



# 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 ASOCIAN CON INCREMENTOS DEL 23% Y 15% EN LOS RIESGOS DE INFARTO AL CORAZÓN Y DERRAME CEREBRAL, RESPECTIVAMENTE.



LAS CARNES PROCESADAS SE ASOCIAN 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, PUEDE 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.