EL PODER DEL CONSUMIDOR

Consumo de bebidas endulzadas: daños y costos asociados a la salud

Ciudad de México
Noviembre 2026



Caravanas navideñas Coca Cola





Caravanas navideñas Coca Cola









Coca-Cola
SABOR ORIGINAL

Coca-Cola
ZERO

Radiografías de productos asociados a las caravanas navideñas



Coca Cola Original

Sellos:
- Exceso Calorías
- Exceso Azúcares

Leyendas:
- Contiene edulcorantes, no recomendable en niños
- Contiene cafeína, evitar en niños

Azúcares: 10.5 g por 100 ml (63 g o 12 cdas en 600 ml)

Ingredientes: Agua carbonatada, azúcares añadidos, (azúcar y jarabe de alta fructosa, caramelo clase IV, ácido fosfórico,



Coca Cola ZERO

Leyendas:
- Contiene edulcorantes, no recomendable en niños
- Contiene cafeína, evitar en niños

Ingredientes: Agua carbonatada, caramelo clase IV, ácido fosfórico, saborizantes, mezcla de aspartame, acesulfame K, sucralosa y estevia y cafeína.

Consumo de BAz en México

- **Consumo elevado de bebidas azucaradas**



NIVEL MUNDIAL
2.6 porciones/semana en adultos (~600 ml por semana).

AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE
7.3 porciones/semana en adultos (~1,800 ml por semana).

MÉXICO
8.5 porciones/semana en adultos (~2,100 ml por semana).



- **México presenta la mayor ingesta de bebidas azucaradas en niños y adolescentes:**[5]

  Con un promedio de 10.1 porciones/semana (~2,500 ml por semana).

Consumo de BAz en México

Consumo por grupos de edad (3 o más días de la semana)

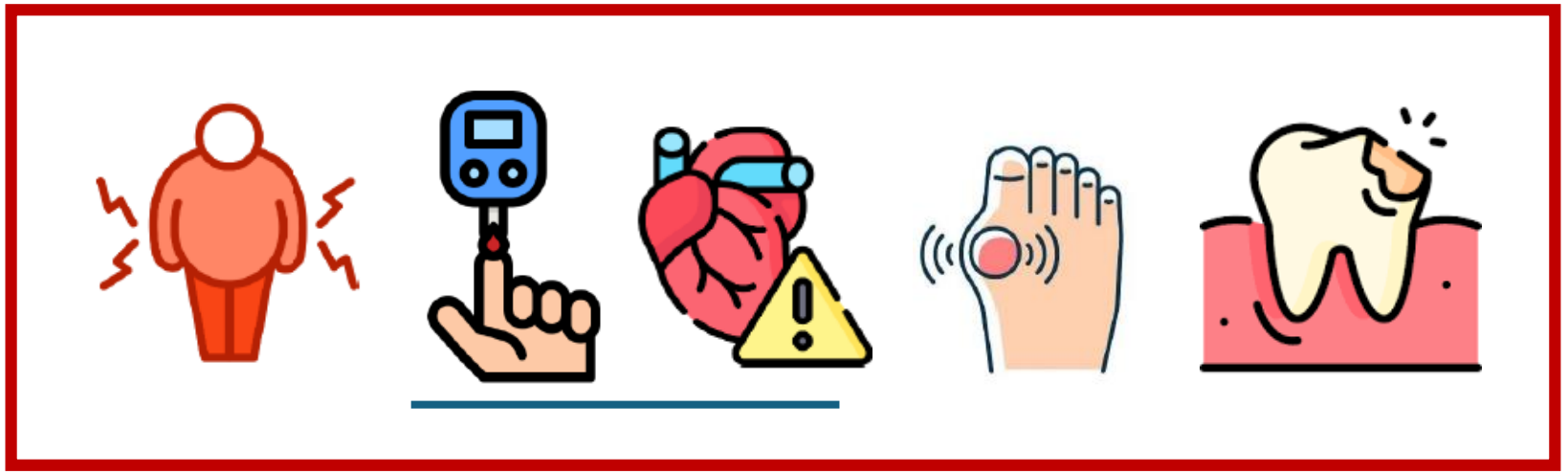
- Preescolares **80.6%**
- Escolares **86.1%**
- Adolescentes **90.6%**

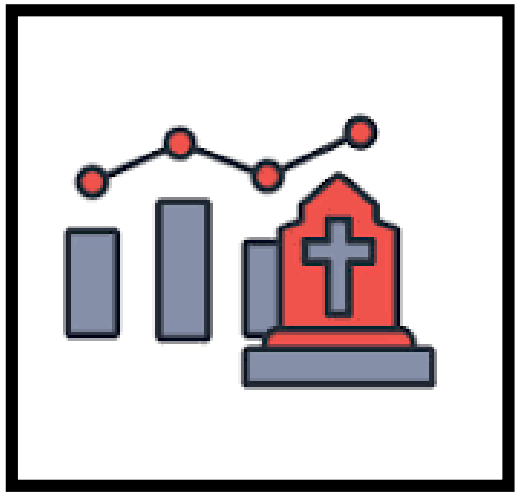
- Adultos **73%**



ENSANUT 2023

Daños a la salud asociados al consumo de BAz





Enfermedades asociadas

Mayor mortalidad

Enfermedad por diabetes y ECV asociadas a BAz en México

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

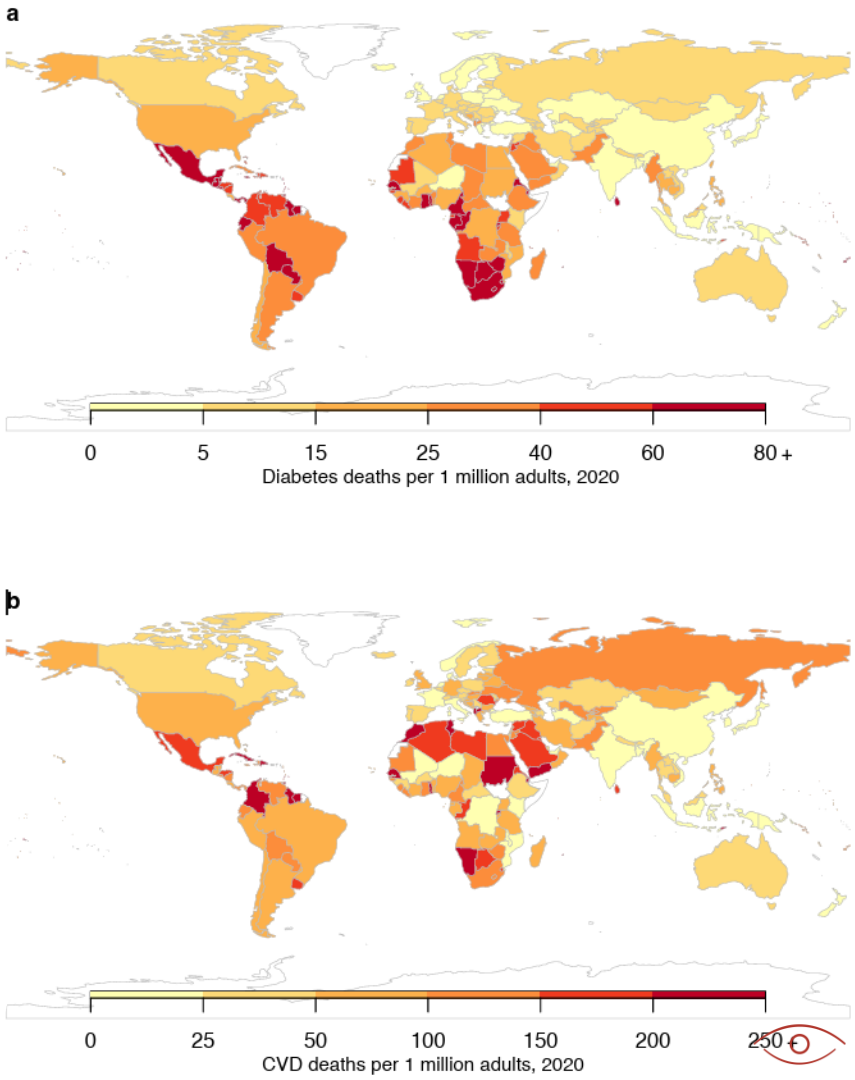
Published online: 6 January 2025

Check for updates

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

230,275

casos nuevos de diabetes y ECV por consumo de BAz en 2020



Mortalidad por diabetes y ECV asociadas a BAz en México

	Muertes 2020 (INEGI)	Muertes atribuidas a las BAz
Diabetes	151,019	22,502 (14.9%)
ECV	255,724	23,527 (9.2%)

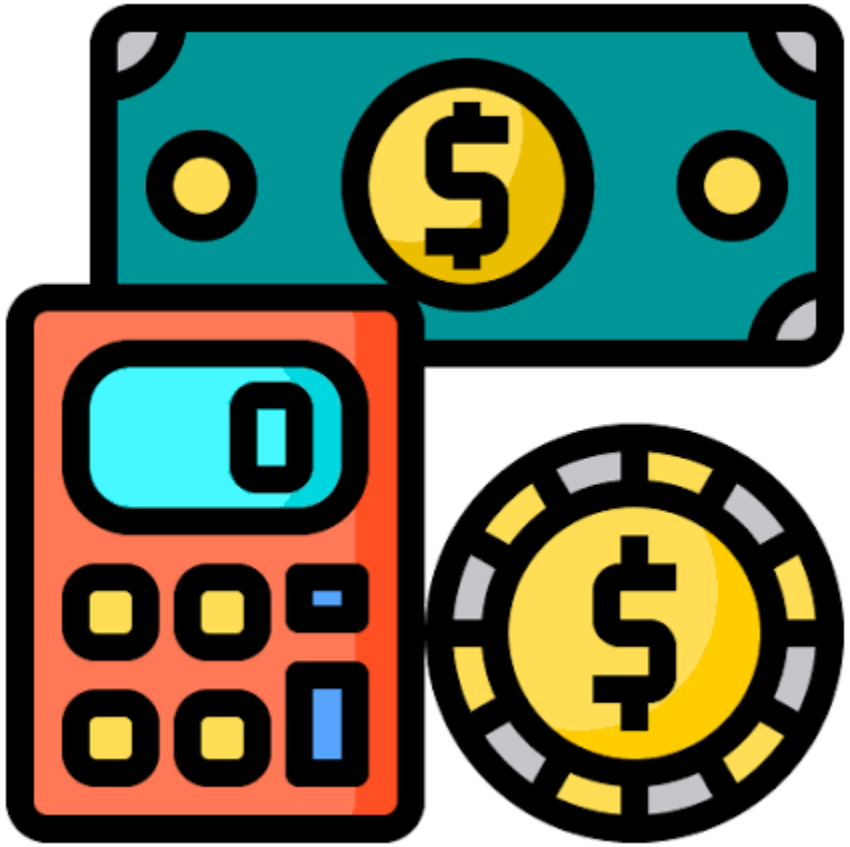




46,029

muertes por consumo de BAz en 2020

Costos asociados a la atención de enfermedades crónicas



Altos costos

- Para las personas con la enfermedad y sus familias
- Para las instituciones de salud

El **IMSS destinó en 2025 más de 113 mil millones de pesos** a la atención de seis enfermedades crónicas

- **44 mil a diabetes (39%)**
- **36 mil a insuficiencia renal (32%)**
- **24 mil a HTA (21%)**

Daños a la salud en NN



Niños y niñas no están exentos a esta realidad, de no cambiar su entorno alimentario y protegerles de la promoción de bebidas endulzadas …

1 de cada 2 desarrollará diabetes a lo largo de su vida

Publicidad asociada a Coca Cola Zero



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Principio precautorio: Se desconocen sus posibles efectos negativos en la salud infantil a largo plazo.

Preferencia por lo dulce: Pueden alterar el gusto y favorecer hábitos alimentarios poco saludables.

Mayor ingesta: Podrían interferir con la saciedad y favorecer un mayor consumo de alimentos

Carencia de beneficios a largo plazo, junto con sus posibles efectos indeseables: **desaconseja su uso en niños.**

¡Gracias!

Salud Alimentaria
El Poder del Consumidor
saludalimentaria@elpoderdelconsumidor.org

www.elpoderdelconsumidor.org

EL PODER DEL CONSUMIDOR

por tus derechos, por un consumo responsable