SI QUIERO COMPRAR BEBIDAS, ¿QUÉ MIRO EN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Actualmente en el mercado hay diferentes bebidas con distintos ingredientes y composición nutricional. La mayoría de ellas presentan **azúcares o edulcorantes añadidos** y teniendo en cuenta el contexto y nuestras preferencias, hay bebidas que se consumen de manera habitual en el día a día y otras en momentos especiales.

¿Qué aspectos hemos de tener en cuenta para identificar bebidas saludables?

LECHE DE VACA

Hay tres tipos de leche, según el contenido en grasas:

- **Leche entera:** la que más grasa saciante tiene y por ende, poder saciante.
- **Leche semidesnatada:** presenta 1,6 g grasas/100 ml y es la más idónea por la cantidad de grasa.
- **Leche desnatada:** le han eliminado la grasa y enriquecido en vitamina D.

En caso de que tengamos **intolerancia a la lactosa o no nos siente bien la leche de vaca**, podemos optar por:

- **Leche sin lactosa:** le añaden lactasa para digerirla mejor.

BEBIDAS VEGETALES

Hay de diferentes tipos:

- **Soja, almendra, coco, arroz, avena, etc.**

¿En qué **nos tenemos que fijar en los ingredientes?**

1. Que lleve sólo agua + cereal o soja (≥ 14%).
2. Que no lleve **azúcares y/o edulcorantes añadidos**.

Estas bebidas son de **origen vegetal**.

La más parecida a la leche de vaca es la **bebida de soja** por su contenido en proteínas.

umivale Activa | suma intermutual

Plan General de Actividades Preventivas 2024

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

SI QUIERO COMPRAR BEBIDAS, ¿QUÉ MIRO EN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

ZUMOS DE FRUTAS

- **Tienen una gran cantidad de azúcar** (>15g azúcar/200 ml).

Hay de varios tipos:

- **Zumo a base de concentrado** (se añade agua y pulpa de fruta).
- **Néctar de frutas** (zumo concentrado, agua y azúcares).
- Si lleva **declaración "0% azúcares añadidos"**, le pueden añadir edulcorantes.

REFRESCOS

- **Tienen gran cantidad de azúcar** (> 10g azúcar/100 ml).
- Si son **"zero azúcares"** tienen edulcorantes como ciclamato sódico (E-952), acesulfamo potásico (E-950) y aspartamo (E-951). Sería una opción si el objetivo es reducir azúcares añadidos.

CERVEZA

- **Ninguna cantidad de alcohol es saludable ni segura.**
- **Cerveza "Sin alcohol":** graduación alcohólica <1º.
- **Cerveza "0% alcohol":** no tiene nada de alcohol.

KOMBUCHA

- **Es una bebida fermentada y probiótica.**
- **Es una variedad de té negro y verde fermentado** (para que fermente se añade SCOBY, un cultivo de bacterias y levaduras).
- Tiene que tener como **máximo 3,5 g azúcar/100 ml.**
- **Tiene baja graduación alcohólica (0,5%).**

umivale Activa | suma internutual

Plan General de Actividades Preventivas 2024

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL