

Gaseosa

Soda

La gaseosa, o bebida carbonatada, es una bebida saborizada, efervescente (carbonatada) y sin alcohol. Estas bebidas suelen consumirse frías, para ser más refrescantes y para evitar la pérdida de dióxido de carbono, que le otorga la efervescencia. El agua con dióxido de carbono produce un equilibrio químico con el ácido carbónico.

En América, comienza la fabricación de bebidas carbonatadas en Nueva York en 1832, cuando John Matthews inventa un aparato para mezclar agua con gas de dióxido de carbono y, además, agregarle sabor.

De la popularidad de la bebida nacen negocios que mezclan el agua carbonatada con sabores a elección, llamadas fuentes de soda. Sabores como naranja, limón, uva eran muy demandados. En aquella época la gaseosa también se vendía en farmacias como remedio para curar diversos males. En 1885, W.B. Morrison un farmacéutico propietario de «Old Corner Drug Store» en Waco, Texas, desarrolló un distinguido sabor en su fuente de soda surgiendo la más antigua gaseosa, que aún se vende en Estados Unidos.

Algunos de los ingredientes más comunes son: agua carbonatada —base esencial para la producción de cualquier gaseosa, en grandes fábricas primero de desmineraliza el agua, y luego se le agregan minerales en cantidades predeterminadas—, aditivos, edulcorantes —le confieren un sabor dulce y podríamos separarlos en tres clases: naturales: sacarosa (azúcar de mesa) y fructosa, sintéticos (más baratos, pero pueden tener sabores no muy agradables (ciclamato (E 952), acesulfamo K (E 950), aspartamo (E 951), etc.) y naturales, pero que no aportan glucosa—, acidulantes —proporcionan la acidez adecuada (ácido cítrico, ácido fosfórico)—, estabilizantes de la acidez, colorantes, aromatizantes, conservantes, antioxidantes y espesante.



Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua, fósforo y azúcares.

Valoración nutricional

Las gaseosas son muy ricas en azúcares y calorías, pero prácticamente no tienen ningún valor nutricional. El ingrediente activo en la mayor parte de las bebidas gaseosas es el ácido fosfórico, el cual actúa sobre el calcio de los huesos. Además, el pH de estas bebidas ronda los 2,8, un pH muy ácido. El consumo de bebidas gaseosas debido al aumento del consumo de fósforo aumenta las pérdidas de calcio, que en los huesos genera que se debiliten, volviéndose mucho más quebradizos. Cuanto menos calcio

tienen los huesos disponible, más porosos se vuelven, lo cual redundaría, por supuesto, en que también sean mucho más quebradizos.

El consumo de gaseosas edulcoradas con azúcar incrementa la probabilidad de desarrollar obesidad, fundamentalmente en niños. Pero el riesgo de obesidad no es el único, también está la caries y el deterioro de la salud dental en general. Aunque un consumo moderado, dentro de una dieta adecuada, no conllevará ningún problema de salud y contribuirá a la hidratación del organismo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por vaso (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	84	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,5	21,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,5	179	2.500	2.000
Calcio (mg)	4	8,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	1	2,0	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	8	16,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1	2,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	30,0	700	700
Selenio (µg)	0	0	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GASEOSAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.