

Los refrescos que no refrescan.

Siempre se dijo que la fórmula de la Coca-Cola, el más importante refresco de cola del mundo, era un secreto solamente custodiado por dos altos cargos de la compañía que, pasándolo de generación en generación, conservaban el manjar por excelencia de la población mundial.

En esta leyenda incluso se comentaba que ambos personajes nunca viajaban en el mismo avión ya que un accidente podría privarnos de semejante placer.


La fórmula era relativamente conocida, y decimos relativamente porque todos sus ingredientes estaban al alcance de su competencia excepto el famoso *ingrediente 7X*.

En esta actividad vamos a conocer la fórmula de la Coca-Cola, sí, tal como suena, desmontando el mito. Pero sobre todo vamos a analizarla y vamos a ver, de manera sencilla, qué pasa en nuestro cuerpo cuando consumimos este refresco (y cualquier otro similar) tanto a nivel físico como fisiológico analizando 3 elementos: el **azúcar** que ingerimos, los **zumos naturales** que se incluyen en ellos y algunos componentes que en ellos se dan cita como **la cafeína**.

Coca – Cola... la fórmula mágica

¿Y si os facilitara la fórmula de Coca-Cola, incluido el ingrediente secreto 7X?... ¿Os animaríais a fabricarla? Pues por si acaso, ahí va...

Esta es la fórmula original del producto entresacada de los libros de fórmulas de su inventor, *John S. Pemberton*. Su composición es la siguiente para cada galón (4,546 litros):

	<p>Ingredientes básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Azúcar: 2.400 gr. - Agua, para disolver el azúcar - Caramelo: 37 gr. - Cafeína: 3,1 gr. - Ácido fosfórico: 11 gr. - Hojas de coca "descocainizadas": 1,1 gr. - Nueces de cola: 0,37 gr. - Zumo de lima: 30 gr. - Glicerina: 19 gr. - Extracto de vainilla: 1,5 gr. 	<p>7X Condimento (sabor):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esencia de naranja: 0,47 gr. - Esencia de limón: 0,88 gr. - Esencia de nuez moscada: 0,07 gr. - Esencia de casia (canela de la China): 0,20 gr. - Esencia de coriandro: una pizca - Esencia de nerolí: una pizca - Esencia de lima: 0,27 gr.
---	---	---

De esos ingredientes, al menos los conocidos ya que muchos nos suenan a chino, llaman la atención varias cosas.

Los excesos del azúcar

1ª Llama la atención la gran cantidad de azúcar que tienen añadido. 2.400 gramos en cada galón... quizás no lo veas muy claro. Prueba con esta imagen:



Si aún no ves claro, debes saber que un terrón de azúcar es una cucharadita de las que echas en el café, 4 gramos (medio sobre de los que te dan con un café).

El azúcar añadido produce muchos efectos nada positivos en el organismo, pero quizás el que más nos interesa es que el cuerpo no utiliza directamente este alimento y lo transforma en grasa acumulándolo.

Esto no significa que no tengamos que comer azúcar, es más, muchos alimentos tienen una serie de azúcares naturales con efectos positivos ya que permiten utilizar ese azúcar con la ayuda de las vitaminas que ayudan a su absorción y que encontramos en esos alimentos. Las frutas son un ejemplo claro de alimentos con azúcar saludable en altas dosis. Su absorción es lenta y natural

El azúcar añadido o refinado sólo tiene esencia de azúcar y al ingerirla el cuerpo debe “aportar” las vitaminas para su síntesis con el consiguiente “déficit” de las mismas. Su absorción produce “picos” de azúcar en sangre lo que no es nada positivo para la salud.

Además, como sabes el azúcar provoca más sed, luego en un refresco hace el efecto de querer más y más...

¿Cómo encontrarlos en la etiqueta?

Muchas etiquetas de los alimentos hablan directamente del azúcar pero no sólo tienes que buscar esa palabra. Los diferentes jarabes, como el de maíz, tienen altísimas dosis de azúcar añadido y debes tenerlos muy en cuenta.

Analicemos las siguientes etiquetas y simplemente pon a su lado el equivalente de las cucharadas de azúcar que estás tomando (recuerda que la equivalencia es de 1 cucharadita = 4 gramos de azúcar, o sea, un terrón). Para hacerlo más real vamos a poner las cucharadas por cada lata de refresco, que es la media que solemos tomar en cada ingesta (330 ml)

REFRESCO

Cucharadas/lata

350 ml



Fanta
NARANJA

8%
ZUMO DE NARANJA

www.fanta.es

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
902 199202

un producto de
The Coca-Cola Company

FSC MIXTO
Papel
FSC® C074429

BEBIDA REFRESCANTE DE ZUMO DE FRUTAS.
Ingredientes: agua carbonatada, azúcar (Z) o jarabe de glucosa-fructosa (J) (ver código impreso en envase o tapón), 8% zumo de naranja a partir de concentrado, acidulante ácido cítrico, aromas, conservador E-202, estabilizadores E-414, E-412 y E-445, antioxidante ácido ascórbico y colorante betacaroteno.
Información nutricional por 100 ml:
Valor energético 222 kJ, 52 kcal - Proteínas 0 g - Hidratos de carbono 12,9 g; de los cuales azúcares 12,9 g - Grasas 0 g; de las cuales ácidos grasos saturados 0 g - Fibra alimentaria 0 g - Sodio 0 g.
Es recomendable seguir una dieta variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo y saludable.
Envasado con autorización del propietario de la marca.
Consumir preferentemente antes del - Lote: ver leyenda impresa sobre el envase o tapón.
© 2007 THE COCA-COLA COMPANY.
ENVASE EXCLUSIVO PARA BEBIDAS.

Minute Maid® MEDITERRÁNEO

BEBIDA REFRESCANTE MIXTA DE ZUMO DE FRUTAS Y LECHE DESNATADA.
Ingredientes: agua, 20% zumo de frutas a partir de concentrado (8% naranja, 5% manzana, 4% limón, 2% uva, 1% melocotón), 10% leche desnatada, azúcar, estabilizantes: pectina y E-466, acidulantes: ácido cítrico y ácido málico, antioxidante ácido ascórbico, aromas y colorante betacaroteno.

200 ml
www.cocacola.es

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:

	100 ml	200 ml (%*)
Valor energético:	204 kJ/48 kcal	408 kJ/96 kcal (5%)
Grasas:	0 g	0 g (0%)
de las cuales saturadas:	0 g	0 g (0%)
Hidratos de carbono:	11,3 g	23 g (9%)
de los cuales azúcares:	11,3 g	23 g (25%)
Proteínas:	0 g	0 g (0%)
Sal:	0,02 g	0,04 g (0%)

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
902 199202

AGITAR ANTES DE ABRIR
Es recomendable seguir una dieta variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo y saludable.

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal).

Envasado con autorización de The Coca-Cola Company, Coca-Cola Iberian Partners, S.A., Paseo de la Castellana 259 C, Planta 9, 28046 - Madrid (España). Consumir preferentemente antes del - lote: ver leyenda impresa sobre el envase o tapón.
"Minute Maid" es una marca registrada de: THE COCA-COLA COMPANY. Proteger de la luz solar. Preservar de olores agresivos. Conservar en lugar limpio, fresco y seco.

BEBIDA REFRESCANTE DE EXTRACTOS. **200 ml**

Ingredientes: agua, azúcar, correctores de acidez E-330 y E-331, extracto de té, aromas y antioxidante E-300.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:

	100 ml	200 ml (%*)
Valor energético:	134 kJ/32 kcal	268 kJ/64 kcal (3%)
Grasas:	0 g	0 g (0%)
de las cuales saturadas:	0 g	0 g (0%)
Hidratos de carbono:	7,7 g	15 g (6%)
de los cuales azúcares:	7,7 g	15 g (17%)
Proteínas:	0 g	0 g (0%)
Sal:	0,04 g	0,08 g (1%)

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal).

Envasado con autorización de BEVERAGE PARTNERS WORLDWIDE (EUROPE) AG.
Coca-Cola Iberian Partners, S.A., Paseo de la Castellana 259 C, Planta 9, 28046 - Madrid.
NESTEA® ES UNA MARCA REGISTRADA DE SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A.
Consumir preferentemente antes del - Lote: ver leyenda impresa sobre el envase o tapón.
ENVASE EXCLUSIVO PARA BEBIDAS.
© 2011 Beverage Partners Worldwide S.A.
All rights reserved.

NESTEA
ALLIMÓN

nesteas.es

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
902 199202

SIN CONSERVANTES
SIN COLORANTES

¿Dónde está el zumo?

Otro aspecto que llama la atención de los refrescos como los que acabas de valorar en el ejercicio anterior es la bajísima cantidad de zumo natural que tienen. Incluso llamándose “Zumos” como el “Minut Maid”. ¿Te imaginas comprar algo y que sólo te den el 6, 8 o 20%?

Completa la cantidad de zumo natural que tiene cada refresco:

- FANTA NARANJA: % DE ZUMO
- MINUT MAID: % DE ZUMO

Podemos añadir datos como que el Kas tiene un 6% o la Trina, un 8%. ¿Qué es el resto? Nada natural, claro, excepto las dosis de agua...

Estimulantes artificiales. Las bebidas que dan alas

La vida tiene suficientes alicientes como para buscar la estimulación en un refresco. La coca – cola tiene altas dosis de cafeína, esta sustancia que incide directamente en el sistema nervioso, no es nociva a bajos niveles pero debe tenerse cuidado con su abuso.

Otros refrescos como el Red Bull, Monster... con sus altas dosis de estimulantes, altas dosis de cafeína por lo que su uso no es recomendable.

Y es que estas bebidas energéticas gozan de gran aceptación. Muchos son quienes las consumen, y también muchos los que desconocen los riesgos de un consumo excesivo de éstas. Contiene un combinado de diversas sustancias entre las que destacan la cafeína, los aminoácidos (como la taurina), carbohidratos (como glucoronolactona, un derivado de la glucosa), vitaminas y, a veces, extractos de plantas medicinales, como el ginseng o el guaraná. Es importante diferenciarlas de las bebidas para deportistas, diseñadas para la recuperación de sales minerales después de una actividad física intensa.

Una lata de bebida energética contiene una dosis de cafeína que equivaldría, aproximadamente, a la de cuatro tazas de café filtrado, o a la que aportan casi cuatro latas de coca cola.

En adolescentes, un exceso de cafeína se asocia a trastornos del sueño, que afectan de forma negativa al estado de ánimo de los niños y se relacionan con mayores tasas de obesidad, se considera un consumo máximo de cafeína en nuestra edad adolescente no excederá de los 100 mg de cafeína al día

Cálculo de consumo cafeína diario.

Anota, de entre estos alimentos con cafeína, cuántos puedes tomar de media al día (aproximados en base a marcas etc, variable):

Tabla de contenidos en cafeína de las principales bebidas, estudio de Javier Solas, extraído de <http://www.cafeina.com.es/contenidoCafeina/>

Bebida	Mililitros consumidos	Cafeina en mg
Lata de Pepsi	333	106
Lata de Pepsi Light	333	114
Lata de Coca cola Light	333	122
Lata de coca cola Zero	333	93
Lata de coca cola normal	333	93
Guaraná Lamanita	1000	6
Dynamite	1000	336
Red Bull (4,6g taurina)	1000	341
Tazas de café y te		
Taza de café filtrado (soluble o normal)	180	120
Taza de café exprés	180	130
Taza de café descafeinado	180	2
Taza de té negro	180	40

Mi consumo:

Bebidas (poner número al lado)	Cafeína consumida en el día	Variación respecto a la recomendación (100 mg)
Café		
Café descafeinado		
Coca – Cola		
Bebida energética		
Otras:		

Uno de los peligros mayores de estas bebidas cuando se mezclan con alcohol, un combinado en auge, sobre todo, entre la población joven. La asociación bebidas energéticas y alcohol puede provocar efectos indeseables como alteraciones cardiovasculares, como taquicardia, palpitaciones o aumento de la presión arterial, insomnio, nerviosismo y falta de coordinación motora. A ello se le suma la falsa idea de que 'repara' los efectos del alcohol cuando, en realidad, únicamente compensa las funciones intelectuales, pero no la coordinación motora. Solo oculta la embriaguez. Esta ilusoria sensación de control puede provocar que quienes hayan bebido, opten por conducir creyendo que están en condiciones de hacerlo, con el peligro que supone

Por último: No utilizarlas para reponer los líquidos perdidos en la actividad física intensa: la cafeína tienen efectos diuréticos y aumenta el riesgo de deshidratación. En estos casos hay que beber agua o bebidas diseñadas para ello.