

# Dulce verdad

Conozca la verdad sobre los azúcares agregados en las cadenas de restaurantes

**LAS BEBIDAS AZUCARADAS** contribuyen a la **DIABETES DE TIPO 2 Y A ENFERMEDADES CORONARIAS<sup>1</sup>**— en parte porque provocan un aumento de peso<sup>2</sup> y están relacionadas con un **MAYOR RIESGO DE CARIES DENTALES.<sup>3</sup>**

Las "GASEOSAS DE COLA PEQUEÑAS" de la mayoría de las cadenas de comida rápida contienen más del **VALOR DIARIO DE AZÚCARES AGREGADOS** (50 gramos)<sup>4</sup>

Los restaurantes de **COMIDA RÁPIDA** de la Ciudad de Nueva York se **CONCENTRAN EN LAS COMUNIDADES NEGRAS Y LATINAS<sup>5,6</sup>**



Más de **3 DE CADA 4** NEOYORQUINOS apoyan las advertencias en los productos del menú de las cadenas de restaurantes que contienen **EL VALOR DE MÁS DE UN DÍA DE AZÚCARES AGREGADOS<sup>4</sup>**



El producto supera el límite diario total recomendado de azúcares agregados (50 gr.) basado en una dieta de 2.000 calorías. Las Directrices Alimentarias de EE.UU. aconsejan limitar los azúcares agregados.

**Diga al Consejo de la Ciudad de Nueva York que exija advertencias sobre azúcares agregados en los menús de las cadenas de restaurantes**



[cspinet.org/sweettruth](https://cspinet.org/sweettruth)

#SweetTruth

1 Malik, V. S., & Hu, F. B. (2019). Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. *Nutrients*, 11(8), 1840. <https://doi.org/10.3390/nu11081840>

2 de Ruyter, J. C., Olthof, M. R., Seidell, J. C., & Katan, M. B. (2012). A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *The New England journal of medicine*, 367(15), 1397–1406.

3 Moynihan, P. J., & Kelly, S. A. (2014). Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. *Journal of dental research*, 93(1), 8–18. <https://doi.org/10.1177/0022034513508954>

4 Center for Science in the Public Interest. Sweet Excess: Largest Restaurant Chains Consistently Serve Up Drinks with More than a Day's Worth of Added Sugars; A Restaurant Menu Survey. Published July 2021

5 Galvez, M. P., Morland, K., Raines, C., Kobil, J., Siskind, J., Godbold, J., & Brenner, B. (2008). Race and food store availability in an inner-city neighbourhood. *Public health nutrition*, 11(6), 624–631.

6 Kwate, N. O., Yau, C. Y., Loh, J. M., & Williams, D. (2009). Inequality in obesogenic environments: fast food density in New York City. *Health & place*, 15(1), 364–373.

7 Center for Science in the Public Interest. (2021, July 8). New Yorkers Support Added Sugar Warnings on Chain Restaurant Menus.