



BEBIDAS AZUCARADAS E HÍGADO GRASO

1 DE 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.

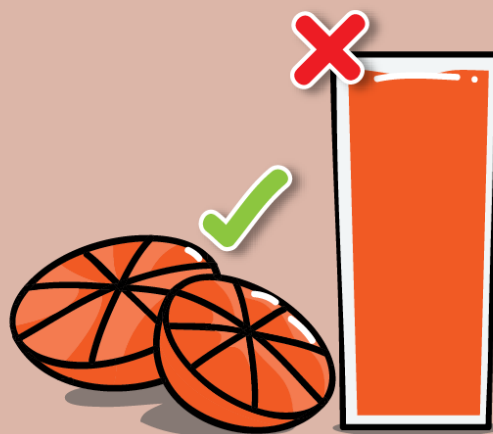
EL CINYS-INSP EVALUÓ EL CONSUMO DE AZÚCARES Y SU ASOCIACIÓN CON HÍGADO GRASO EN ADULTOS MEXICANOS. RESULTADOS:



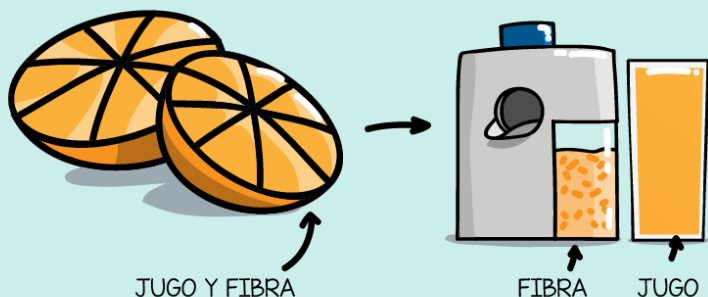
LA BEBIDA AZUCARADA MÁS CONSUMIDA ES EL REFRESCO.



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.