



EL PODER DEL CONSUMIDOR

Bebidas azucaradas en México: enfermedades y peso de Coca- Cola en el mercado

Jorge Vargas-Meza
Ciudad de México
Mayo 2026



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



Principales fuentes de azúcares libres:

- Bebidas azucaradas: refrescos, jugos de frutas procesados, bebidas energéticas, té helado endulzado**
- Dulces y golosinas: caramelos, chocolates, galletas, pasteles, helados
- Cereales para el desayuno, yogures endulzados, barras de granola
- Miel y jarabes: miel, jarabe de maíz, jarabe de arce



Su consumo es elevado. Alta disponibilidad y promoción.

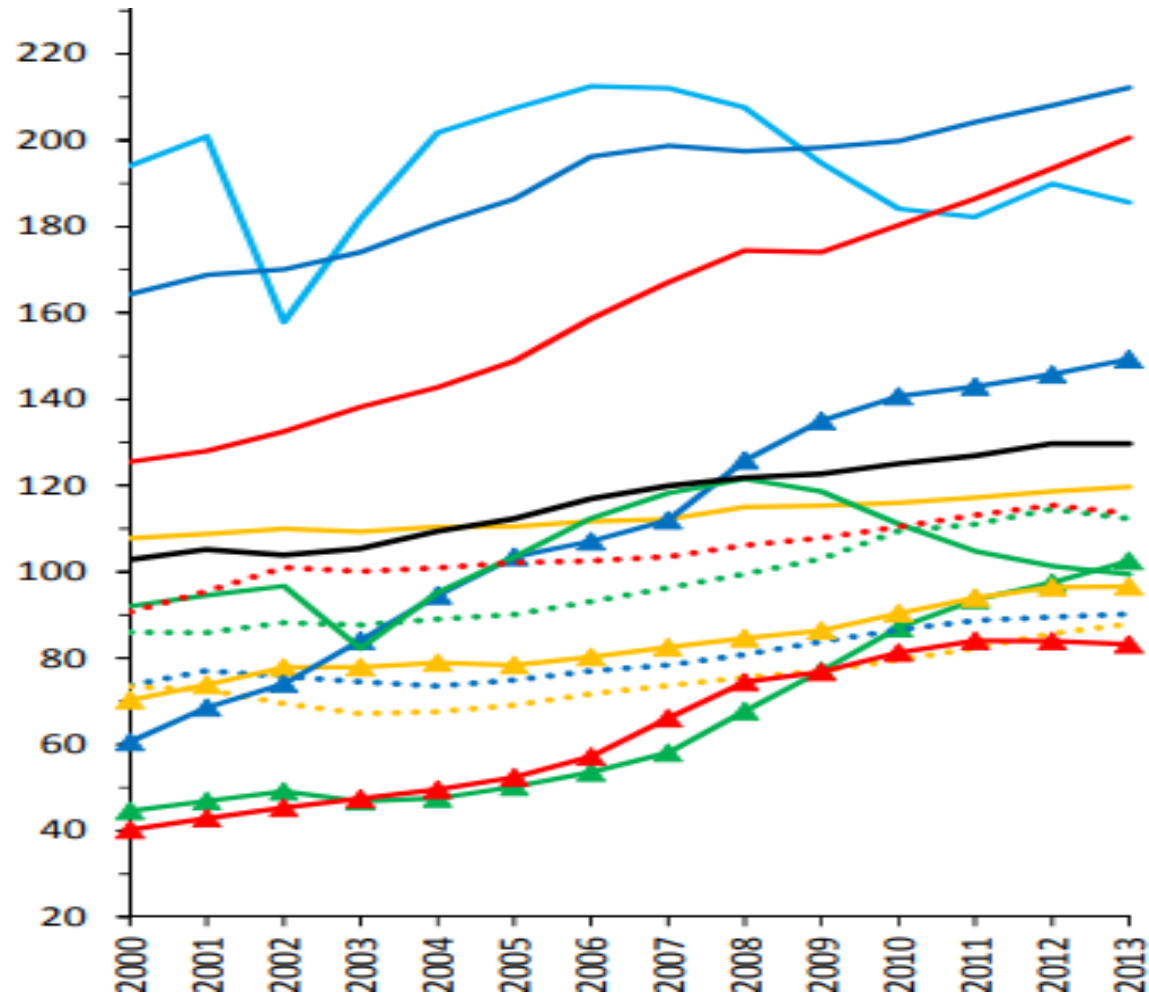
Principales fuentes de azúcares naturales:

- Frutas frescas: manzanas, plátanos, uvas, fresas
- Verduras: zanahorias, remolachas, calabazas
- Lácteos: leche, yogur natural, queso



No representan un problema por sobreconsumo. Alimentos naturales acompañados de fibra y micronutrientes esenciales.

Productos ultraprocesados



MÉXICO



30% de las calorías de la dieta



Principales productos ultraprocesados

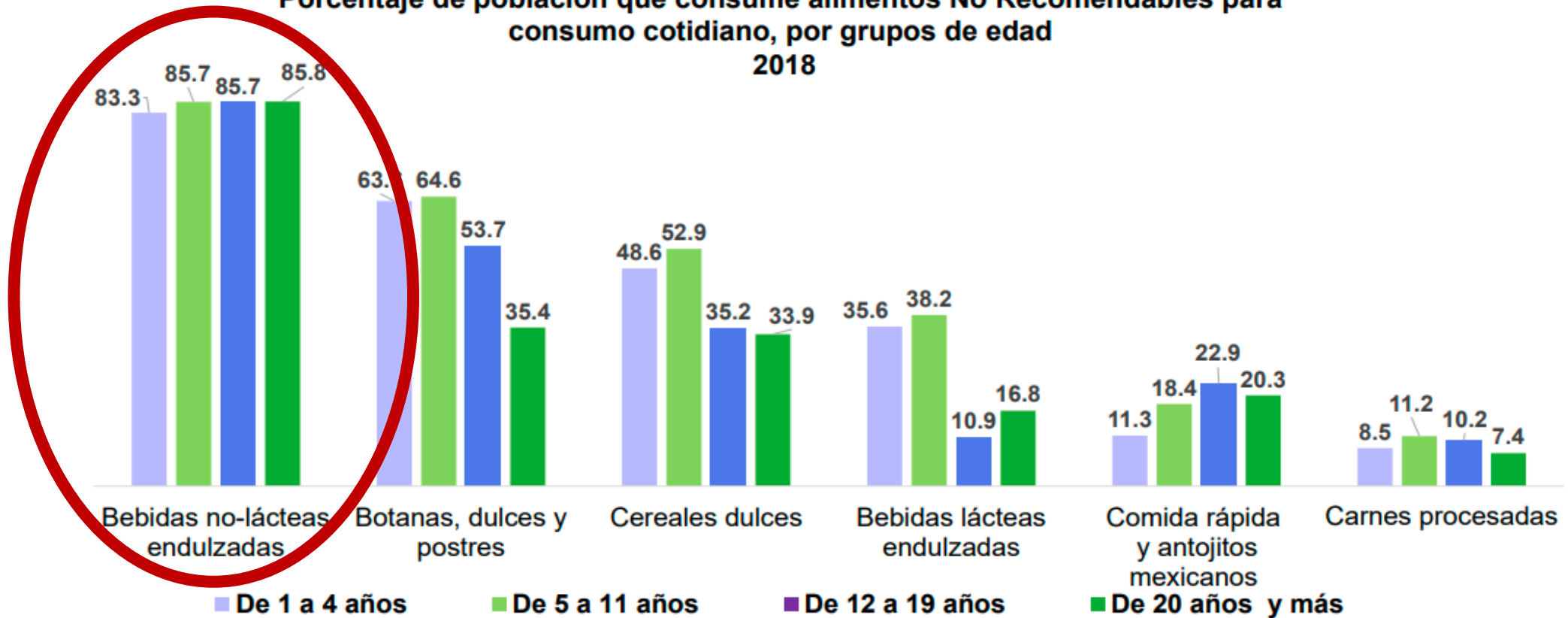
(OPS, 2015)



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 bebidas azucaradas



163 litros/ año



240 litros/ año



821 litros/ año

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 (≈ 9 cucharaditas)
- ✓ **5% = 22.5 g** de azúcares (≈ 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.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de la porción:	100ml
Porciones por envase:	3.55
CANTIDADES POR PORCIÓN:	
CONTENIDO ENERGÉTICO	30kcal
PROTEÍNAS	0g
CARBOHIDRATOS 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

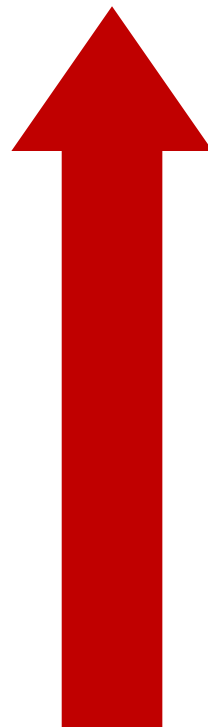
27 g de azúcar
5.5 cucharaditas

Riesgos a la salud del consumo de Bebidas azucaradas y enfermedades crónicas



1 porción al día

250 ml



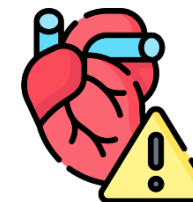
**27% adultos y
55% niños de
obesidad**



**19 % de diabetes
(x 2 porciones) 26% de
diabetes**



10% de HTA



Relación directa entre el consumo de BAz y el aumento de ECV sin pasar por sobrepeso u obesidad. En solo dos semanas se encontraron marcadores de riesgo

*Qin P, 2023. Stanhope KL, 2015.
Richelsen, 2013*

¿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**

Diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares debido 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^{1,2}, Meghan O'Hearn^{1,3}, Frederick Cudhea¹, Victoria Miller^{1,4,5}, Peilin Shi¹, Jianyi Zhang⁶, Julia R. Sharib¹, Sean B. Cash⁷, Simon Barquera⁸, Renata Micha^{1,9}, Dariush Mozaffarian^{1,10,11} & 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**.



Diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares debido 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](#)

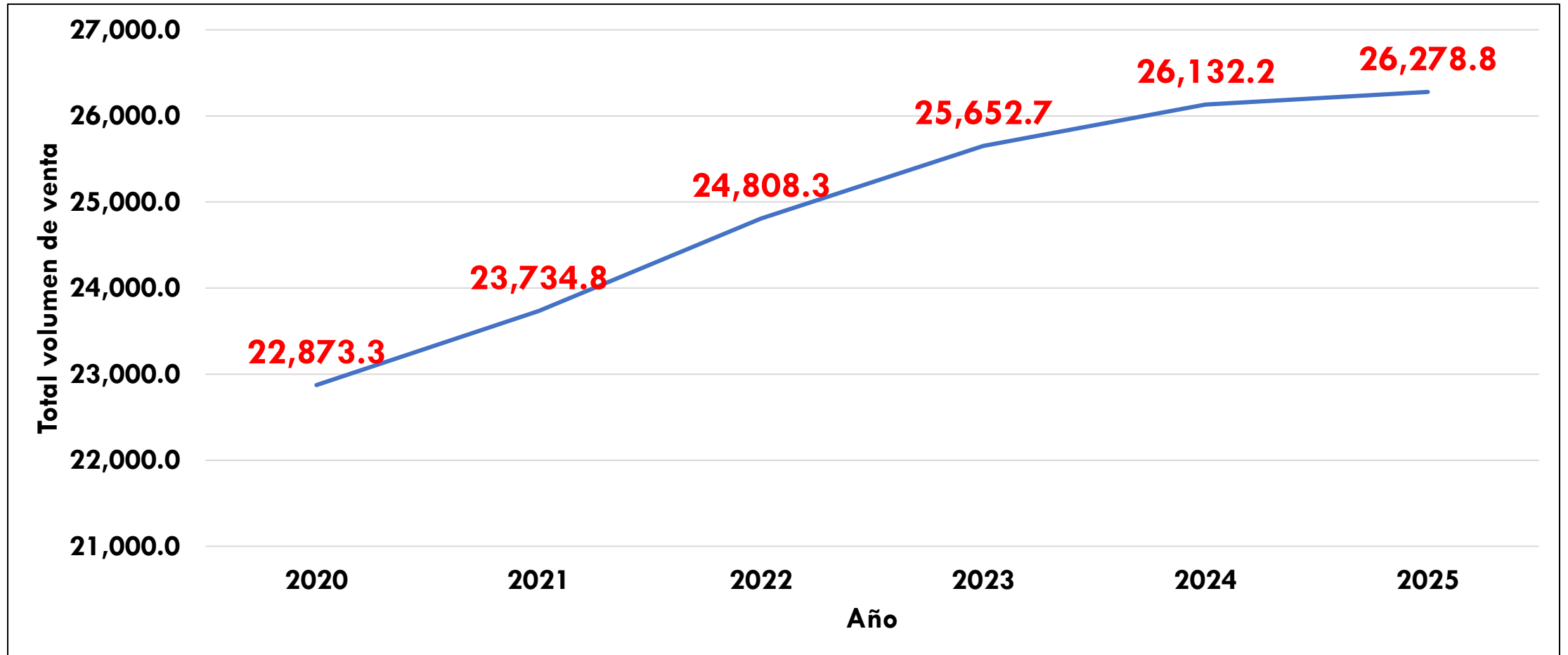
Laura Lara-Castor^{1,2}, Meghan O'Hearn^{1,2}, Frederick Cudhea¹, Victoria Miller^{1,4,5}, Peilin Shi¹, Jianyi Zhang⁶, Julia R. Sharib¹, Sean B. Cash⁷, Simon Barquera⁸, Renata Micha^{1,9}, Dariush Mozaffarian^{1,10,11} & Global Dietary Database*

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.

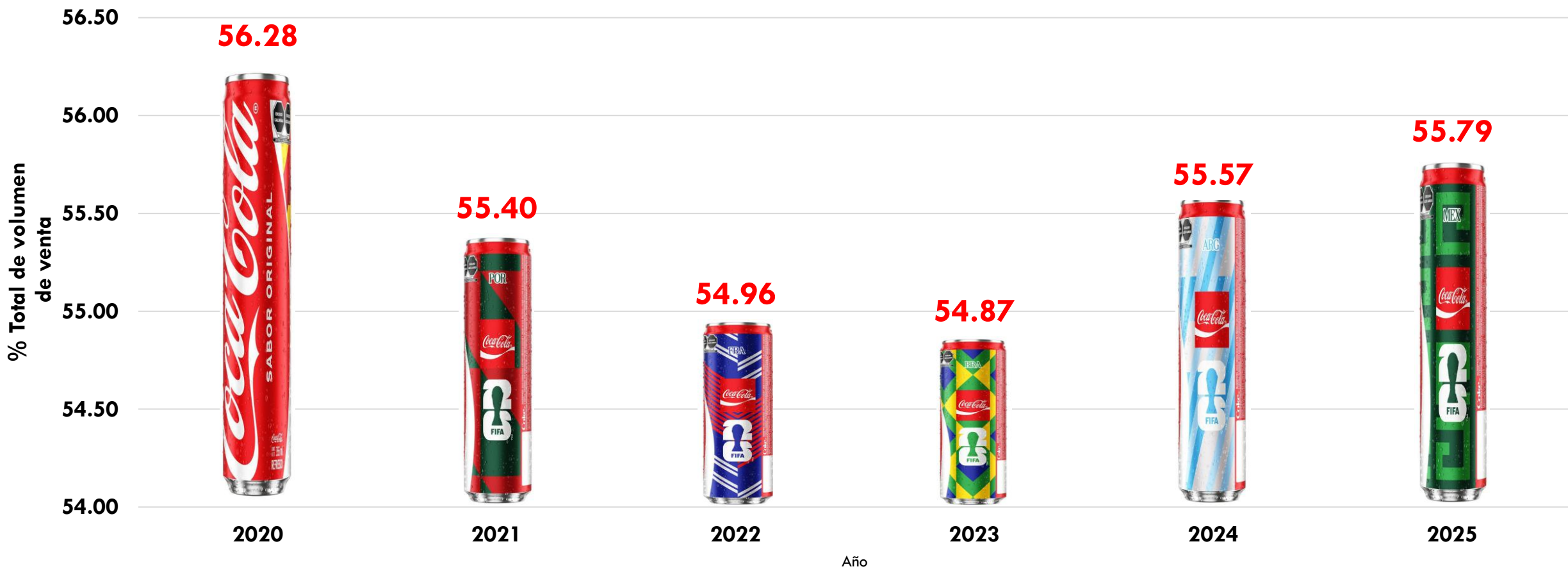
Casos nuevos/ Mortalidad de diabetes y enfermedades cardiovasculares por bebidas azucaradas: México

	Casos nuevos por bebidas azucaradas	Muertes por bebidas azucaradas
Diabetes tipo 2	169,425	11,904
Enfermedades cardiovasculares	60,850	13,128
	230,275	25,032

Tendencia del volumen total de ventas de bebidas azucaradas en México, 2020-2025 (millones de litros)



Coca-Cola y sus marcas en el volumen total (%) de bebidas azucaradas en México, 2020-2025



Coca-Cola y su relación potencial en la enfermedad: México

Estimación ilustrativa con base en los casos nuevos por bebidas azucaradas y la participación de mercado en la marca

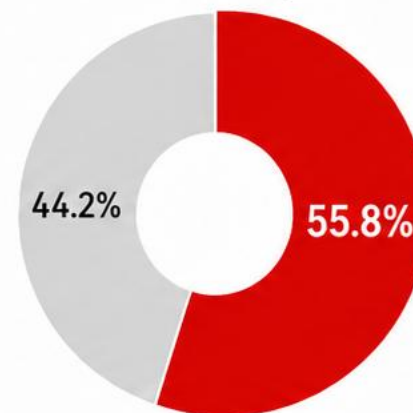


230,275

casos nuevos de diabetes tipo 2
y enfermedades cardiovasculares
atribuibles a bebidas azucaradas

Lara-Castor L. Nature Medicine, 2025

Participación de mercado



● **55.8%**

Coca-Cola y sus marcas

● **44.2%**

Resto del mercado

Euromonitor, 2025

Casos potenciales asociados

≈115 mil casos nuevos

podrían corresponder de manera proporcional
a Coca-Cola y sus marcas



230,275

casos nuevos totales atribuibles a bebidas azucaradas



Cerca de **1 de cada 2** casos
atribuibles a bebidas azucaradas
podría corresponder a productos
de Coca-Cola, bajo un supuesto
proporcional de participación
de mercado.



Nota: estimación proporcional e ilustrativa. No implica causalidad directa por marca específica; relaciona la enfermedad atribuible a bebidas azucaradas con la participación de mercado de Coca-Cola y sus marcas.

Conclusión

Las bebidas azucaradas no son un tema menor de consumo individual: son un problema de salud pública, mercado y regulación.

En México, su consumo se asocia con una carga importante de **diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y costos para el sistema de salud**. Al mismo tiempo, Coca-Cola concentra más de la mitad del mercado de bebidas azucaradas, lo que vuelve contradictoria su presencia como patrocinador en un evento deportivo global.



¡Gracias!

Jorge Vargas-Meza, LN, MSP, DSc.

Investigador

Salud Alimentaria

El Poder del Consumidor

jvargas@elpoderdelconsumidor.org



www.elpoderdelconsumidor.org



EL PODER DEL CONSUMIDOR



por tus derechos, por un consumo responsable

