

# ¿CÓMO PUEDO PERDER PESO Y MEJORAR MI SALUD?

- Elije siempre agua natural antes que refresco.
- Evita consumir bebidas azucaradas.
- Si te cuesta trabajo dejar las bebidas dulces, inicia con agua de fruta sin azúcar (1 taza de fruta por 1 litro de agua natural).
- Para las personas adultas entre los 18 y los 64 años, es recomendable que realicen actividad física de forma semanal de la siguiente forma:
  - Actividad aeróbica de intensidad moderada: 2 ½ a 5 horas.
  - Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa: 1.25 a 2 ½ horas.
  - Combinación; intensidad moderada y vigorosa.

Cualquiera que sea la elección, deberá de ser distribuido el tiempo de acuerdo a la posibilidad de cada persona a lo largo de la semana, obteniendo beneficios favorables inmediatos al estado de salud.

## Bibliografía

“Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud”. (Organización Mundial de la Salud, 2021, p. 32).  
Refresco bendito, dulce tormento, Laboratorio PROFECO reporta, P. 43, Mayo, 2012. Presentación de Resultados, ENSANUT, INEGI, Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud, P. 36.2018. BALTEA S.A.S. . (2023). THE FOOD TECH. Recuperado el 23 de 01 de 23, de <https://acortar.link/gPHE3r> Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades,. (2013). Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Mexico: Diario Oficial de la Federación. Dirección General de Normas y de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. (2010). NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Mexico: Diario Oficial de la Federación. UNICEF. (s.f.). UNICEF para cada infancia. Recuperado el 23 de 01 de 2023, de <https://acortar.link/CAkmuT>

### UNIDAD MÉDICA “100 METROS”

📍 Av. de los "100 metros"  
# 96, Col. Nueva Vallejo,  
Alc. Gustavo A. Madero,  
C.P. 07750, CDMX.

☎ Tel. 55 8984 5239  
55 8985 5240

### UNIDAD MÉDICA “MARRUECOS”

📍 Calle "Marruecos" # 51,  
Col. Romero Rubio, Alc.  
Venustiano Carranza,  
C.P. 15400, CDMX.

☎ Tel. 55 2616 1654

### UNIDAD MÉDICA “ESPECIALIDADES”

📍 Calle Norte, 13-A #5221,  
Col. Nueva Vallejo, Alc.  
Gustavo A. Madero, C.P.  
07750, CDMX

☎ Tel. 55 5719 2662



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



# ¿CUÁNTA AZÚCAR NOS ESTAMOS BEBIENDO?





## ¿Qué hace la glucosa en nuestro organismo?

La glucosa es nuestra principal fuente de energía y es vital para el desarrollo de nuestra actividad física y mental.

El consumo de alimentos y bebidas azucaradas libres en la dieta diaria, es un factor importante para desarrollar enfermedades y condiciones peligrosas y perjudiciales para nuestra salud, como son obesidad y Diabetes Mellitus Tipo 2.

## ¿Cómo se asocia el consumo de azúcar para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad?

El azúcar proporciona una gran cantidad de energía de forma inmediata, y es capaz de entrar a nuestra sangre en 5 minutos posteriores a su ingesta, y si ingerimos una cantidad elevada o superior a la que el organismo utiliza para su funciones básicas, el hígado transformará el exceso de azúcar en glucógeno y posteriormente en grasa, la cual será almacenada en el tejido adiposo para cuando sea necesario utilizarla, sin embargo, esta masa de tejido adiposo puede ir creciendo e incrementando su masa o peso en grasa de forma diaria sin que sea utilizada, en ese momento la persona comenzará a tener sobrepeso u algún grado de obesidad.

Por ello, es importante que sepas que las bebidas carbonatadas (refrescos), jugos y otras bebidas industrializadas ocupan los primeros lugares de las bebidas con más azúcar consumidas en México.

## Datos importantes

➤ Nuestro país es el primer lugar de consumidores de refresco en el mundo.

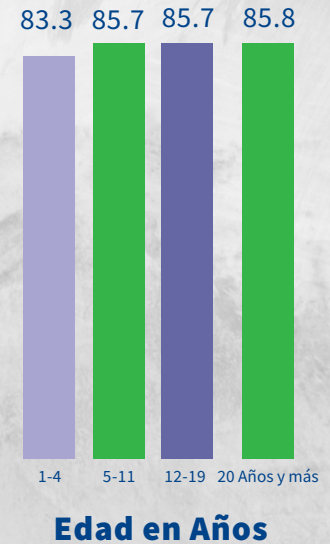
De acuerdo con la Universidad de Yale, México es el consumidor número uno de refrescos en el mundo, calculando que cada mexicano toma en promedio 163 litros al año (40% más que Estados Unidos).

➤ En México, de acuerdo a la ENSANUT 2018, más del 80% de la población consume bebidas no lácteas endulzadas.

➤ Al menos cada año el 50% de las muertes de los mexicanos están relacionadas con niveles altos de azúcar en sangre, presión alta, obesidad y enfermedades metabólicas.

➤ La cantidad de azúcar contenida en 200 ml de algunas bebidas carbonatadas, equivale de 2 a 25g de azúcar, lo cual es comparable a poner de 2 a 9 terrones de azúcar a una taza de café o té.

¡Y recuerda que la **Subdirección de Servicios Médicos Integrales** trabaja en beneficio de tu salud y la de tus familiares!



Si tienes dudas, acude a **consulta general a tu Unidad Médica correspondiente y solicita al médico tratante** te proporcione una hoja de interconsulta para el área de Nutrición, o bien, **comúnicate y/o acude directamente a la Unidad Médica de “Especialidades” para agendar una cita de Nutrición.**