

# Bebidas Azucaradas:

## Más Azúcar, Más Calorías, Más Sobrepeso

SEPTIEMBRE 2011



**Existen estudios científicos que respaldan sistemáticamente la conclusión de que las gaseosas y otras bebidas azucaradas aumentan el riesgo de obesidad y sobrepeso. En consecuencia, reducir el consumo de bebidas azucaradas es una estrategia importante para revertir la epidemia de obesidad en California y en todo el país.**

- Con alrededor de 16 cucharadas de azúcar por ración de 20 onzas, las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta de los estadounidenses.<sup>1</sup> Se calcula que en Estados Unidos las personas consumen 22 cucharadas de azúcar por día, lo que supera en gran medida la recomendación de 5 a 9 cucharadas diarias.<sup>2</sup>
- El 41% de los niños (de 2 a 11 años), el 62% de los adolescentes (de 12 a 17 años) y el 24% de los adultos en California beben, al menos, una gaseosa u otra bebida azucarada por día.<sup>3</sup>
- En general, los ciudadanos estadounidenses consumen 45 galones de gaseosa y otras bebidas azucaradas por año.<sup>4</sup>
- Los estadounidenses consumen de 250–300 más calorías diariamente comparadas al consumo de hace tres décadas y más de la mitad de este índice se atribuye a bebidas azucaradas.<sup>5</sup>
- El riesgo de obesidad en los niños aumenta en un 60 por ciento con cada gaseosa que tomen por día.<sup>6</sup>
- El promedio de gaseosas que se venden en Estados Unidos aumentó más del doble desde 1950: de 6.5 onzas a 16.2 onzas.<sup>7</sup>
- El 66 por ciento del jarabe de maíz de alta fructosa que se consume en Estados Unidos se encuentra en bebidas azucaradas.<sup>8</sup>

1. "Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health. A Scientific Statement from the American Heart Association." *Circulation*. August 2009.

2. *Ibid.*

3. *Bubbling Over: Soda Consumption and its Link to Obesity*. UCLA Center for Health Policy Research and the California Center for Public Health Advocacy; September 2009.

4. *Ibid.*

5. Andreyeva T, Chaloupka FJ, Brownell KD. Estimating the potential of taxes on sugar-sweetened beverages to reduce consumption and generate revenue. *Preventive Medicine*. 2011;52(6):413-6.

6. Kelly D, Brownell and Thomas R. Frieden, "Ounces of Prevention — the Public Policy Case for Taxes on Sugared Beverages," *New England Journal of Medicine*, April 30, 2009.

7. "Relationship between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis." *Lancet*, 2001. 357:505-508.

8. *To What Extent Have Sweetened Beverages Contributed to the Obesity Epidemic? The Dr. Robert C. and Veronica Atkins Center for Weight and Health University of California Berkeley*, January 2009 — unpublished.

9. Berkeley Media Studies Group. *Sugar Water Gets a Facelift: What Marketing Does for Soda*. September 2009.

10. Woodward-Lopez G, Kao K, Ritchie L, op cit.



(530) 297-6000 (Northern CA)

(626) 962-5900 (Southern CA)

[www.PublicHealthAdvocacy.org](http://www.PublicHealthAdvocacy.org)