



Refrescos de **cola** y de sabor

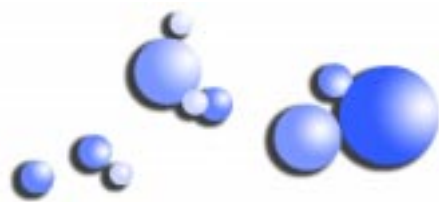
¿Qué bebe cuando bebe un refresco de cola o de sabor?

La etiqueta de la mayoría de los refrescos declara que contienen agua carbonatada, azúcar (o sustitutos de ésta) y lo que genéricamente llaman "concentrados", y aunque estos últimos definen el sabor, la apariencia y las características de cada refresco, la etiqueta no señala que los concentrados contienen una mezcla de compuestos entre los que se pueden encontrar colorantes, saborizantes y conservadores, en algunos casos. Y, lo más importante, es que tal vez muchos consumidores también desconocen la presencia de cafeína en algunos de estos productos, concretamente en los refrescos de cola.

Las pruebas

Para el presente estudio se analizaron 17 tipos de refrescos entre los que se incluyen los refrescos de cola y otros sabores, con azúcar y bajos en calorías. Al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados que no presentarían deterioro. Los parámetros evaluados fueron los siguientes:





Calidad sanitaria. Se verificó que los productos evaluados no presentaran indicadores de deterioro (hongos y levaduras), mal manejo sanitario o gérmenes patógenos. Ninguna de las muestras presentó problemas microbiológicos que impliquen un riesgo para la salud.

Composición. Se determinó el contenido de edulcorantes, naturales (azúcar) o sintéticos, conservadores y sólidos disueltos solubles. También se midió el contenido de cafeína.

Información al consumidor. Se verificó que la etiqueta incluyera información sobre contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, ingredientes, lote y fecha de caducidad. También se evaluó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Conclusiones

- Todos los refrescos de cola contienen cafeína.
- Es importante tener en cuenta que los refrescos bajos en calorías que contienen aspartame no deben consumirlos personas fenilcetonúricas. (Véase el recuadro **Edulcorantes**.)
- Recuerde que los refrescos con azúcar representan un aporte calórico importante y que no tienen ningún otro valor nutritivo.

Normatividad


Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas alcohólicas preenvasados.

Ficha técnica

Periodo del muestreo:	del 19 de febrero al 28 de marzo de 2003.
Periodo del análisis:	del 19 de febrero al 8 de abril de 2003.
Número de marcas analizadas:	17
Número de pruebas realizadas:	714

- Si su dieta no se lo permite, no deje de tomar en consideración que, en general, todos los refrescos tienen un carácter ácido.
- Antes de adquirir un producto asegúrese de que el envase esté bien cerrado y verifique que la fecha de caducidad esté vigente.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar los estudios de calidad en Internet en la página www.profeco.gob.mx 

Fotografía Juan José Morín

Edulcorantes

Los edulcorantes sintéticos son compuestos químicos bajos en calorías que proporcionan la misma sensación de dulzor que el azúcar. Existen varios tipos de edulcorantes sintéticos autorizados para consumo humano:

Aspartame (Nutrasweet). Es empleado por su sabor semejante al de la sacarosa y su capacidad para mezclarse con otros sabores en los alimentos. Es 200 veces más dulce que el azúcar y su uso general en alimentos fue aprobado en 1996. Dado que contiene el aminoácido fenilalanina, su consumo está restringido para quienes padecen fenilcetonuria, enfermedad congénita, no transmisible, que impide metabolizar la fenilalanina.

Acesulfame K. Su uso fue aprobado en 1988 y es 200 veces más dulce que el azúcar. Se utiliza en diversos alimentos por ser estable a temperaturas elevadas y mantener sus propiedades de sabor en condiciones ácidas o alcalinas. Se utiliza principalmente en mezcla con otros edulcorantes, dado que puede potenciar su capacidad endulzante.

Sucralosa. Este edulcorante se obtiene a partir de la sacarosa (azúcar natural) y tiene un poder endulzante aproximadamente 600 veces mayor al del azúcar. Su estructura química hace que el organismo no la utilice para obtener energía. Su estabilidad a altas temperaturas la vuelve apta para utilizarse también en procesos de cocción y horneado.

Refrescos de cola y cafeína

Durante el presente estudio se encontró que una lata de 355 mililitros de un refresco de cola contiene entre 40 y 55 miligramos de cafeína y alrededor de 35 gramos de azúcar. Para tener una idea de lo que representan estas cantidades le diremos que una taza de café instantáneo de 148 mililitros (5 onzas) puede contener, dependiendo del tipo de café soluble que elija, entre 40 y 108 miligramos de cafeína, lo que resulta comparable al contenido de una lata de refresco. Es decir, los refrescos de cola representan una fuente importante de cafeína, lo que deben tener en cuenta las personas sensibles a este estimulante o a quienes desean que los niños no consuman este tipo de sustancias.



Refrescos bajos en calorías (*light*)

El contenido de 35 gramos de azúcar (6 cucharaditas) en una lata de refresco (sea o no de cola) significa una cantidad considerable de calorías (140 kilocalorías por lata), sobre todo si se toma en cuenta que estos productos no contienen ningún otro elemento de valor nutricional. Los consumidores que desean disminuir el consumo de calorías recurren a refrescos conocidos como bajos en calorías, *light* o *diet*, que sustituyen el contenido de azúcares naturales por edulcorantes sintéticos, como aspartame, acesulfame K o sucralosa.

Refrescos bajos en calorías (de cola y otros sabores)

Marca / Presentación	Conservadores	Edulcorantes sintéticos	Cafeína (mg/100 ml)	Fabricado o comercializado por:
Coca Cola light / 355 ml y 600 ml	Presenta	Aspartame y Acesulfame K	15	Industria Envasadora de Querétaro, S. A. de C. V. Propimex, S. A. de C. V. FEMSA, S. A. de C. V.
Pepsi Max / 355 ml y 600 ml	Presenta	Aspartame y Acesulfame K	12	Pepsicola Mexicana, S. A. de C. V.
Pepsi light / 355 ml y 600 ml	Presenta	Aspartame y Acesulfame K	12	Pepsicola Mexicana, S. A. de C. V.
Sidral Mundet light / 600 ml	Presenta	Sucralosa	No tiene	Propimex, S. A. de C. V.
Sprite light / 355 ml	Presenta	Aspartame y Acesulfame K	No tiene	Industria Envasadora de Querétaro, S. A. de C. V.
Squirt light / 355 ml	Presenta	Aspartame y Acesulfame K	No tiene	Pepsi-GEMEX, S. A. de C. V.

Refrescos con azúcar (de cola y otros sabores)

Marca / Presentación	Azúcares (g/100 ml)	Conservadores	Cafeína (mg/100 ml)	Fabricado o comercializado por:
Big Cola / 2600 ml	10.9	Presenta	12	Ajemex, S. A. de C. V.
CM (Comercial Mexicana) / 2000 ml	10.3	No presenta	6	Comercial Mexicana, S. A. de C. V.
Coca Cola / 355 ml y 600 ml	10.6	No presenta	15	Industria Envasadora de Querétaro, S. A. de C. V.
Great Value / 2000 ml	10.2	No presenta	5	Nueva Wal-Mart de México, S. A. de C. V.
Hola Cola / 600 ml	10.4	No presenta	13	Hello Cola Company
Pepsi / 355 ml	11.1	No presenta	14	Pepsicola Mexicana, S. A. de C. V.
Pepsi Limón / 600 ml	11.0	Presenta	16	Pepsicola Mexicana, S. A. de C. V.
RC Cola / 200 ml	11.0	No presenta	12	Aga de México, S. A. de C. V.
Sidral Mundet / 600 ml	10.2	Presenta	No tiene	Propimex, S. A. de C. V.
Sprite / 355 ml	11.0	Presenta	No tiene	Industria Envasadora de Querétaro, S. A. de C. V.
Squirt / 355 ml	10.6	Presenta	No tiene	Pepsi-GEMEX, S. A. de C. V.

Áreas de atención al cliente

Los siguientes productos declaran en sus etiquetas contar con áreas de atención al cliente.

Marca	Teléfono
CM (Comercial Mexicana)	5270-9999 (D. F.) 01-800-377-73-33 (toda la República)
Big Cola	01-227-276-3075 (Huejotzingo) 01-222-282-69-60 (Puebla) 01-744-403-1196 (Acapulco) 01-333-657-3100 (Guadalajara) 01-229-922-9805 (Veracruz) 01-443-298-0224 (Morelia) 01-477-770-5979 (León, Guanajuato) 01-246-464-2513 Tlaxcala
Coca Cola	01-800-7044-400 (toda la República) 5562-2060 (D. F.)
Sidral Mundet	01-800-223-3672 (toda la República)
Pepsi	5281-2114 (D. F.) 01-800-901-6200 (toda la República)

