

Refrescos y Bebidas Azucaradas

¿Cuánta energía hay en tu vaso?

Los refrescos azucarados aportan **calorías vacías**: energía del azúcar sin nutrientes esenciales. Su consumo frecuente se asocia a sobrepeso y caries. Valores orientativos por ración; varían según marca.



Cola / refresco de cola

Lata 330 ml

139 kcal **Moderada**

≈ 35 g de azúcar por lata (unos 8 terrones).



Refresco naranja / limón

Lata 330 ml

150 kcal **Alta**

Sabor cítrico, pero igual o más azúcar que la cola.



Tónica

Vaso 200 ml

78 kcal **Ligera**

Lleva azúcar pese a su sabor amargo.



Bíter / amargo

Botellín 200 ml

60 kcal **Ligera**

Versión "light" disponible con 0 kcal.



Gaseosa

Vaso 200 ml

10 kcal **Ligera**

Muy baja en calorías; buena para rebajar otras bebidas.



Granizado

Vaso 330 ml

200 kcal **Alta**

Hasta 40 g de azúcar (≈ 7 terrones) por vaso.

Aporte calórico: ■ Menos de 80 kcal ■ 80–150 kcal ■ Más de 150 kcal



La mejor opción siempre es el agua

Reserva las bebidas azucaradas para momentos puntuales, no para el día a día.

Zumos, Néctares y Batidos

Naturales o envasados: ojo al azúcar

Incluso los zumos naturales concentran el azúcar de varias piezas de fruta **sin su fibra**. Los néctares y batidos comerciales suelen añadir azúcar. Mejor la pieza de fruta entera. Valores orientativos por ración.



Zumo de naranja natural

Vaso 250 ml

112 kcal Moderada

≈ 21 g de azúcar; sin la fibra de la fruta entera.



Zumo envasado / néctar

Vaso 250 ml

120 kcal Moderada

Suele llevar azúcar añadido además del de la fruta.



Batido de frutas (smoothie)

Vaso 250 ml

150 kcal Alta

Más nutritivo si lleva fruta entera y sin azúcar añadido.



Batido de chocolate

Vaso 250 ml

190 kcal Alta

Alto en azúcar y grasas; mejor ocasional.



Horchata

Vaso 250 ml

165 kcal Alta

Tradicional pero azucarada; existe versión sin azúcar.



Néctar de melocotón

Brick 200 ml

110 kcal Moderada

"Néctar" indica azúcar añadido por ley.

Aporte calórico: Menos de 80 kcal 80-150 kcal Más de 150 kcal



Mejor la fruta entera que en zumo

La fruta masticada sacia más y su fibra suaviza la subida de azúcar en sangre.

Energéticas y Deportivas

Cafeína, azúcar y cuándo tienen sentido

Las bebidas energéticas combinan **azúcar y cafeína** en dosis altas: no se recomiendan en menores ni por la tarde. Las isotónicas solo aportan ventaja tras ejercicio intenso y prolongado. Valores por ración.



Bebida energética

Lata 250 ml

112 kcal Moderada

≈ 27 g azúcar + 80 mg cafeína. No en menores.



Energética sin azúcar

Lata 250 ml

10 kcal Ligera

Sin azúcar, pero mantiene la cafeína.



Bebida isotónica

Botella 500 ml

130 kcal Moderada

Útil solo tras esfuerzo largo (+1 h) y sudoración.



Café solo

Taza 60 ml

2 kcal Ligera

Prácticamente sin calorías si va sin azúcar.



Café con leche

Taza 200 ml

90 kcal Moderada

Con leche desnatada baja a ~70 kcal.



Refresco de té (azucarado)

Lata 330 ml

100 kcal Moderada

Versión sin azúcar disponible con ~5 kcal.

Aporte calórico: Menos de 80 kcal 80–150 kcal Más de 150 kcal



Energía real: descanso y comida

Las bebidas energéticas no sustituyen el sueño ni una alimentación equilibrada.