Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2025,
Volumen 9, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

DIABETES TIPO II Y GASEOSAS: UN RIESGO QUE SE INCREMENTA EN LOS ADULTOS DE LAS PALMAS SUR (CANTÓN MILAGRO – ECUADOR)

TYPE II DIABETES AND SOFT DRINKS: AN INCREASING RISK AMONG ADULTS IN LAS PALMAS SUR (MILAGRO CANTON, ECUADOR)

Daniela Isabel Suárez Valdez
Investigador Independiente, Ecuador

Lady Nayeli Armijos Romero
Investigador Independiente, Ecuador

Melanie Paola Jimenez Ortiz
Investigador Independiente, Ecuador

Merlin Mileydi Orellana Villón
Investigador Independiente, Ecuador

Brithany Caroline Rivas Villamar
Investigador Independiente, Ecuador

Jocabed Abigail Rodriguez Cedeño
Investigador Independiente, Ecuador

Mauricio Alfredo Guillen Godoy
Investigador Independiente, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17446

Diabetes Tipo II y Gaseosas: Un Riesgo que se Incrementa en los Adultos de Las Palmas Sur (Cantón Milagro – Ecuador)

Daniela Isabel Suárez Valdez[1]
daniela.suarez0727@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-0391-8170
Investigador Independiente
Ecuador

Lady Nayeli Armijos Romero
armijoslady0@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-9937-675X
Investigador Independiente
Ecuador

Melanie Paola Jimenez Ortiz
melanieortiz939@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-2048-7759
Investigador Independiente
Ecuador

Merlin Mileydi Orellana Villón
orellanamerlin99@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-4841-1303
Investigador Independiente
Ecuador

Brithany Caroline Rivas Villamar
Brivasvillamar@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-7978-0918
Investigador Independiente
Ecuador

Jocabed Abigail Rodriguez Cedeño
rodriguezjocabed1@gmail.com
https://orcid.org/0009-0006-3437-6200
Investigador Independiente
Ecuador

Mauricio Alfredo Guillen Godoy
inguillenunl@yahoo.es
https://orcid.org/0009-0000-9535-2428
Investigador Independiente
Ecuador

[1] Autor principal
Correspondencia: daniela.suarez0727@gmail.com

RESUMEN

La diabetes tipo II es una enfermedad metabólica que afecta en gran medida a la población de las comunidades por el poco acceso a información sobre el consumo de bebidas alto en azúcar. Objetivo: Establecer la influencia del consumo de gaseosas en el desarrollo de diabetes tipo II como factor de riesgo en los beneficiarios de la comunidad Las Palmas Sur. Método: Se estableció un enfoque mixto en donde se aplicó el análisis estadístico y las perspectivas de las personas para la interpretación de los datos recolectados de manera efectiva. Esta metodología garantizó que los datos recolectados fueran representativos y proporcionaran una visión clara sobre el consumo de bebidas azucaradas como las gaseosas en la comunidad estudiada. Se realizó con una población de 100 personas donde la muestra fue de 25 beneficiarios de 35-50 años seleccionadas mediante muestreo aleatorio simple. Se aplicaron encuestas estructuradas de 13 preguntas, elaborada en Google Forms que evaluaron los hábitos de consumo de gaseosas, y tabuladas en Microsoft Office, además de investigar su impacto en la salud de los participantes. Resultados: Se evidenció que, entre los participantes del estudio el consumo de gaseosas fue un 76% de los encuestados reportando que las consumían regularmente. Además, la comunidad demostró mediante sus opiniones que una parte importante desconoce información sobre la problemática, aunque reconozcan el nombre de la enfermedad, no identifican factores de riesgo, formas de prevención o características físicas que ayuden alertarlos sobre su aparición. Conclusión: El consumo de bebidas azucaradas en los beneficiarios está asociado con el riesgo de desarrollar diabetes tipo II, el cual se incrementa debido al alto contenido de azúcares y calorías en estas bebidas impactando a la salud metabólica de esta población.

Palabras claves: diabetes, bebidas azucaradas, gaseosas

Type II Diabetes and Soft Drinks: An Increasing Risk among Adults in Las Palmas Sur (Milagro Canton, Ecuador)

ABSTRACT

Type II diabetes is a metabolic disease that greatly affects the population of communities due to limited access to information about the consumption of sugary beverages. Objective: To establish the influence of soft drink consumption on the development of type II diabetes as a risk factor in beneficiaries of the Las Palmas Sur community. Method: A mixed-method approach was established, applying statistical analysis and individual perspectives to effectively interpret the collected data. This methodology ensured that the collected data were representative and provided a clear view of the consumption of sugary beverages such as soda in the study community. The study was conducted with a population of 100 people, with a sample of 25 beneficiaries aged 35–50 years, selected through simple random sampling. Structured surveys consisting of 13 questions were conducted using Google Forms to assess soda consumption habits and tabulated using Microsoft Office. The impact on the participants' health was also investigated. Results: It was evident that 76% of the study participants reported regular consumption of soft drinks. Furthermore, the community's opinions demonstrated that a significant portion of the population is unaware of information about the problem. Although they recognize the name of the disease, they do not identify risk factors, prevention methods, or physical characteristics that could help alert them to its onset. Conclusion: The consumption of sugary drinks among the beneficiaries is associated with the risk of developing type 2 diabetes, which is increased due to the high sugar and calorie content of these beverages, impacting the metabolic health of this population.

Keywords: diabetes, sugary drinks, soft drinks

Artículo recibido 03 abril 2025

Aceptado para publicación: 06 mayo 2025

INTRODUCCIÓN

La endocrinología es una de las especialidades médicas de gran impacto en el sistema de salud, dado a que, se ocupa de los trastornos endocrinos como la diabetes, donde dicha enfermedad crónica puede ser adquirida por malos hábitos de salud. Actualmente, se ha evidenciado un incremento en el consumo de bebidas azucaradas en el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2 (DM2), particularmente en comunidades vulnerables como Las Palmas Sur. La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica relacionada con factores de riesgo como la obesidad y los malos hábitos alimenticios, entre los que destaca el consumo excesivo de bebidas azucaradas como son las gaseosas. A través de este estudio, se busca establecer la conexión entre el consumo de gaseosas y la incidencia de DM2, con el fin de proponer medidas preventivas y campañas de concientización que puedan mitigar el impacto de esta enfermedad.

Hay que mencionar, que diferentes estudios en países desarrollados como Estados Unidos se presenta alrededor del 63% de adultos que consumen estas bebidas de manera regular, lo que aumenta la probabilidad de padecer obesidad y diabetes que pueden estar influenciados por las distintas publicidades, costumbres o fácil acceso a estos productos, pero si hablamos a nivel nacional se evidencia que un 34,6 % presentan las mismas condiciones. Otro estudio a nivel latinoamericano como el país Perú demostró que el 73.33% de los pacientes con DM2 reportaron consumir más de una bebida azucarada al día, lo que sugiere una fuerte correlación entre este hábito y la diabetes.

Por ende, el presente artículo también expone los efectos a largo plazo del consumo de estas bebidas azucaradas como lo son las gaseosas durante la infancia y adultez, así como el aumento de la resistencia a la insulina y otras complicaciones metabólicas. El consumo de bebidas azucaradas ha sido identificado como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de diabetes tipo 2. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de azúcares añadidos debido a su impacto en el metabolismo de la glucosa y su contribución al desarrollo de enfermedades crónicas, por tanto, es justificable por el respaldo de otras investigaciones.

El aumento de personas que padecen diabetes tipo 2 en las comunidades se ha incrementado con el pasar de los años, lo cual está afectando la calidad de vida de cada miembro de las familias. Este artículo busca identificar la influencia de la ingesta de gaseosas como un riesgo para desarrollar dicha patología

endocrina. La investigación tiene la finalidad de concientizar no solo a las personas de la comunidad Palmas Sur, sino a todos aquellos lectores, para que traten de disminuir la frecuencia y la cantidad de la ingesta de estas bebidas azucaradas. Además, el consumo de bebidas azucaradas no sólo aumenta el peso, sino que también favorece la acumulación de grasa en el hígado, provocando la aparición del síndrome metabólico en conjunto con la diabetes. Aunque reducir el consumo de estas bebidas es crucial, no garantiza una reducción inmediata en el desarrollo de diabetes.

METODOLOGÍA

El presente artículo demostró ser un trabajo de enfoque mixto, ya que se combinó elementos cuantitativos y cualitativos para una evaluación más integral del objeto de estudio. En particular, fue una investigación no experimental, ya que se basó en la observación y el análisis de información recopilada directamente de su fuente sin intervenir en su desarrollo. Al mismo tiempo, la prevalencia de métodos cuantitativos se observó en el enfoque de la investigación. Dependiendo del objetivo de la investigación, se utilizó métodos cuantitativos, destinados a describir el fenómeno tal como es, sin manipular el entorno vital ni las variables. Por su propósito, el alcance de la investigación fue descriptivo-explicativo, ya que se centró en analizar la influencia del consumo de gaseosas en el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2 (DM2).

Por su naturaleza, esta evaluación fue descriptiva, especialmente al describir los factores que contribuyen de forma directa a los beneficiarios. El estudio se llevó a cabo en la comunidad Las Palmas Sur, cantón Milagro, se consideró un total de 100 personas de los cuales se seleccionó la muestra a través del método de muestreo aleatorio simple para un total de 25 personas, con edades comprendidas entre 35 y 50 años. Se utilizó una encuesta con 13 preguntas en Google Forms que recopilaron información sobre la naturaleza alimenticia, el conocimiento y la percepción de la salud en general. Los datos obtenidos se tabularon y analizaron en Microsoft Excel, lo que permitió una interpretación comprensible y organizada. Al igual que en el enfoque cualitativo, se analizaron las perspectivas de las personas para respaldar la evaluación teórica y ampliar los resultados. La adición de métodos y técnicas permitió una evaluación más exhaustiva de causa y efecto.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Objetivo 1. Establecer la influencia del consumo de gaseosas en el desarrollo de diabetes tipo II como factor de riesgo en los beneficiarios de la comunidad Las Palmas Sur.

Consumo de gaseosas	***Alternativas***	***fi***	***%***
¿Usted consume con frecuencia bebidas gaseosas?	Si	19	76%
	No	6	24%
Total		**25**	**100%**

Perspectivas más predominantes de los adultos encuestados

La mayoría de los beneficiarios de Las Palmas Sur, expresaron que consumen con frecuencia las bebidas gaseosas, entre las razones nos comentaron:

- "Sí consumo porque me gusta su sabor, sobre todo cuando hace calor"
- "En mi casa siempre la consumimos, especialmente los fines de semana"

Dichas respuestas reflejan que el consumo de bebidas gaseosas se ha vuelto un hábito común, siendo vistas no solo como opción refrescante sino como parte del día a día o en reuniones especiales.

¿Alguna vez has intentado reducir o dejar de consumir gaseosas debido a preocupaciones de salud, como el riesgo de diabetes?	Si	14	56%
	No	11	44%
Total		**25**	**100%**

Perspectivas más predominantes de los adultos encuestados

La mayoría de los beneficiarios de Las Palmas Sur, expresaron que han intentado reducir o dejar de consumir bebidas gaseosas, expresando lo siguiente:

- "Sí, porque tengo familiares con diabetes"
- "Sí, intento reducir su consumo porque no es buena para la salud"

Dichas respuestas muestran que una parte de la comunidad comenzó a desarrollar conciencia sobre los riesgos del consumo frecuente de bebidas gaseosas.

¿Ha notado cambios en su peso o en su salud desde que consume estas bebidas gaseosas?	Si	19	76%
	No	6	24%
Total		**25**	**100%**

Perspectivas más predominantes de los adultos encuestados

La mayoría de los beneficiarios de Las Palmas Sur, respondieron que si notaron cambios teniendo un impacto negativo en su bienestar, nos comentaron:

- "Sí, he subido de peso desde que comencé a tomar gaseosa todos los días"
- "Sí, me siento con cansancio y con hinchazón en el estómago"

Dichas respuestas establecen que identifican relación directa con el consumo de bebidas gaseosas y cambios negativos en la salud, como el aumento de peso o aquellos problemas digestivos.

¿Ha sido diagnosticado con diabetes mellitus tipo II?	Si	8	32%
	No	17	68%
Total		**25**	**100%**

Perspectivas más predominantes de los adultos encuestados

La mayoría de los beneficiarios de Las Palmas Sur, respondieron que no presentan un diagnóstico clínico de la enfermedad, comentándonos:

- "No he ido al médico últimamente, pero no tengo síntomas"
- "No, aunque en mi familia hay casos"

Dichas respuestas establecen su estado actual de salud, sin embargo, revelan que algunos no podrían haber recibido el diagnóstico por falta de controles médicos, más que por ausencia de la enfermedad.

Nota. Encuesta aplicada a los beneficiarios de Las Palmas Sur

Análisis e interpretación

El consumo frecuente de bebidas gaseosas entre los beneficiarios muestra cómo este producto ha dejado de ser solo una bebida refrescante para convertirse en un componente social y cultural. Este hallazgo resalta la dificultad de modificar hábitos consolidados, influenciados por factores sensoriales (sabor y frescura) y sociales (tradiciones y reuniones), indicando que cualquier estrategia de reducción debe considerar ambos aspectos.

Aunque el consumo es habitual, se observa una mayor conciencia sobre sus riesgos para la salud. Las principales razones para disminuir o eliminar su ingesta están vinculadas a vivencias personales o familiares relacionadas con enfermedades como la diabetes. Esto indica que la percepción del riesgo se activa principalmente a partir de experiencias cercanas, más que por información general sobre los daños que provoca. Esta tendencia sugiere que las campañas de sensibilización serían más efectivas si lograran vincular el riesgo con experiencias personales, resaltando los impactos concretos en la vida diaria.

Las respuestas muestran que los encuestados han notado cambios en su bienestar vinculados al consumo de bebidas gaseosas, especialmente relacionados con el aumento de peso y problemas digestivos. La aparición de síntomas visibles y tangibles resulta fundamental en el proceso de toma de conciencia, ya que hace evidentes los efectos perjudiciales. Sin embargo, el hecho de que continúen consumiéndolas pese a estas consecuencias sugiere la existencia de una posible dependencia o una resistencia al cambio de hábitos. Factores como el disfrute sensorial y la facilidad de acceso al producto podrían influir significativamente en la continuidad de su consumo, a pesar de los efectos negativos.

Este punto revela un aspecto crucial que es la falta de chequeos médicos que podría estar ocultando casos de enfermedades asociadas al consumo de bebidas gaseosas. Muchos encuestados perciben su estado de salud como estable debido a la ausencia de síntomas, aunque reconocen antecedentes familiares de enfermedades metabólicas. Esto indica la necesidad de impulsar controles médicos preventivos, ya que la falta de síntomas no garantiza la ausencia de problemas de salud.

Los hallazgos analizados de las investigaciones relacionadas con nuestra problemática y resultados, los autores exponen acerca de aquella influencia sobre el consumo de bebidas gaseosas en el desarrollo de la diabetes tipo II, se evidenciaron referencias que establecen que estas pueden influir de manera negativa en la salud y aspecto metabólico de cada persona que las consumen en su vida cotidiana. Los

resultados del artículo, se evidenció que el 76% de los encuestados, es decir, 19 de 25 personas de la comunidad, reportaron consumir gaseosas habitualmente. Los niveles sobre el consumo de estas bebidas son altos y sugieren que los patrones dietéticos podrían llegar a aumentar el riesgo de desarrollar diferentes problemas de salud como la obesidad y seguida de este el posible desarrollo de diabetes tipo 2 que es la problemática investigada, debido al alto contenido de azúcares simples y calorías vacías presentes en estas bebidas. Se sostiene que la relación entre el consumo de gaseosas y la diabetes tipo 2 es indirecta y que no se puede señalar al azúcar o a este tipo de bebida como la causa exclusiva de la enfermedad.

Según Zhang, en su estudio establece que la teoría sobre el consumo de bebidas gaseosas y su asociación con el desarrollo de diabetes tipo 2 sostiene que "el consumo de estas bebidas gaseosas, que contienen grandes cantidades de jarabe de maíz de alta fructosa o sacarosa, pueden provocar el aumento de peso, resistencia a la insulina y disfunción de las células β, todos ellos factores clave que contribuyen al desarrollo de la diabetes tipo 2". Esta teoría se ve reflejada en los resultados de nuestra investigación, donde un alto porcentaje de entrevistados consumen bebidas gaseosas con frecuencia, por ende, aunque muchos han notado cambios en su salud, solo una parte reconoce la relación entre el consumo y el riesgo de esta enfermedad, por esto, a pesar de la alta ingesta persiste una falta de conciencia sobre sus consecuencias, tal como lo plantea dicha teoría (Zhang, 2021).

De acuerdo con varios estudios realizados a nivel global, hoy en día, el consumo de bebidas gaseosas a nivel global registra un incremento constante. A pesar de que diversas investigaciones sostienen que el consumo de estas bebidas no es beneficioso para la salud humana, el consumo excesivo de azúcares está vinculado con varias enfermedades, tales como la obesidad, trastornos hepáticos, resistencia a la insulina, diabetes, problemas cardiovasculares y problemas Por la significativa relevancia que han adquirido estas investigaciones, el incremento de la producción científica en el campo es destacado para sensibilizar a las personas con estas características físicas debido a su consumo cotidiano de estas bebidas gaseosas como se refleja en la teoría e investigación presentada (Aimacaña, 2022).

La comunidad evidenció mediante sus opiniones que una parte importante desconoce información sobre la problemática. Aunque reconozcan el nombre de la enfermedad, no identifican factores de riesgo, formas de prevención o características físicas que ayuden alertarlos sobre su aparición. Por otra parte,

existen individuos que, si bien son conscientes del problema y podrán identificar estas características de la enfermedad, no manifiestan incentivo para modificar este hábito de consumo. En una visión general el desconocimiento y la falta de voluntad para combatir este problema de salud son situaciones similares que se repiten a nivel mundial. Por ello los porcentajes de individuos que la padecen aumentan cada año en los apartados epidemiológicos, siendo en evidencia que las perspectivas y actitudes de los individuos investigados coinciden con la realidad global.

Según Rippe, la diabetes resulta de una mezcla de factores, y el consumo moderado de gaseosas no necesariamente conlleva un riesgo directo. Por ende, se menciona que el consumo frecuente de estas bebidas podría contribuir como un factor de riesgo en el desarrollo de diabetes, pero acompañada de otros factores que intervienen en su aparición. Rippe en su investigación sugiere que el enfoque debe ser más amplio, considerando otros factores como se mencionó anteriormente, entre ellos el consumo calórico total y la actividad física de la persona, en lugar de acusar a las bebidas gaseosas como un influyente único en la presentación de la enfermedad (Rippe, 2019).

Ingerir este tipo de bebidas con azúcar tiene un impacto importante en la aparición de enfermedades metabólicas. Un estudio europeo revela que los malos hábitos alimenticios en la población son factores de riesgo para este tipo de enfermedades. Se observó que el decrecimiento del consumo de gaseosas es un factor clave para la mejora de los hábitos alimentarios desde los adolescentes, lo cual evidencia detener el aumento del índice de masa corporal (IMC), un indicador clave en la prevención de enfermedades como la DMT2 (Alustiza, Perales, & Abad, 2020).

Según las perspectivas predominantes de los habitantes encuestados de la comunidad sobre el consumo de bebidas gaseosas, se analiza que sus opiniones dan entender que existe un porcentaje importante de individuos con una perspectiva que demuestra lo poco conscientes que son sobre la presencia de factores negativos en su diario vivir, siendo asociados a este hábito no saludable y normalizando su consumo. Entre sus opiniones dan a conocer que los motivos de ingerir este tipo de bebidas son porque “les gusta su sabor” y “por las altas temperaturas que se presentan en la comunidad”. Lo cual es muy común, no solo en esta población, si no en diferentes regiones de nivel mundial, donde ingerir las gaseosas suele asociarse a factores semejantes.

Este tipo de pensamientos refleja una comprensión mínima del problema de salud que conlleva el consumo diario de bebidas gaseosas, como se evidencian en este artículo y en otros estudios de investigación, lo cual tiene una relación con los pacientes diagnosticados a nivel mundial, ya que sus perspectivas coinciden en distintos aspectos. Los más relevantes y que tienen en común con la comunidad estudiada son la "falta de visitas médicas" como nos indicaron los individuos, siendo una causa muy frecuente en este tipo de comunidades y pacientes que ya la padecen, brindando una oportunidad negativa a esta afección a su progresión en el organismo. Dando entender que las perspectivas de esta patología suelen repetirse en diferentes poblaciones

CONCLUSIONES

La ingesta constante de las gaseosas o bebidas azucaradas es un factor de riesgo ante la diabetes tipo 2. Estas bebidas, aportan niveles de azúcar excesivas de fácil absorción, como la glucosa y la fructuosa, lo cual va a aumentar la glucosa, por lo que se necesita una alta demanda de insulina. A partir de la presente investigación se evidenció que este consumo, es un hábito para los 25 beneficiarios seleccionados, de la comunidad Las Palmas Sur, en donde la mayoría de estas personas, logran alcanzar alrededor de un 76% de prevalencia en aumentar el riesgo a padecer de diabetes tipo 2 y a su vez, la obesidad, ya que, dicho porcentaje consume frecuentemente gaseosas, debido al sabor, incluso porque lo ven como bebida opcional ante la calor, haciendo esto un hábito común en sus estilos de vida.

Se menciona también que el 44% no ha intervenido ante el problema, mientras que el 56% si lo han hecho ya que los mismos expresaron tener antecedentes familiares con dicha enfermedad y otros porque saben que aquello está mal para la salud, ante lo cual, el demostrar que aquello no es saludable, se lo realizará mediante estrategias preventivas y educativas, debido a que, es de suma importancia, puesto que, es una forma de fomentar la autonomía en cuidado para su salud.

El riesgo incrementa aún más en los adultos, debido a, la inactividad física, y hábitos alimenticios deficientes, esto evidenciado en un 76% en los beneficiarios con los que se ha estudiado, ya que los mismos mencionan que han visto cambios en su cuerpo, relacionado con el aumento de peso, debido al consumo frecuente de gaseosas, lo cual da paso al cansancio y sedentarismo.

Teniendo en cuenta que entre ellos un 32% ya ha sido diagnosticado con diabetes tipo 2, es necesario educarlos, brindarles información para no poner en riesgo su salud y llevar un control que asegure su

bienestar. En una sociedad en donde el sentirse zaceado y en donde el placer y el gusto parten de lo que es saludable, tener en cuenta que consumir gaseosas constantemente, desencadena lo que conocemos como diabetes tipo 2, cambiar una mala costumbre es algo que no es tan fácil, sin embargo, el saber sobre las consecuencias que la acarrean puede significar mucho en el estilo de vida y en la salud, ya que es mucho mejor vivir plenamente a que vivir con enfermedades que pondrán en riesgo la salud.

Dentro de las recomendaciones a realizar tenemos que renunciar al consumo de las bebidas gaseosas es altamente recomendable debido a su alto contenido de azúcares añadidos, que contribuyen significativamente al aumento de peso, la obesidad y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Asimismo, hay que mencionar que su acidez puede erosionar el esmalte dental, incrementando la probabilidad de caries debido a que estas bebidas suelen aportar calorías vacías, sin nutrientes esenciales, desplazando el consumo de alimentos más saludables.

Según lo estudiado tenemos como primer punto realizar campañas de promoción de salud con enfoque en la salud alimentaria de la población estudiada esto como el principal factor debido a la desinformación existente acerca del impacto negativo de la ingesta de gaseosas como la razón principal de desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 de esta manera se busca la concientización de como seguir una dieta balanceada y evitar el consumo de bebidas gaseosas responde de manera positiva mejorando la calidad de vida desde el cambio de hábitos para evitar enfermedades metabólicas que se reconocen como patologías que pueden desencadenar complicaciones graves en la salud de los individuos.

De la misma manera, es importante mencionar que al realizar educación para la salud dentro de la comunidad estos llevan este mensaje hacia otras comunidades lo que podría ayudar en gran medida a la salud de la población con el objetivo de evitar enfermedades coronarias, metabólicas e incluso oncológicas reconociendo que estas bebidas azucaradas contienen gran cantidad de conservantes y compuestos que alteran el organismo, fomentando en gran medida la ingesta en este caso de agua o incluso jugos naturales aun siendo un trabajo arduo de llevar la comunidad puede sentirse motivada a mejorar estos hábitos alimenticios de ingesta de bebidas gaseosas a través de la evidencia de lo que conlleva el desarrollo de diabetes mellitus 2 y sus complicaciones.

Como un primer paso prudente es disminuir gradualmente la frecuencia y la cantidad de la ingesta reemplazarlas con agua, infusiones sin azúcar, agua con gas y un toque de frutas naturales puede ayudar

a satisfacer la sed sin los efectos perjudiciales y leer las etiquetas de los productos para identificar azúcares ocultos en otras bebidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aimacaña, N. L. (2022). Tendencia del consumo de las bebidas azucaradas en el Ecuador 2014-2019. *Uniandes EPISTEME, 9*(4). https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8630175.pdf

Alustiza, E., Perales, A., & Abad, M. (2020). Abordaje de factores de riesgo de diabetes tipo 2 en adolescentes: estudio PRE-STARt Euskadi. *Anales de Pediatria*, 11. https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403321X00045/1-s2.0-S169540332030480X/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEND%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQC06aztnL8VJNJbVqSZBFjC7RuTvg4TMpp8mU%2Fl2T6AXQIgU7BAahAgpx

Rippe, J. (2019). *How Coca-Cola Disguised Its Influence on Science about Sugar and Health.* Union of Concerned Scientist: https://www.ucsusa.org/resources/how-coca-cola-disguised-its-influence-science-about-sugar-and-health

Zhang, X. (2021). Dose–response association between sugar- and artificially sweetened beverage consumption and the risk of metabolic syndrome: a meta-analysis of population-based epidemiological studies. *Public Health Nutrition, 24*(12), 3892-3904. doi:10.1017/S1368980020003614