

Refrescos

Soft drinks

Las bebidas conocidas popularmente como refrescos o bebidas refrescantes atienden a distintas denominaciones, según su composición:

- **Bebidas refrescantes aromatizadas:** contienen, fundamentalmente, agua potable, carbónica o no, edulcorantes naturales o artificiales, agentes aromáticos y aditivos y además, pueden contener zumos de frutas, cloruro sódico, ácido ascórbico, un volumen de anhídrido carbónico en las que sean gaseadas y cafeína en un 0,015% en peso y quinina en un 0,01%,
- **Bebidas refrescantes de extractos:** son bebidas carbónicas o no, elaboradas con agua potable, extractos y/o agentes aromáticos naturales de origen vegetal, edulcorantes y aditivos autorizados, con exclusión de edulcorantes artificiales, siendo los extractos los preparados obtenidos por presión y posterior evaporización del zumo o líquido obtenido.
- **Bebidas refrescantes de zumos de frutas:** se componen, al igual que las demás bebidas carbónicas o no, de agua potable, zumos de frutas y edulcorantes naturales.
- **Bebidas refrescantes de disgregados de frutas:** preparadas con agua potable, disgregados de frutas interpuestos o emulsionados y edulcorantes, siendo los disgregados de frutas, los productos obtenidos de las frutas por separación o desunión en pequeños fragmentos de las partes que constituyen su fruto.
- Por último, también se encuentran los productos en polvo para preparación de bebidas refrescantes, que son una dilución de las distintas clases señaladas, a las que se añade bicarbonato sódico.

Las bebidas de cola se consideran bebidas refrescantes de extractos, y son aquellas, carbónicas o no, elaboradas con extractos de frutas o de partes de plantas comestibles, agua potable, edulcorantes naturales y otros alimentos autorizados. Las bebidas con sabores distintos a la cola, como las de sabor limón o naranja —las más comunes—, se consideran bebidas de zumos de frutas, que son las elaboradas con zumos de frutas (en unas cantidades determinadas), agua potable, azúcar y llevar adicionado o no gas carbónico.

Se permite la adición de una cantidad de azúcares (mínimo un 8%), es decir, 8 g —un sobre de azúcar— por cada 100 ml de alimento, además de aditivos en unas proporciones determinadas.

Según el Código Alimentario, las materias primas reconocidas para fabricar un refresco son fundamentalmente tres: agua potable, jarabe compuesto o preparado básico y anhídrido carbónico.

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 y azúcares.

Valoración nutricional

Su valor nutricional es casi nulo y el contenido energético depende de la cantidad de azúcar añadida, teniendo en cuenta que en las bebidas de zumos de fruta, también influye la cantidad de zumo de fruta añadido. La mayoría aportan unas 42 calorías/100 g de bebida, es decir, que añaden aproximadamente un sobre de azúcar (8 g) por 100 ml.

Si se trata de refrescos light se sustituye el azúcar por edulcorantes sin calorías, de ahí que se consiga reducir prácticamente a cero la cantidad de calorías que aportan. No obstante, es necesario añadir más aditivos, con el fin de lograr este objetivo.

Son alimentos de amplio consumo bien sea diario u ocasional. Es aconsejable realizar un consumo moderado de bebidas refrescantes, restringiéndose en algunas patologías.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por lata (330 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	139	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	34,7	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,5	295	2.500	2.000
Calcio (mg)	4	13,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	1	3,3	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	8	26,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1	3,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	49,5	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. (REFRESCOS). 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.