LA LIBRETA DE LOTI · VIDEO 2 · DÉJALO 30 DÍAS

¿Qué pasa si dejas el azúcar por 30 días?



Mira el video: https://youtu.be/INMIXOuAE9k

Lo que aprendimos

- Un refresco de 600 ml tiene unos 63 g de azúcar. La OMS dice que lo ideal es no pasar de unos 25 g en todo el día.
- Unos 2.500 millones de personas en el mundo tienen caries (OMS, 2025).
- Un análisis de 281 estudios de 36 países encontró que el 14 % de los adultos cumple criterios de adicción a los ultraprocesados.
- Con bebidas con azúcar de mesa, el hígado fabricó más del doble de grasa nueva en 7 semanas.
- El mito del paladar: en un ensayo con 180 adultos durante 6 meses, el gusto por lo dulce no cambió al bajar el azúcar.
- La OMS recomienda no usar edulcorantes para bajar de peso: no ayudan a perder grasa a largo plazo.

Qué hacer

1. **Empieza por las bebidas**: refrescos, jugos, tés embotellados, café con jarabe. Menos de una bebida azucarada a la semana.
2. **Lee la etiqueta**: menos de 25 g de azúcar libre al día, unas seis cucharaditas.
3. **Fruta entera, sí; jugo, no.** Y para la sed, agua (con limón, pepino o menta si te aburre).

Cada cuerpo es distinto: antes de hacer un cambio grande, coméntalo con tu médico de confianza o con un especialista.

Fuentes

- Coca-Cola México, información nutricional: https://www.coca-cola.com/mx/es/brands/coca-cola/productos/coca-cola-original
- OMS, directriz sobre azúcares: https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children
- OMS, «Azúcares y caries dental», 2025: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-caries
- Gearhardt et al. BMJ, 2023: https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075354
- Geidl-Flueck et al. Journal of Hepatology, 2021: https://doi.org/10.1016/j.jhep.2021.02.027
- Čad, Appleton et al. AJCN, 2025: https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.09.041
- OMS, guía sobre edulcorantes, 2023: https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616
- Huang et al. BMJ, 2023: https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.