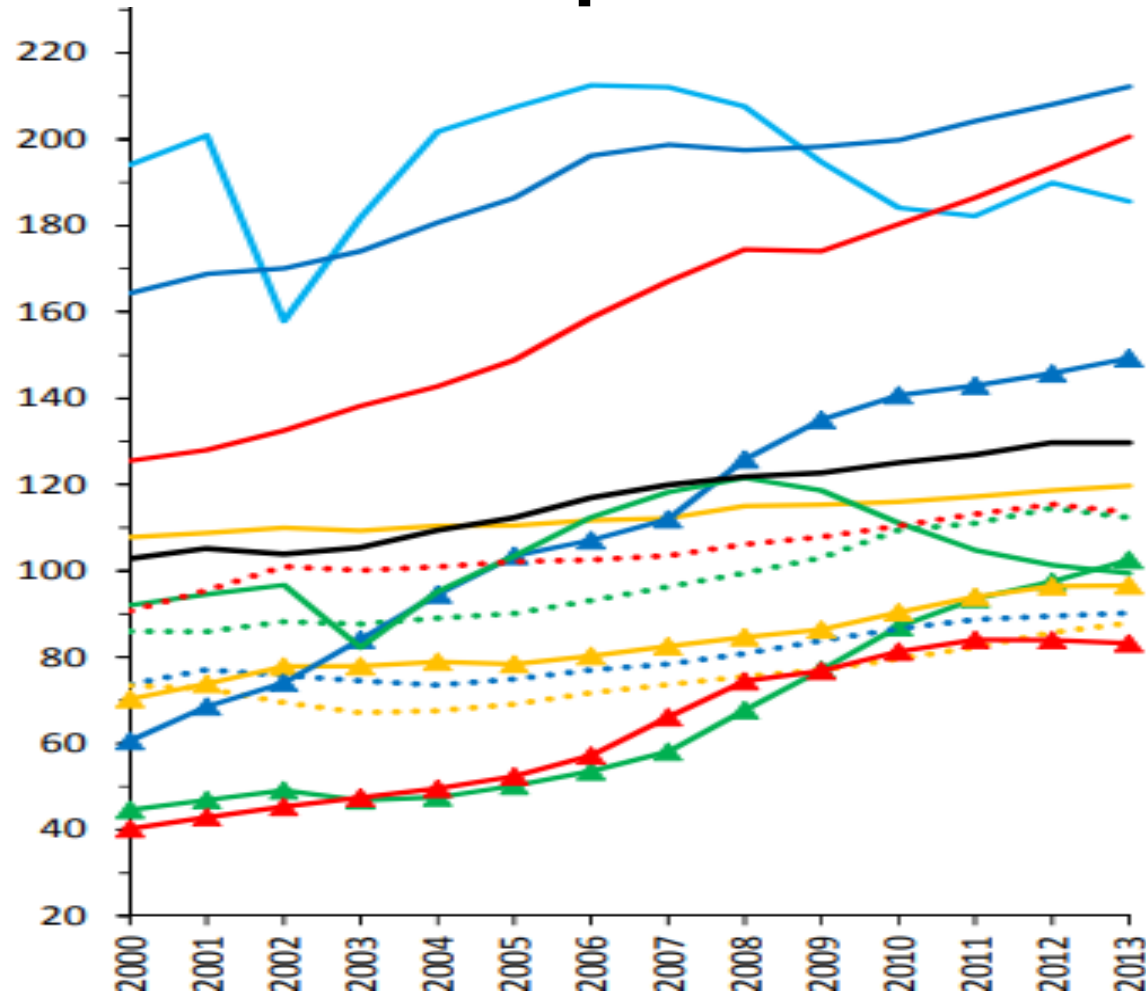
EL PODER DEL CONSUMIDOR

# Diabetes, enfermedades cardiovasculares y consumo de bebidas azucaradas

**Jorge Vargas-Meza**  
Ciudad de México  
Enero 2025



# Productos ultraprocesados



**MÉXICO**



**30% de las calorías de la dieta**



**Principales productos ultraprocesados**

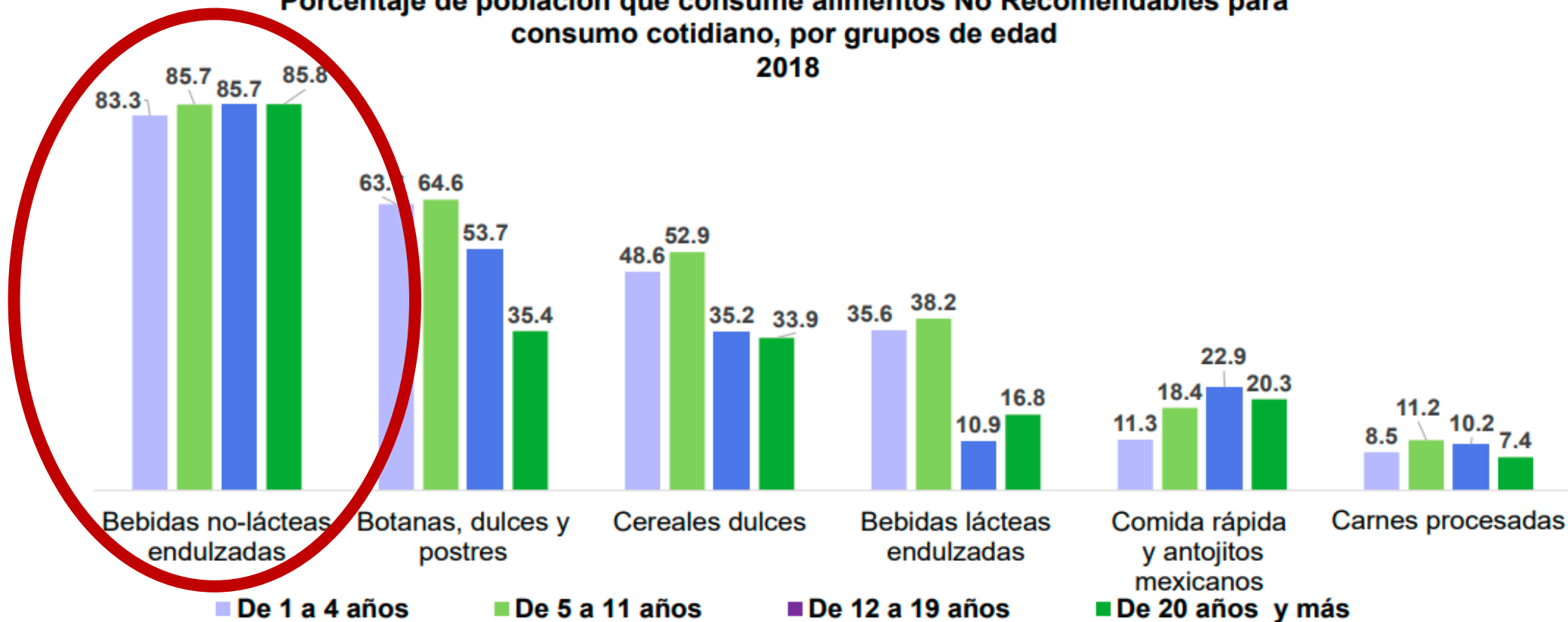
(OPS, 2015)



EL PODER DEL CONSUMIDOR

# Consumo de alimentos No Recomendables

Porcentaje de población que consume alimentos No Recomendables para consumo cotidiano, por grupos de edad  
2018



# Consumo de azúcar recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

- ✓ **10%** (recomendado) azúcares libres del total de kcal
- ✓ **5%** (idóneamente) azúcares libres del total de kcal

**Para un adulto con una ingesta calórica de 1,800 kcal/día el consumo de azúcares libres corresponde:**

- ✓ **10% = 45 g** de azúcares ( $\approx$  9 cucharaditas)
- ✓ **5% = 22.5 g** de azúcares ( $\approx$  4.5 cucharaditas)

**Ejemplo:** Una lata de refresco de 355 ml puede contener hasta **45 g de azúcar**, lo que ya supera las recomendaciones de la OMS.



**SABOR ORIGINAL**

**Coca-Cola**

**INGREDIENTES:**  
AGUA CARBONATADA, AZÚCARES AÑADIDOS (AZÚCAR Y JARABE DE ALTA FRUCTOSA), COLOR CARAMELO CLASE IV, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORIZANTES, SUCRALOSA (4.4mg / 100g) Y CAFEÍNA.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL**

Tamaño de la porción: 100ml  
Porciones por envase: 3.55

CANTIDADES POR PORCIÓN:	
CONTENIDO ENERGÉTICO	30kcal
PROTEÍNAS	0g
CARBOHIDRÁTOS DISPONIBLES	7.5g
AZÚCARES	7.5g
FIBRA DIETÉTICA	0g
GRASAS	0g
GRASAS SATURADAS	0g
SODIO	10mg

**EXCESO CALORÍAS** **EXCESO AZÚCARES**

SECRETARÍA DE SALUD

CONTIENE EDULCORANTES NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

**27 g de azúcar**

# Consumo de bebidas azucaradas



**163 litros/ año**



**240 litros/ año**



**821 litros/ año**



# ¿Sabes cuáles enfermedades están relacionadas al consumo de bebidas azucaradas?

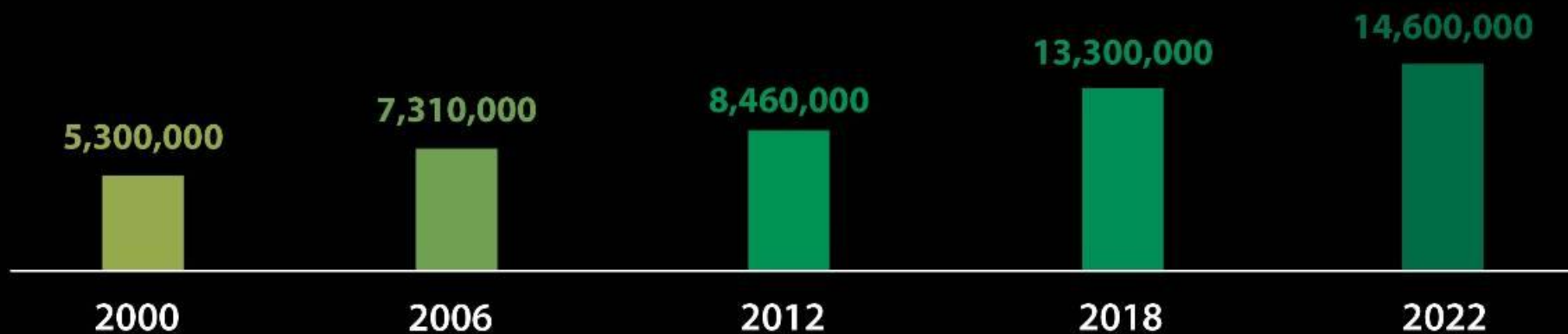


- **Obesidad**
- **Enfermedades cardiovasculares**
- **Diabetes mellitus tipo 2**
- **Hipertensión**
- **Triglicéridos y colesterol malo altos**
- **Síndrome metabólico**
- **Daño a los riñones**

# ¿Cuántas personas tienen diabetes en México?



De acuerdo con la encuesta de Salud del año 2000, la prevalencia de diabetes fue de **10.7% en adultos**, para el 2022 **la prevalencia de diabetes fue de 18.3% en adultos mexicanos.**

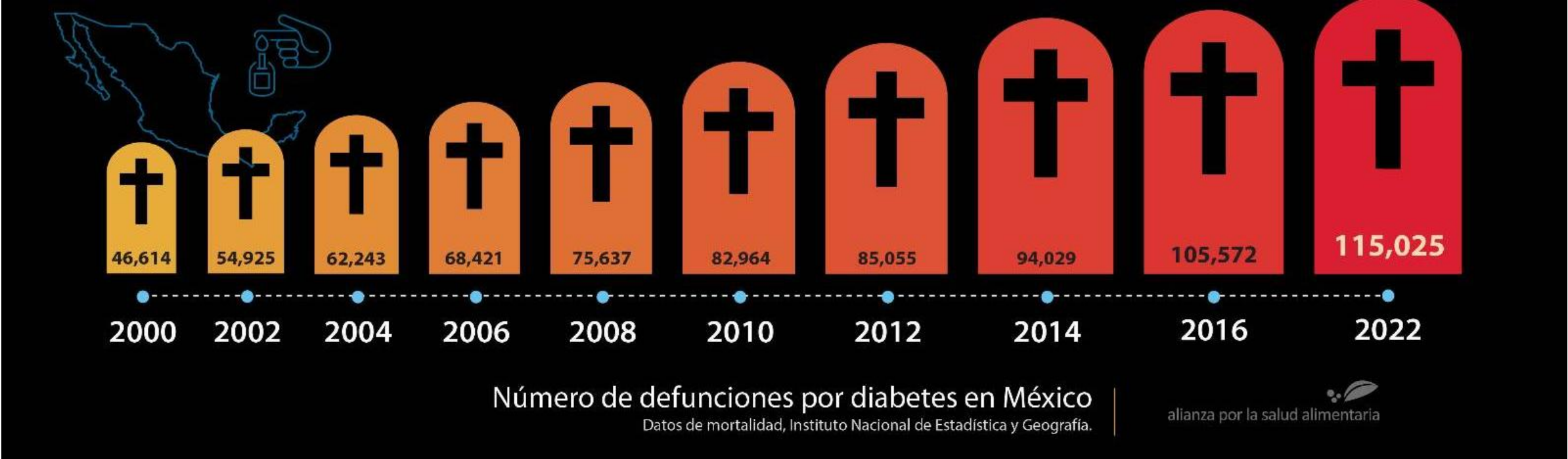


Número de personas adultas con diabetes en México

Referencia: ENSA 2000, ENSANUT 2006-2022

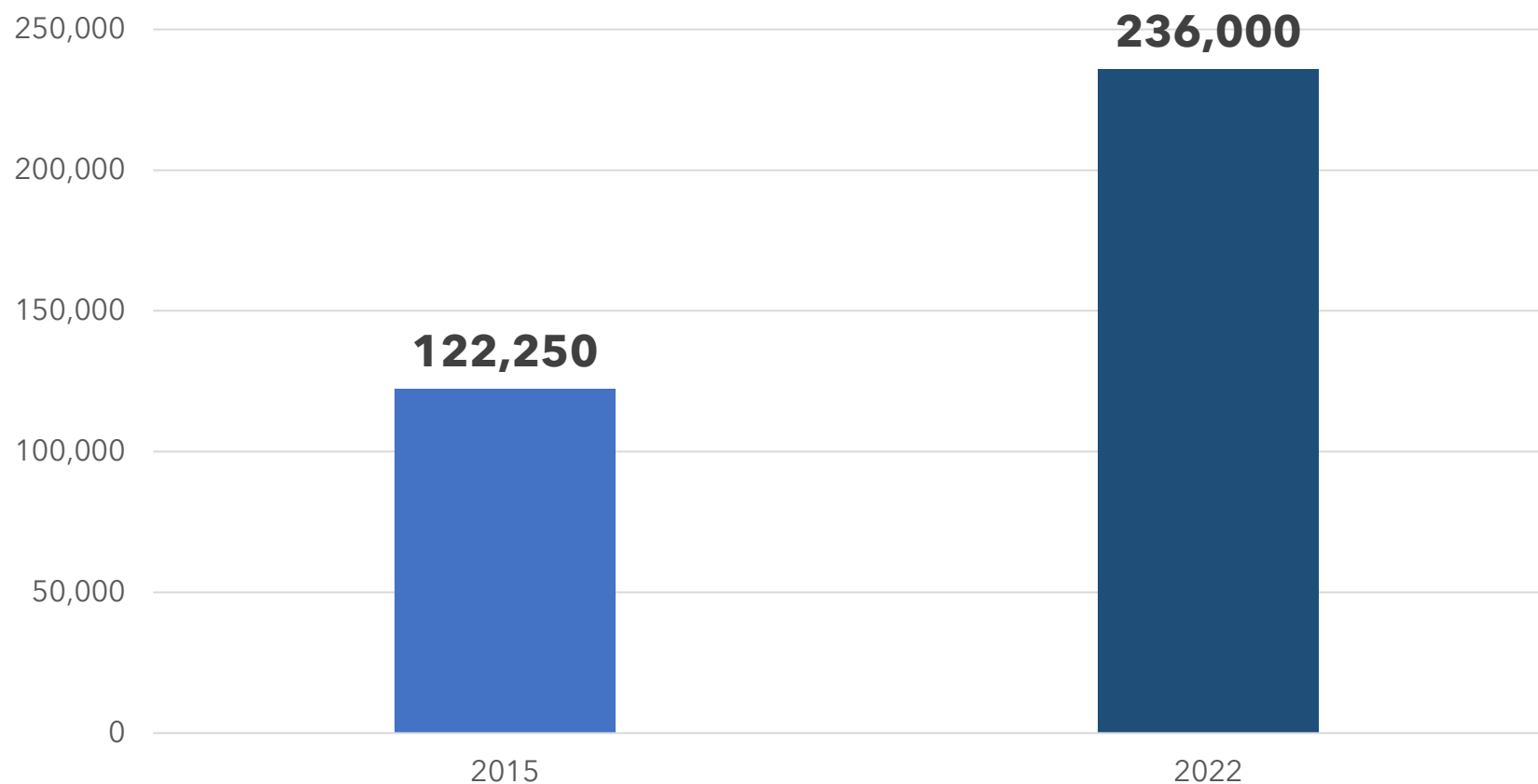
alianza por la salud alimentaria

# Mortalidad por diabetes en México






# Mortalidad por Enfermedades cardiovasculares en México




*Causas de defunción. INEGI. 2015-2022.*

# Carga de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares atribuibles a las bebidas azucaradas en 184 países

nature medicine 

Article <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03345-4>

## Burdens of type 2 diabetes and cardiovascular disease attributable to sugar-sweetened beverages in 184 countries

Received: 23 May 2024  
Accepted: 7 October 2024  
Published online: 06 January 2025  
 Check for updates

Laura Lara-Castor<sup>1,2</sup>, Meghan O'Hearn<sup>1,3</sup>, Frederick Cudhea<sup>1</sup>, Victoria Miller<sup>1,4,5</sup>, Peilin Shi<sup>1</sup>, Jianyi Zhang<sup>6</sup>, Julia R. Sharib<sup>1</sup>, Sean B. Cash<sup>7</sup>, Simon Barquera<sup>8</sup>, Renata Micha<sup>1,9</sup>, Dariush Mozaffarian<sup>1,10,11</sup> & Global Dietary Database\*


The consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) is associated with type 2 diabetes (T2D) and cardiovascular diseases (CVD). However, an updated and comprehensive assessment of the global burden attributable to SSBs remains scarce. Here we estimated SSB-attributable T2D and CVD burdens across 184 countries in 1990 and 2020 globally, regionally and nationally, incorporating data from the Global Dietary Database, jointly stratified by age, sex, educational attainment and urbanicity. In 2020, 2.2 million (95% uncertainty interval 2.0–2.3) new T2D cases and 1.2 million (95% uncertainty interval 1.1–1.3) new CVD cases were attributable to SSBs worldwide, representing 9.8% and 3.1%, respectively, of all incident cases. Globally, proportional SSB-attributable burdens were higher among men versus women, younger versus older adults, higher- versus lower-educated adults, and adults in urban versus rural areas. By world region, the highest SSB-attributable percentage burdens were in Latin America and the Caribbean (T2D: 24.4%; CVD: 11.3%) and sub-Saharan Africa (T2D: 21.5%; CVD: 10.5%). From 1990 to 2020, the largest proportional increases in SSB-attributable incident T2D and CVD cases were in sub-Saharan Africa (+8.8% and +4.4%, respectively). Our study highlights the countries and subpopulations most affected by cardiometabolic disease associated with SSB consumption, assisting in shaping effective policies and interventions.

## A nivel mundial, a las bebidas azucaradas:

- **2.2 millones de nuevos casos** de diabetes
- **1.2 millones de nuevos casos** de enfermedad cardiovascular
  - Representa el **9.8 %** y a **3.1 %** del total de casos respectivamente.




# Carga de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares atribuibles a las bebidas azucaradas en 184 países

nature medicine 

Article <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03345-4>

## Burdens of type 2 diabetes and cardiovascular disease attributable to sugar-sweetened beverages in 184 countries

Received: 23 May 2024  
Accepted: 7 October 2024  
Published online: 06 January 2025

 Check for updates

Laura Lara-Castor<sup>1,2</sup>, Meghan O'Hearn<sup>1,3</sup>, Frederick Cudhea<sup>1</sup>, Victoria Miller<sup>1,4,5</sup>, Peilin Shi<sup>1</sup>, Jianyi Zhang<sup>6</sup>, Julia R. Sharib<sup>7</sup>, Sean B. Cash<sup>7</sup>, Simon Barquera<sup>8</sup>, Renata Micha<sup>1,9</sup>, Dariush Mozaffarian<sup>1,10,11</sup> & Global Dietary Database\*

The consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) is associated with type 2 diabetes (T2D) and cardiovascular diseases (CVD). However, an updated and comprehensive assessment of the global burden attributable to SSBs remains scarce. Here we estimated SSB-attributable T2D and CVD burdens across 184 countries in 1990 and 2020 globally, regionally and nationally, incorporating data from the Global Dietary Database, jointly stratified by age, sex, educational attainment and urbanicity. In 2020, 2.2 million (95% uncertainty interval 2.0–2.3) new T2D cases and 1.2 million (95% uncertainty interval 1.1–1.3) new CVD cases were attributable to SSBs worldwide, representing 9.8% and 3.1%, respectively, of all incident cases. Globally, proportional SSB-attributable burdens were higher among men versus women, younger versus older adults, higher- versus lower-educated adults, and adults in urban versus rural areas. By world region, the highest SSB-attributable percentage burdens were in Latin America and the Caribbean (T2D: 24.4%; CVD: 11.3%) and sub-Saharan Africa (T2D: 21.5%; CVD: 10.5%). From 1990 to 2020, the largest proportional increases in SSB-attributable incident T2D and CVD cases were in sub-Saharan Africa (+8.8% and +4.4%, respectively). Our study highlights the countries and subpopulations most affected by cardiometabolic disease associated with SSB consumption, assisting in shaping effective policies and interventions.


## Entre los 30 países más poblados del mundo:

- Los mayores números de nuevos casos de diabetes atribuibles a las bebidas azucaradas se registraron en **México**, Colombia y Sudáfrica.
- Enfermedades cardiovasculares, los mayores números de casos nuevos atribuidos a las bebidas azucaradas se registraron en Colombia, Sudáfrica y **México**.

# Carga de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares atribuibles a las bebidas azucaradas en 184 países

## En México, a las bebidas azucaradas se le atribuyen:


- **30% (1 de cada 3)** de los casos nuevos y el **14.9%** de las muertes por **diabetes**
- **13.5%** de los casos nuevos y el **9.2%** de las muertes por **enfermedad cardiovascular**

nature medicine 

Article <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03345-4>

### Burdens of type 2 diabetes and cardiovascular disease attributable to sugar-sweetened beverages in 184 countries

Received: 23 May 2024  
Accepted: 7 October 2024  
Published online: 06 January 2025

 Check for updates

Laura Lara-Castor<sup>1,2</sup>, Meghan O'Hearn<sup>1,2</sup>, Frederick Cudhea<sup>1</sup>, Victoria Miller<sup>1,4,5</sup>, Peilin Shi<sup>1</sup>, Jianyi Zhang<sup>6</sup>, Julia R. Sharib<sup>1</sup>, Sean B. Cash<sup>7</sup>, Simon Barquera<sup>8</sup>, Renata Micha<sup>9</sup>, Dariush Mozaffarian<sup>10,11</sup> & Global Dietary Database\*

The consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) is associated with type 2 diabetes (T2D) and cardiovascular diseases (CVD). However, an updated and comprehensive assessment of the global burden attributable to SSBs remains scarce. Here we estimated SSB-attributable T2D and CVD burdens across 184 countries in 1990 and 2020 globally, regionally and nationally, incorporating data from the Global Dietary Database, jointly stratified by age, sex, educational attainment and urbanicity. In 2020, 2.2 million (95% uncertainty interval 2.0–2.3) new T2D cases and 1.2 million (95% uncertainty interval 1.1–1.3) new CVD cases were attributable to SSBs worldwide, representing 9.8% and 3.1%, respectively, of all incident cases. Globally, proportional SSB-attributable burdens were higher among men versus women, younger versus older adults, higher- versus lower-educated adults, and adults in urban versus rural areas. By world region, the highest SSB-attributable percentage burdens were in Latin America and the Caribbean (T2D: 24.4%; CVD: 11.3%) and sub-Saharan Africa (T2D: 21.5%; CVD: 10.5%). From 1990 to 2020, the largest proportional increases in SSB-attributable incident T2D and CVD cases were in sub-Saharan Africa (+8.8% and +4.4%, respectively). Our study highlights the countries and subpopulations most affected by cardiometabolic disease associated with SSB consumption, assisting in shaping effective policies and interventions.



# Mortalidad por diabetes y enfermedades cardiovasculares atribuidas a las bebidas azucaradas en México

	Muertes presentadas en el año <b>2020</b> (INEGI)	Muertes atribuidas a las bebidas azucaradas
<b>Diabetes</b>	151,019	<b>22,502 (14.9%)</b>
<b>Enfermedades cardiovasculares</b>	255,724	<b>23,527 (9.2%)</b>
		<b>46,029</b>

**CUADRO V.6.**  
**ESTIMACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA DE DIABETES MELLITUS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL**  
**E INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA, 2019-2022**

(personas, millones de pesos corrientes)

Padecimiento	2019	2020	2021	2022
<b>Diabetes mellitus</b>				
Pacientes en tratamiento	3'210,511	2'985,786	3'078,217	3'280,560
Gasto ambulatorio	37,139	29,499	41,037	46,659
Gasto hospitalario	2,566	2,816	3,804	3,961
<b>Gasto total</b>	<b>39,706</b>	<b>32,315</b>	<b>44,841</b>	<b>50,619</b>
Gasto promedio por paciente	12,367	10,823	14,567	15,430
<b>Hipertensión arterial</b>				
Pacientes en tratamiento	5'046,664	4'803,487	4'770,307	5'107,880
Gasto ambulatorio	21,064	18,183	23,847	27,729
Gasto hospitalario	4,019	2,867	9,555	10,210
<b>Gasto total</b>	<b>25,083</b>	<b>21,050</b>	<b>33,403</b>	<b>37,969</b>
Gasto promedio por paciente	4,970	4,382	7,002	7,437
<b>Insuficiencia renal</b>				
Pacientes en tratamiento	72,327	69,528	66,412	79,373
Gasto ambulatorio	10,338	10,601	12,731	16,052
Gasto hospitalario	2,349	2,443	3,572	5,310
<b>Gasto total</b>	<b>12,687</b>	<b>13,044</b>	<b>16,304</b>	<b>21,370</b>
Gasto promedio por paciente	175,414	187,609	245,493	269,277
<b>Pacientes totales</b>	<b>8'329,502</b>	<b>7'858,801</b>	<b>7'914,936</b>	<b>8'467,813</b>
<b>Gasto total de los tres padecimientos</b>	<b>77,476</b>	<b>66,409</b>	<b>94,547</b>	<b>109,958</b>

Fuente: Dirección de Finanzas, IMSS.

- El consumo de **bebidas azucaradas impacta directamente en la salud**, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la **diabetes y las cardiovasculares**.

- México, pandemia de diabetes y altos índices de enfermedades cardiovasculares = **altos costos directos al sistema y a la población**.

- **Reto claro: necesitamos fortalecer políticas públicas**, promover información basada en evidencia y **generar entornos que faciliten decisiones más saludables**.

- La salud de **nuestra población depende de ello**.

# ¡Gracias!

---

**Jorge Vargas-Meza, LN, MSP, DSc.**

Investigador

Salud Alimentaria

El Poder del Consumidor

[jvargas@elpoderdelconsumidor.org](mailto:jvargas@elpoderdelconsumidor.org)



---

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



EL PODER DEL CONSUMIDOR



---

por tus derechos, por un consumo responsable

---

