



EL PODER DEL CONSUMIDOR

Consumo de bebidas azucaradas, uno de los mayores factores de riesgo detrás de las enfermedades del corazón

- *En 2024 se registraron 192,563 muertes por enfermedades del corazón en México, principal causa de muerte en el país.*
- *El 13.5% de los nuevos casos de enfermedad cardiovascular y el 9.2% de las muertes en México se atribuyen al consumo de bebidas azucaradas.*
- *El consumo per cápita de refresco en México es de 163 litros al año por persona, una de las cifras más altas del mundo.*
- *El impuesto a bebidas azucaradas ha demostrado efectos positivos: reducción en consumo, beneficios fiscales y ahorros en costos de atención médica.*

Ciudad de México, 26 de septiembre de 2025. – En el marco del Día Mundial del Corazón, la Federación Mundial del Corazón le dicen al mundo: “No pierdas el ritmo”. En este sentido El Poder del Consumidor hace un llamado a reforzar las políticas de salud pública para enfrentar la creciente carga de enfermedades cardiovasculares en México, estrechamente vinculadas al consumo excesivo de bebidas azucaradas.

De acuerdo con cifras preliminares del INEGI, en 2024 del total de defunciones reportadas (818,437 muertes) 192,563 se debieron por enfermedades del corazón. Esto confirma a las cardiopatías como la principal causa de muerte en México en los últimos años.

Las enfermedades del corazón no surgen de manera aislada, sino como resultado de múltiples factores de riesgo que convergen y se potencian entre sí. Entre ellos se encuentran una alimentación poco saludable, caracterizada por un alto consumo de azúcares, sodio y grasas saturadas, el sedentarismo, que eleva hasta en un 30% el riesgo de muerte prematura. En este contexto, el consumo de refrescos en México es elevado ya que se registra con de 163 litros por persona al año, lo que se convierte en un detonante clave de la crisis sanitaria o salud cardiovascular de México.

“El consumo de bebidas azucaradas no solo incrementa el riesgo de obesidad y diabetes, sino que también tiene un impacto directo en la salud cardiovascular. Cada litro de refresco que se consume de manera habitual aumenta la probabilidad de hipertensión y enfermedades del corazón, condiciones que hoy son la principal causa de muerte en México. Esto se traduce en miles de vidas perdidas y en una presión creciente sobre las familias y el sistema de salud, que enfrenta costos millonarios para tratar enfermedades que podrían prevenirse con políticas más firmes.” Dr. Ismael Campos, investigador del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública.

Un estudio publicado en *Nature Medicine* en 2024 mostró que, en el caso de México, las bebidas azucaradas son responsables del 13.5% de los nuevos casos de enfermedad cardiovascular y del 9.2% de las muertes por esta causa, situando al país entre los más afectados a nivel global.



EL PODER DEL CONSUMIDOR

El impacto del consumo de bebidas azucaradas no se limita a la salud. También representa una carga importante para la economía de los hogares mexicanos y para el sistema de salud. Familias mexicanas destinan entre 8% de su gasto en alimentos a la compra de refrescos y jugos industrializados. Además, se estima que en comunidades rurales e indígenas este gasto supera al destinado a alimentos básicos y nutritivos. Esto genera un doble efecto económico y nutricional, ya que destinan recursos a productos dañinos al desplazar alimentos frescos y saludables.

“El Día Mundial del Corazón nos recuerda la urgencia de enfrentar a uno de los principales factores de riesgo: las bebidas azucaradas. México está pagando con miles de muertes y altos costos en salud el precio de un consumo desmedido. Necesitamos políticas más firmes que prioricen la salud pública por encima de los intereses de la industria”, señaló Jorge Vargas de la campaña de Salud Alimentaria en El Poder del Consumidor.

El sistema de salud mexicano, por su parte, invierte miles de millones de pesos al año en la atención de enfermedades asociadas al consumo excesivo de bebidas azucaradas, como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, medidas fiscales como el impuesto a bebidas azucaradas, vigente desde 2014, han demostrado beneficios claros. En su primer año, las ventas de refrescos cayeron entre 6% y 12%, con un mayor impacto positivo en hogares de bajos ingresos. Proyecciones a 10 años indican que esta política podría evitar más de 20,000 infartos y cerca de 19,000 muertes, generando además ahorros de hasta 983 millones de dólares en costos médicos.

El Día Mundial del Corazón es una oportunidad para reflexionar sobre la necesidad de fortalecer las políticas públicas que reduzcan el consumo de bebidas azucaradas y promuevan entornos alimentarios más saludables. Entre las acciones prioritarias están incrementar la tasa del impuesto al menos de un 20% en bebidas azucaradas, lo que equivaldría a alrededor de \$7 pesos (MXN) por litro en promedio, considerando ajuste anual por inflación, en línea con las recomendaciones internacionales. Además, de reforzar el etiquetado frontal de advertencia, restringir la publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes y garantizar la correcta implementación de escuelas libres de comida chatarra.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928

Referencias:

- INEGI. Estadísticas de defunciones registradas. Agosto 2025. Disponible en: <https://shorturl.at/YTqdQ>. Consultado en septiembre 2025.
- ENSANUT. Resultados nacionales en salud. INSP. 2022.
- Lara Castor, L., O'Hearn, M., Cudhea, F. et al. Burdens of type 2 diabetes and cardiovascular disease attributable to sugar-sweetened beverages in 184 countries. Nat Med. 2025. Disponible en: <https://bit.ly/3PDRIT7>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Informe al Ejecutivo Federal y al Congreso de la Unión sobre la Situación Financiera y los Riesgos del Instituto Mexicano del Seguro Social 2022-2023.



EL PODER DEL CONSUMIDOR

- Chapa-Cantú J., Flores-Curies D. y Zúñiga Valero L. La industria de las bebidas no alcohólicas en México Centro de Investigaciones Económicas. UANL. Diciembre 2015.