



BEBIDAS AZUCARADAS E HÍGADO GRASO

IDE CADA 5 ADULTOS EN MÉXICO PRESENTA HÍGADO GRASO, ENFERMEDAD RELACIONADA AL CONSUMO DE BEBIDAS QUE CONTIENEN AZÚCARES AÑADIDOS COMO FRUCTOSA, GLUCOSA Y JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA.

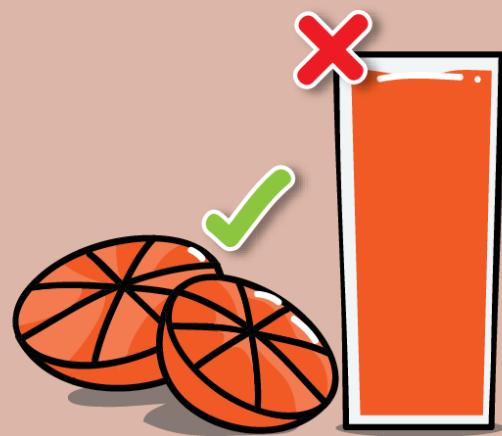
EL CINYS-INSP EVALUÓ EL CONSUMO DE AZÚCARES Y SU ASOCIACIÓN CON HÍGADO GRASO EN ADULTOS MEXICANOS. RESULTADOS:



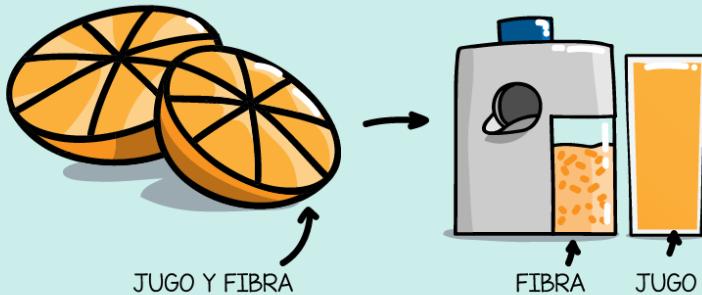
LA BEBIDA AZUCARADA MÁS CONSUMIDA ES EL REFRESCO.



LOS ADULTOS CON ALTO RIESGO DE HÍGADO GRASO CONSUMEN ALREDEDOR DE DOS TAZAS MÁS DE BEBIDAS AZUCARADAS QUE ADULTOS CON BAJO RIESGO DE HÍGADO GRASO.



EL CONSUMO DE FRUTA SÓLIDA NO SE ASOCIÓ CON HÍGADO GRASO PERO SÍ EL CONSUMO DE JUGOS NATURALES.



A PESAR DE QUE LOS JUGOS NATURALES SON PERCIBIDOS COMO SALUDABLES, APORTAN FRUCTOSA. EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y JUGOS, PREFIERE LAS FRUTAS ENTERAS

Conoce más en: Cantoral et al. Dietary Sources of Fructose and Its Association with Fatty Liver in Mexican Young Adults Nutrients. 2019;11(3). pii: E522.