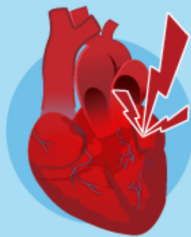


BEBIDAS AZUCARADAS Y CARNES PROCESADAS: LOS PRODUCTOS **MÁS RIESGOSOS** PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR

UN ESTUDIO LIDERADO POR LA UNIVERSIDAD DE HARVARD ANALIZÓ LA ASOCIACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS, Y EL RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR CON DATOS DE ESTUDIOS DE COHORTES DE ADULTOS EN EUA (+207 MIL) Y DE MÚLTIPLES PAÍSES (+1 MILLÓN) SEGUIDOS HASTA POR 30 AÑOS. **RESULTADOS:**

EL **ALTO CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS** INCREMENTA EL RIESGO:



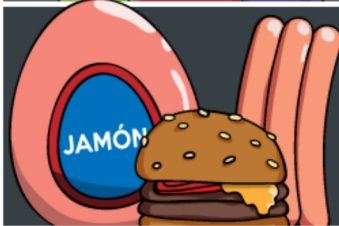
23% PARA
INFARTO AL
CORAZÓN



17% PARA ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR
(**9%** PARA DERRAME CEREBRAL)



LAS BEBIDAS AZUCARADAS SE ASOCIARON CON INCREMENTOS DEL 23% Y 15% EN **LOS RIESGOS DE INFARTO AL CORAZÓN Y DERRAME CEREBRAL**, RESPECTIVAMENTE.



LAS CARNES PROCESADAS SE ASOCIARON CON INCREMENTOS DEL 24% Y 18% EN **LOS RIESGOS DE INFARTO AL CORAZÓN Y DERRAME CEREBRAL**, RESPECTIVAMENTE.

EVITAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS, ESPECIALMENTE DE BEBIDAS AZUCARADAS Y CARNES PROCESADAS, **PUEDEN AYUDAR A MANTENER UNA ADECUADA SALUD DEL CORAZÓN Y DEL CEREBRO.**

: Mendoza K, et al. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: analysis of three large US prospective cohorts and a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. The Lancet Regional Health–Americas. 2024 Sep 1;37.