

¿Sabías que?



EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS EN ESTUDIANTES

A nivel mundial se presentan 184 mil, muertes al año son atribuibles al consumo de bebidas azucaradas, lo que representa el 1.2% de todas las muertes relacionadas con enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedad cardiovascular y obesidad

Dentro de las problemáticas son:

- Problemas de salud
- Problemas en la salud física
- Problemas económicos
- Problemas bucales
- Problemas de rendimiento académico

Antecedentes heredó familiares

Un hallazgo notable, fue que el 81.8% de los encuestados reportó antecedentes familiares de diabetes, lo que podría indicar una predisposición genética que, combinada con el alto consumo de bebidas azucaradas podría incrementar el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Calorías

Un vaso de 250 ML contiene:

Refresco	160 calorías
Bebidas energéticas	200 calorías
Preparados de alcohol	526 calorías
Bebidas proteicas	150 calorías

Todo esto multiplicado por las veces consumidas, puede generar problemas a futuro

Investigación

Un estudio realizado en estudiantes universitarios de la universidad de Guanajuato de las carreras de la lic. enfermería y obstetricia e la lic. Médico cirujano arroja que los alumnos tienen un aumento de bebidas azucaradas y corren riesgo de tener diabetes mellitus

Para su atención, se requiere implementar estrategias educativas y de intervención interdisciplinarias centradas en los grupos de riesgo, entre las que se encuentran campañas de sensibilización sobre los efectos negativos de las bebidas azucaradas y la importancia de una dieta balanceada, la promoción de estilos de vida saludables orientados a favorecer hábitos alimentarios más equilibrados.

Autores:

Natalia Evangelina Ferrera Gómez
Maria de Lourdes Vázquez Montes
Emiliano Sánchez Trejo
Profesora Ma. Eugenia Barreto Arias

