

# Los estragos de las bebidas azucaradas en México: la contradicción del patrocinio de Coca-Cola en el Mundial

## Bebidas azucaradas y diabetes tipo 2

Evidencia científica para sustentar la postura de reducción del consumo

Dra. Guadalupe Soto E.

Mayo 2026



## HALLAZGO CENTRAL

# Carga global atribuible

En 2020, las bebidas azucaradas se asociaron con una proporción importante de casos nuevos de enfermedades cardiometabólicas a nivel mundial.

**2.2 millones**

Casos nuevos de diabetes tipo 2 atribuibles al consumo de bebidas azucaradas

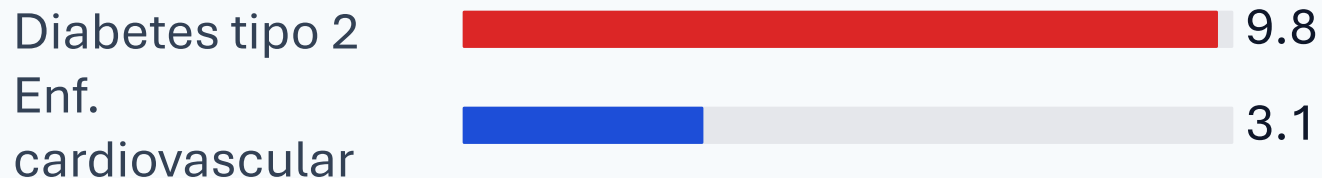
**1.2 millones**

Casos nuevos de enfermedad cardiovascular

**≈340 mil**

Muertes por diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular

### Porcentaje de casos incidentes atribuibles



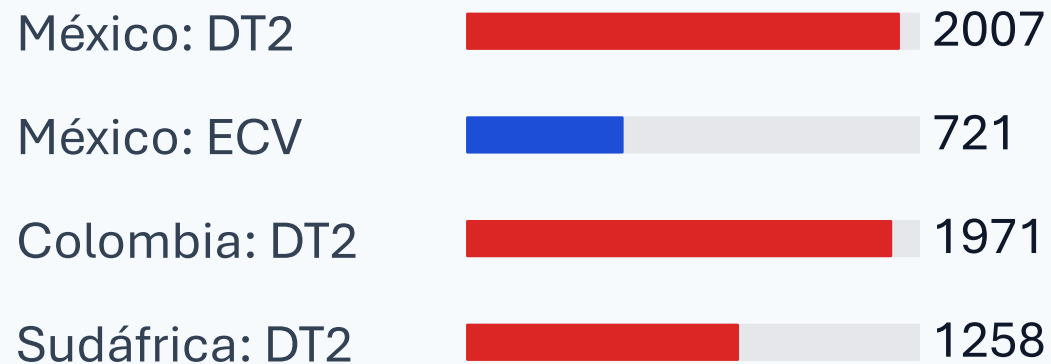
La asociación es más fuerte para diabetes tipo 2 que para enfermedad cardiovascular (mecanismos por ganancia de peso, resistencia a la insulina y disfunción metabólica).

## CONTEXTO NACIONAL

# México aparece entre los países de mayor carga

Entre los 30 países más poblados, México destaca por alta incidencia de diabetes tipo 2 atribuible en parte a bebidas azucaradas.

### Casos nuevos atribuibles por 1 millón de adultos



### Proporción de casos atribuibles

**30.0%**

Casos nuevos de diabetes tipo 2 en México

**13.5%**

Casos nuevos de enfermedad cardiovascular en México

## MECANISMOS

### La plausibilidad biológica es consistente

No es solamente “calorías extra”: la forma líquida y la carga de azúcar favorecen rutas metabólicas de riesgo.

#### Baja saciedad

Las calorías líquidas se compensan peor que las sólidas: se consumen rápido y facilitan exceso energético.

#### Glucosa rápida

Picos glucémicos e hiperinsulinemia repetida favorecen resistencia a la insulina.

#### Fructosa y hígado

Mayor lipogénesis hepática, grasa ectópica y disfunción metabólica.

#### Vía final común

Adiposidad, inflamación, hipertensión y dislipidemia aceleran daño cardiometabólico.

#### Resultado esperado

Mayor riesgo de diabetes tipo 2 y eventos cardiovasculares, con efecto directo y mediado por peso.

## CALIDAD DE EVIDENCIA

### La evidencia fuerte no depende de un solo estudio

El argumento se sostiene por convergencia: cohortes prospectivas, ensayos, metaanálisis, revisiones sistemáticas y evaluación de carga atribuible.

Cohortes  
prospectivas

Ensayos sobre  
peso/metabolismo

Metaanálisis dosis-  
respuesta

Carga atribuible  
global

#### Evidencia seleccionada

- NESR/USDA 2024: evidencia moderada de asociación entre consumo de bebidas azucaradas y mayor riesgo de diabetes tipo 2 en adultos.
- Della Corte et al. 2025: el azúcar consumido como bebida se asocia con diabetes incidente; no todo el azúcar dietético muestra el mismo patrón.
- Miller et al. 2022: revisión sistemática de calidad de evidencia en factores dietéticos, diabetes y enfermedad cardiovascular.

#### Nota metodológica

No es “causalidad absoluta”, sino alta coherencia epidemiológica, biológica y poblacional. En salud pública es señal suficiente para intervenir.

## DATOS NACIONALES

**México: diabetes ↑ + exposición ↑ = PRIORIDAD SANITARIA**

El contexto mexicano hace que el consumo de bebidas azucaradas sea un riesgo de alto impacto poblacional.

**22.1%**

prevalencia de  
prediabetes en adultos,  
ENSANUT 2022

**18.3%**

diabetes diagnosticada y  
no diagnosticada en  
adultos, ENSANUT 2022

**>24 mil**

muertes anuales  
atribuibles a bebidas  
azucaradas en México,  
estimación INSP

### Relevancia

La intervención no se justifica solo por “hábitos individuales”. La magnitud de la diabetes en México convierte el ambiente alimentario en un determinante estructural: disponibilidad, precio, mercadotecnia, etiquetado y acceso a agua segura importan.

## INTERVENCIONES

# Las políticas públicas son parte de la evidencia

La respuesta más efectiva combina medidas fiscales, regulatorias y ambientales.  
Nada de “échale ganas” como política nacional.

### Impuestos saludables

La OMS recomienda impuestos a bebidas azucaradas como herramienta para reducir la demanda y financiar las acciones de salud pública.

### Diseño con azúcar por volumen

Los impuestos graduados pueden incentivar reformulación y menor contenido de azúcar.

### Etiquetado y mercadotecnia

Advertencias frontales y regulación de publicidad ayudan a modificar el entorno de decisión.

### Escuelas y agua segura

Menor disponibilidad de bebidas azucaradas y acceso real a agua potable hacen viable la sustitución.

### Equidad

El enfoque debe cuidar hogares de menor ingreso y comunidades con bajo acceso a agua segura.

## México 2024: advertencias y compra de refrescos

Encuesta online transversal repetida: jóvenes 14–17 años (n=1,696) y adultos ≥18 años (n=7,775), IFPS México 2020–2021.

**44.8%**

adultos reportaron comprar menos productos no saludables por los sellos

**38.7%**

jóvenes reportaron la misma reducción percibida

### Dato clave

Las mayores reducciones reportadas fueron en refrescos de cola, refrescos regulares y de dieta.

En adultos, menor compra de bebidas azucaradas se asoció con mayor ingesta de agua y menor ingesta de bebidas azucaradas.

### Limitaciones

No mide consumo observado ni ventas reales: es autorreporte.

Diseño observacional; no permite inferir causalidad fuerte.

Encuesta online: posible sesgo de selección y deseabilidad social.

## México 2026: ventas tras el etiquetado frontal

Evaluación de cambios en ventas de alimentos y bebidas empacadas/no alcohólicas tras la implementación del etiquetado frontal mexicano en octubre de 2020.

**-25%**

azúcares añadidos  
vendidos en categorías  
analizadas

**-15%**

energía/calorías vendidas  
en categorías analizadas

### Dato clave

Sugiere cambios favorables en ventas y/o reformulación del suministro alimentario. Complementa la evidencia de México 2024: pasa de percepción de compra a datos de mercado.

### Limitaciones

Resumen disponible agrupa alimentos y bebidas; no se centra sólo en refrescos.  
No equivale a consumo individual ni desenlaces clínicos.  
No descarta por completo cambios concurrentes del mercado o reformulación previa.

## SÍNTESIS DE DOCUMENTOS

# Matriz de respaldo científico para la postura

Selección de fuentes con fuerte pertinencia para una defensa académica.

Tipo de evidencia	Fuente clave	Aporta al argumento
<b>Carga global</b>	Lara-Castor 2025; Lara-Castor 2023	Cuantifica exposición y casos atribuibles por país.
<b>Riesgo de diabetes</b>	NESR 2024; Della Corte 2025; Imamura 2015	Asociación consistente con diabetes incidente.
<b>Mecanismos</b>	Malik & Hu 2022; Pan & Hu 2011	Explica por qué las calorías líquidas son problemáticas.
<b>México</b>	Basto-Abreu 2023; INSP 2023	Dimensiona diabetes y mortalidad atribuible nacional.
<b>Política pública</b>	WHO 2022; PAHO 2025; Sandoval 2021	Justifica impuestos, etiquetado, escuelas y agua segura.

### Conclusión de la matriz

La postura se apoya mejor al articular tres niveles: daño biológico plausible, asociación epidemiológica consistente y carga poblacional relevante para México.

## MENSAJE FINAL

# Implicación: reducir bebidas azucaradas es prioridad

La evidencia no exige esperar “el estudio perfecto”; exige intervenir mejor y evaluar.

### 1. Priorizar diabetes tipo 2

Es la consecuencia con mayor carga atribuible en México.

### 2. Enfocar juventudes

El consumo y la proporción atribuible tienden a ser mayores en edades jóvenes.

### 3. Cambiar entornos

Precio, etiquetado, escuelas, mercadotecnia y agua segura pesan más que la voluntad individual.

---

*“Reducir el consumo de bebidas azucaradas no es una recomendación estética ni moral; es una intervención preventiva basada en evidencia para disminuir diabetes, enfermedad cardiovascular y mortalidad evitable.”*

## BIBLIOGRAFÍA

### Referencias

- [1] Lara-Castor L, et al. *Nature Medicine*. 2025;31:552–564. doi:10.1038/s41591-024-03345-4.
- [2] Malik VS, Hu FB. *Nat Rev Endocrinol*. 2022;18:205–218.
- [3] Pan A, Hu FB. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14:385–390.
- [4] Giovannucci E, et al. *Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Type 2 Diabetes*. NESR/USDA; 2024.
- [5] Della Corte KA, et al. *Dietary Sugar Intake and Incident Type 2 Diabetes Risk*. *Adv Nutr*. 2025.
- [6] Miller V, et al. *JAMA Network Open*. 2022;5:e2146705.
- [7] Lara-Castor L, et al. *Nat Commun*. 2023;14:5957.
- [8] Basto-Abreu A, et al. *Salud Pública de México*. 2023;65(supl 1):S163–S168.
- [9] Instituto Nacional de Salud Pública. *La carga de la enfermedad y muertes atribuibles al consumo de bebidas azucaradas en México*. 2023.
- [10] World Health Organization. *WHO manual on sugar-sweetened beverage taxation policies to promote healthy diets*. 2022.
- [11] Pan American Health Organization. *Taxes on sweetened beverages in the Americas: Regional Report 2025*.
- [12] Sandoval RC, et al. *Rev Panam Salud Pública*. 2021;45:e21. / Melo G, et al. *Lancet Reg Health Am*. 2023;21:100486.