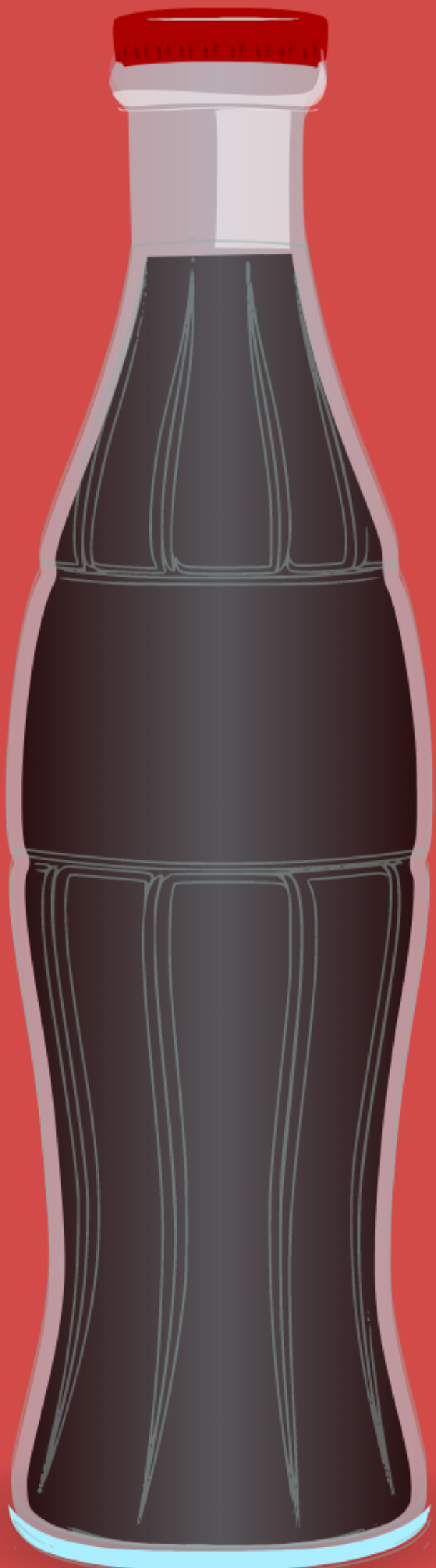


LAS BEBIDAS DE DIETA SON MALAS PARA SU SALUD

El diabetes tip II es consistentemente más salto entre la comunidad hispana



- Gente que toma más de cuatro refrescos de dieta de 12 onzas por semana tienen el 2.5 probabilidad más alto de tener diabetes tipo II.
- Las bebidas dietéticas contienen químicos que engañan su cuerpo, resultando en un aumento de hambre

Nuestras Sugerencias es de:

- Tomar agua
- Tomar bebidas regulares



PERC
UC Irvine

RECURSOS:

RODRIGUEZ CJ, ALLISON M, DAVIGLUS ML, ET AL. STATUS OF CARDIOVASCULAR DISEASE AND STROKE IN HISPANICS/LATINOS IN THE UNITED STATES. CIRCULATION. 2014;130(7):593-625. DOI:10.1161/CIR.0000000000000071.

DIET SODA LINKED TO RISK FOR DIABETIC BLINDNESS. WEBMD. [HTTPS://WWW.WEBMD.COM/DIABETES/NEWS/20190108/DIET-SODA-LINKED-TO-RISK-FOR-DIABETIC-BLINDNESS#1](https://www.webmd.com/diabetes/news/20190108/diet-soda-linked-to-risk-for-diabetic-blindness#1). PUBLISHED JANUARY 8, 2019.