

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.

 <p>Zumo de naranja natural Vaso 250 ml 112 kcal Moderada ≈ 21 g de azúcar; sin la fibra de la fruta entera.</p>	 <p>Zumo envasado / néctar Vaso 250 ml 120 kcal Moderada Suele llevar azúcar añadido además del de la fruta.</p>	 <p>Batido de frutas (smoothie) Vaso 250 ml 150 kcal Alta Más nutritivo si lleva fruta entera y sin azúcar añadido.</p>
 <p>Batido de chocolate Vaso 250 ml 190 kcal Alta Alto en azúcar y grasas; mejor ocasional.</p>	 <p>Horchata Vaso 250 ml 165 kcal Alta Tradicional pero azucarada; existe versión sin azúcar.</p>	 <p>Néctar de melocotón Brick 200 ml 110 kcal Moderada "Néctar" indica azúcar añadido por ley.</p>

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.

Cervezas y Sidras

El alcohol aporta 7 kcal por gramo

El alcohol aporta **7 kcal por gramo**, casi como la grasa, y sin nutrientes. Cuanta más graduación, más calorías. Estas cifras son orientativas por ración. El consumo de alcohol conviene limitarlo lo máximo posible.



Caña de cerveza

Vaso 200 ml

90 kcal Moderada

La opción más ligera dentro de las cervezas.



Cerveza

Lata 330 ml

140 kcal Moderada

Entre 130 y 150 kcal según la graduación.



Cerveza tostada / negra

Botellín 330 ml

170 kcal Alta

Más cuerpo y graduación = más calorías.



Clara / shandy

Lata 330 ml

80 kcal Ligera

Mezcla con gaseosa: rebaja alcohol y calorías.



Sidra

Vaso 200 ml

90 kcal Moderada

La sidra dulce sube por su azúcar residual.



Tinto de verano

Vaso 330 ml

125 kcal Moderada

Vino + gaseosa; menos que un refresco azucarado.

Aporte calórico: Menos de 90 kcal 90-150 kcal Más de 150 kcal



Con alcohol, menos es más

No existe un nivel de consumo de alcohol totalmente libre de riesgo para la salud.

Vinos y Espumosos

Calorías de la copa, copa a copa

El vino aporta más calorías por mililitro que la cerveza por su mayor graduación. Los vinos **dulces y generosos** suman además el azúcar. Valores por copa estándar. Conviene limitar el alcohol al máximo.



Vino tinto

Copa 150 ml

125 kcal **Moderada**

≈ 83 kcal por 100 ml; casi todo del alcohol.



Vino blanco

Copa 150 ml

120 kcal **Moderada**

Similar al tinto; los secos algo menos.



Vino rosado

Copa 150 ml

120 kcal **Moderada**

Parecido al blanco seco.



Cava / champán

Copa 120 ml

90 kcal **Moderada**

El brut es más seco y ligero que el semiseco.



Vino dulce / generoso

Copa 100 ml

160 kcal **Alta**

Suma el azúcar al alcohol: el más calórico.



Vermut

Vaso 100 ml

140 kcal **Moderada**

Vino aromatizado y azucarado; ojo a la ración.

Aporte calórico: ■ Menos de 90 kcal ■ 90–150 kcal ■ Más de 150 kcal



Una copa no es "gratis"

El alcohol son calorías vacías que se absorben rápido y sin saciar.

Destilados y Cócteles

Donde el mezclante lo cambia todo

Los destilados son muy calóricos por su alta graduación, y el **mezclante** dispara el total: con refresco azucarado un combinado supera fácil las 250 kcal. Valores por consumo habitual.



Chupito de licor

Vaso 40 ml

100 kcal **Ligera**

Whisky, ron, ginebra: ~250 kcal por 100 ml.



Cubata con refresco

Vaso 250 ml

250 kcal **Alta**

Alcohol + azúcar del refresco: muy calórico.



Cubata con refresco zero

Vaso 250 ml

110 kcal **Moderada**

Mismo licor, sin el azúcar del refresco.



Gin-tonic

Copa 250 ml

180 kcal **Moderada**

La tónica aporta ~28 g de azúcar.



Mojito

Vaso 250 ml

215 kcal **Alta**

Ron, azúcar y soda: dulce y calórico.



Aperol spritz

Copa 200 ml

130 kcal **Moderada**

Más ligero que otros cócteles de moda.

Aporte calórico: ■ Menos de 110 kcal ■ 110–200 kcal ■ Más de 200 kcal



El mezclante marca la diferencia

Si tomas un combinado, elegir refresco sin azúcar ahorra 100–150 kcal por copa.

Cervezas y Bebidas 0,0

El sabor, sin el alcohol

Las versiones **sin alcohol (0,0)** evitan las calorías del alcohol y sus riesgos, manteniendo el sabor social. Suelen tener bastantes menos calorías que su versión con alcohol. Valores orientativos por ración.



Cerveza sin alcohol

Lata 330 ml

60 kcal **Moderada**

Versión 0,0: menos de la mitad que la normal.



Cerveza sin (tostada)

Botellín 330 ml

80 kcal **Alta**

Algo más por el extracto de malta.



Clara sin alcohol

Lata 330 ml

50 kcal **Moderada**

Cerveza 0,0 con limón o gaseosa.



Sidra sin alcohol

Vaso 200 ml

45 kcal **Ligera**

Mantiene el sabor a manzana, sin alcohol.



Cerveza 0,0 sin azúcar

Lata 330 ml

25 kcal **Ligera**

La opción más ligera del grupo.



Vino sin alcohol

Copa 150 ml

30 kcal **Ligera**

Mucho más ligero que el vino tradicional.

Aporte calórico: ■ Menos de 50 kcal ■ 50-80 kcal ■ Más de 80 kcal



Sin alcohol, mejor para tu salud

Las versiones 0,0 son una alternativa útil para reducir el consumo de alcohol.

Mocktails y Licores 0,0

Brindar sin alcohol

Los "mocktails" (cócteles sin alcohol) y los destilados 0,0 permiten disfrutar del momento social sin alcohol. Su valor calórico depende del mezclante: con refresco sin azúcar quedan muy ligeros. Valores por consumición.



Ginebra sin alcohol + tónica zero

Copa 250 ml

15 kcal **Ligera**

Apenas calorías si la tónica es sin azúcar.



Mojito sin alcohol

Vaso 250 ml

90 kcal **Moderada**

Lima, menta y soda; menos si va sin azúcar.



Nojito / virgin mojito

Vaso 250 ml

70 kcal **Moderada**

Refrescante; controla el azúcar añadido.



Sangría sin alcohol

Vaso 250 ml

110 kcal **Alta**

Lleva el azúcar de la fruta y el zumo.



Tinto de verano 0,0

Vaso 330 ml

60 kcal **Moderada**

Vino sin alcohol + gaseosa.



Agua con gas + lima

Vaso 250 ml

5 kcal **Ligera**

La opción más ligera para brindar.

Aporte calórico: ■ Menos de 50 kcal ■ 50-100 kcal ■ Más de 100 kcal



Disfruta el momento, no el alcohol

Un buen mocktail con refresco sin azúcar es festivo y ligero a la vez.

Bebidas Saludables del Día a Día

Hidratarte bien, con pocas calorías

La mejor bebida para hidratarte es el **agua**: cero calorías y todo lo que tu cuerpo necesita. Infusiones, café e agua con gas son aliados ligeros. Valores orientativos por ración (sin azúcar añadido).



Agua

Vaso 250 ml

0 kcal **Ligera**

La bebida ideal: hidrata sin aportar calorías.



Agua con gas

Vaso 250 ml

0 kcal **Ligera**

Sensación burbujeante, cero calorías.



Infusión / té sin azúcar

Taza 250 ml

2 kcal **Ligera**

Manzanilla, poleo, té verde: hidratan y reconfortan.



Café solo

Taza 60 ml

2 kcal **Ligera**

Sin azúcar, apenas suma calorías.



Café con leche desnatada

Taza 200 ml

70 kcal **Moderada**

Aporta calcio con pocas calorías.



Caldo de verduras

Taza 250 ml

30 kcal **Ligera**

Hidrata y reconforta; cuida la sal.

Aporte calórico: ■ Menos de 40 kcal ■ 40–90 kcal ■ Más de 90 kcal



Pequeños sorbos, grandes resultados

Lleva siempre agua contigo: la hidratación influye en energía, piel y concentración.

Bebidas Nutritivas y Fermentadas

Cuando la bebida también nutre

Algunas bebidas, además de hidratar, **aportan nutrientes**: proteína y calcio de los lácteos, o probióticos de las fermentadas. Elige versiones sin azúcar añadido. Valores orientativos por ración.



Leche semidesnatada

Vaso 250 ml

115 kcal **Alta**

Proteína y calcio; la desnatada baja a ~85 kcal.



Bebida de soja sin azúcar

Vaso 250 ml

80 kcal **Moderada**

Opción vegetal con proteína; elige "sin azúcar".



Kéfir

Vaso 250 ml

110 kcal **Alta**

Lácteo fermentado, rico en probióticos.



Kombucha

Vaso 250 ml

40 kcal **Ligera**

Té fermentado, ligero y con probióticos.



Agua de coco

Vaso 250 ml

45 kcal **Ligera**

Hidratante y con potasio; sin azúcar añadido.



Bebida de avena

Vaso 250 ml

100 kcal **Alta**

Suave y vegetal; revisa que sea sin azúcar.

Aporte calórico: ■ Menos de 50 kcal ■ 50-100 kcal ■ Más de 100 kcal



Que la bebida también sume nutrientes

Lácteos, vegetales sin azúcar y fermentados aportan más que solo hidratación.