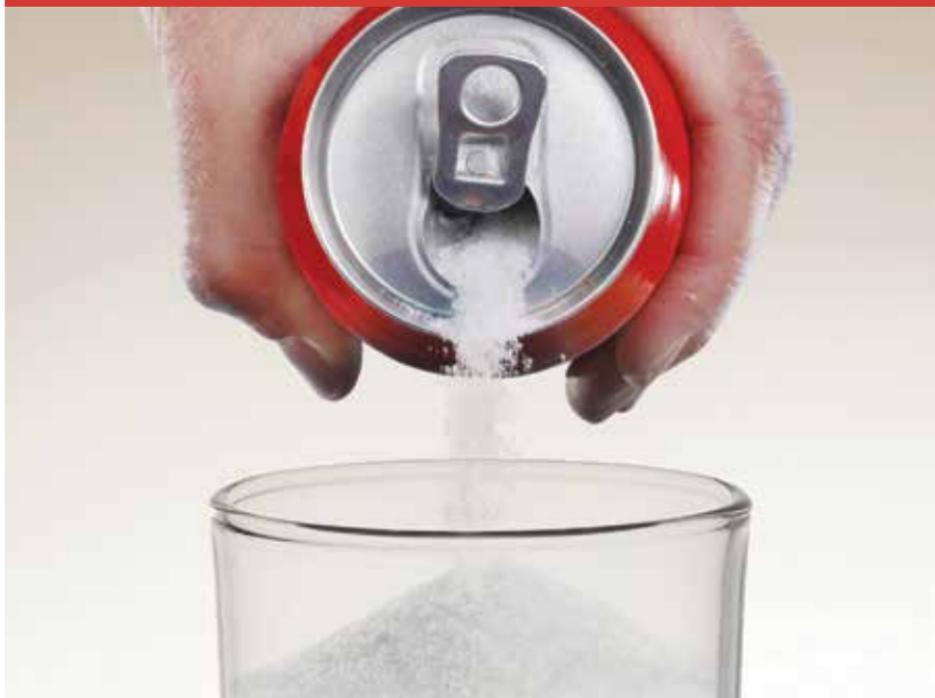


Bebidas azucaradas



Boletín de salud

Visite nyc.gov/health para encontrar cualquier Boletín de salud.
Llame al **311** para pedir copias gratuitas.



Bebidas azucaradas

- Las bebidas azucaradas son aquellas que contienen azúcar añadida. Estas incluyen: refrescos, bebidas azucaradas de té y bebidas deportivas, energéticas y jugos.
- Las bebidas azucaradas tienen grandes cantidades de calorías que tienen muy poco o nada de valor nutricional.
- Una lata de refresco de 20 onzas contiene más de 70 gramos de azúcar añadida –más de 250 calorías con muy poco valor nutricional–.

Estas bebidas también tienen grandes cantidades de calorías:

- Bebidas de café mezcladas
- Batidos de fruta
- Batidos de leche
- Chocolate caliente



Riesgos para la salud relacionados con las bebidas azucaradas

Consumir bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, caries y aumento de peso. El sobrepeso está relacionado con la presión arterial alta, algunos tipos de cáncer y otras afecciones de la salud.



Diabetes tipo 2: una enfermedad grave que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar. De no ser tratada, puede ocasionar otros problemas de salud.



Presión arterial alta: una afección en la que la fuerza de la sangre que se mueve a través de los vasos sanguíneos es demasiado alta. La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.



Enfermedades del corazón: un problema de salud que afecta el flujo de la sangre al corazón. Las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares se encuentran entre las principales causas de muerte en la ciudad de Nueva York.

Anuncios de bebidas azucaradas

Para conseguir que los adultos y los niños compren bebidas azucaradas, las compañías de bebidas:



Gastan cientos de millones de dólares en publicidad sobre las bebidas azucaradas



Utilizan las redes sociales, mascotas animadas, juguetes y regalos para vender sus productos



Utilizan películas, programas de televisión y celebridades para impulsar sus productos

Las compañías de bebidas quieren que piense que el consumo de bebidas azucaradas es bueno si hace ejercicio y come saludablemente, pero **tan solo una bebida azucarada puede superar el límite diario recomendado de calorías provenientes de azúcares añadidos.**

Consejos para una vida más saludable



Evite el consumo de bebidas azucaradas y no las sirva a los niños.



Si toma una bebida azucarada, elija el tamaño pequeño, así beberá menos calorías sin valor nutricional.



Revise la etiqueta de información nutricional y evite consumir bebidas con azúcares añadidos, como jarabe de maíz, jugo de caña evaporado, miel o melaza.



En lugar de elegir una bebida azucarada:

- Beba agua o agua con gas y agréguele frutas, verduras o hierbas para darle sabor.
- Coma frutas enteras en lugar de beber jugos.
- Pida el café o el té sin azúcar.

Recursos

Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Obtenga más información

Visite nyc.gov/health y busque **sugary drinks** (bebidas azucaradas)

Reciba los boletines de salud más recientes

Envíe un correo electrónico a healthbulletins@health.nyc.gov



Visite nyc.gov/health/pubs para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.