

CONOCE+PROMUEVE
LO NUESTRO

Q & A

Nuestros productos y los mitos

Una guía práctica sobre nuestras bebidas y nuestro
compromiso con el cuidado de la salud.



Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN	1
PREGUNTAS FRECUENTES	3
PORTAFOLIO	4
NUTRICIÓN, OBESIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA	5
CARBONATADOS	8
BEBIDAS LIGHT Y EDULCORANTES	14

Introducción

Acerca de esta guía de preguntas y respuestas

Es importante que, como parte de Coca-Cola FEMSA, podamos contribuir a disipar los rumores y la información errónea sobre las bebidas. Necesitamos reemplazar los mitos por hechos comprobados y tu participación es clave en este proceso.

Por eso, hemos considerado que en primer lugar debemos brindar información confiable a nuestra propia comunidad. A través de este documento, abordaremos las preguntas sobre nuestros productos con respuestas claras avaladas por datos, no sólo opiniones.

Al leer este material, nos gustaría que siempre tengas en cuenta lo siguiente:

¡Vendemos excelentes productos y de la más alta calidad!

Continuamos ampliando nuestro portafolio para satisfacer las necesidades y preferencias cambiantes de nuestros consumidores, con bebidas para todos los estilos de vida y para cada ocasión.

Todos nuestros productos y los ingredientes que los componen son seguros, cumplen con los criterios de calidad más elevados y las leyes de más de 200 países en los que se comercializan.

Nuestros exigentes requisitos de producción permiten disfrutar de bebidas excepcionales día tras día.

Todos nuestros productos tienen un sitio en un estilo de vida activo y saludable.

Suscribimos el precepto nutricional de que todos los alimentos y bebidas pueden formar parte de una dieta equilibrada y sensata, combinados con ejercicio físico regular.

Es importante que tu dieta general satisfaga tus necesidades nutricionales sin exceder la cantidad de calorías que gastas cada día. La base de una buena nutrición (equilibrio, variedad y moderación) es la misma hoy que hace varios siglos.

Nuestras bebidas pueden contribuir a cubrir la necesidad diaria de hidratación

Todos nuestros productos ofrecen un placer refrescante de disfrute, nutrición e hidratación.

Cuando un hombre adulto consume una botella de Coca-Cola de 240 mililitros, está cubriendo aproximadamente el 9% de sus necesidades diarias de carbohidratos, el 5% de sus necesidades de calorías (con base en una dieta de 2,000 calorías) y un 8% de sus necesidades diarias de agua procedente de bebidas.

¡Millones de personas en el mundo adoran nuestros productos!

En los últimos 120 años se han sumado miles de millones de raciones de nuestros refrescos al gozo de la vida de familias en todo el mundo. Como siempre, la felicidad continuará siendo el legado de Coca-Cola, generación tras generación.

¡Debemos convertirnos en EMBAJADORES de nuestros productos!

La publicidad resulta esencial para difundir una buena imagen sobre nuestras marcas, pero no es la única manera de revertir las malas percepciones y los mitos acerca de nuestros productos.

El mejor recurso será abordar las preguntas habituales sobre nuestras bebidas con respuestas claras, respaldadas con datos

comprobados y no sólo con opiniones.

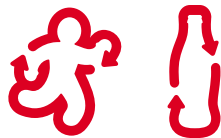
Es comprensible que se cuestione nuestra información. Después de todo, nosotros podemos estar predispuestos a favor de nuestros productos. Por ello, también hemos buscado respuestas fuera de la Compañía. Así, al final de este documento se indican las fuentes de los datos clave con los que respaldamos nuestras afirmaciones.

Queremos aumentar y promover tus conocimientos sobre nuestras bebidas y ampliar tu panorama acerca de la forma como éstas se relacionan con la frescura, el placer, la salud y el bienestar.

Esperamos que este material te proporcione elementos para que conozcas más a profundidad nuestro portafolio y sus beneficios, y nos ayudes de manera informada a disipar los rumores y datos erróneos.

Si tenemos éxito en esta tarea, podremos convertirnos en los mejores embajadores de nuestra empresa ante nuestras familias, amigos y demás círculos con los que interactuamos.

Preguntas frecuentes sobre nuestros productos,
sus beneficios y la salud.



Portafolio

Somos una empresa integral de bebidas, que ofrece a nuestros consumidores una amplia gama de bebidas que responden a cada necesidad y estilo de vida.

La variedad de productos y presentaciones que ofrecemos le otorga a cada persona la libertad para elegir la opción más adecuada para su caso particular.

P. ¿Cómo está conformado nuestro portafolio?

R. Nuestra estrategia de crecimiento está enfocada en la satisfacción de las distintas y cambiantes preferencias de nuestros consumidores a través de un portafolio integral de bebidas. Por eso, en Coca-Cola FEMSA trabajamos en forma continua para enriquecerlo con diferentes e innovadoras alternativas.

Nuestro portafolio multicategorías incluye refrescos, aguas con o sin gas, bebidas saborizadas o vitaminadas, té listo para beber, jugos y néctares, bebidas a base de soya, bebidas deportivas y café, entre otros, todos ellos elaborados con ingredientes y procesos que cumplen los más estrictos

estándares de calidad y seguridad que han caracterizado al Sistema Coca-Cola durante más de 120 años en el mundo.

P. ¿Cuáles son los beneficios que ofrecemos a nuestros consumidores?

R.

- Buscamos satisfacer cada necesidad de consumo en el mercado, proveer y diseñar bebidas para cada estilo de vida, cada etapa del ser humano y cada ocasión, basándonos en necesidades individuales y en un estricto sentido de la calidad, que pueda ser confiable en todo momento.
- Desarrollamos nuestros productos con base en investigaciones y estudios especializados.
- Apoyamos investigaciones relacionadas con hidratación, nutrición y salud; y promovemos su divulgación a través de distintos medios; informamos acerca de los ingredientes de las bebidas que elaboramos y apoyamos el desarrollo de nuevos productos acordes con los hábitos y preferencias de la gente.
- Todas las bebidas e ingredientes con a que se preparan son seguros y cumplen con las leyes de más de 200 países.

P. ¿Si no me gusta la Coca-Cola, qué otras opciones tengo?

R. Las personas cuentan con una gran variedad de bebidas de nuestro amplio portafolio (con y sin calorías) que pueden ayudar a mantenerlas hidratadas, refrescadas y nutridas. Hay una bebida para cada estilo de vida, desde nuestras tradicionales carbonatadas y no carbonatadas, hasta nuestras bebidas sin calorías o bajas en calorías, y las fortificadas.

Nutrición, Obesidad y Actividad Física

Nuestras bebidas no son las responsables de los problemas de sobrepeso y obesidad, ni ningún otro que afecte la integridad física.

Por el contrario, en Coca-Cola FEMSA queremos ser parte de la solución: además de ofrecer una amplia gama de productos para cada necesidad y ocasión de consumo, tenemos como uno de nuestros grandes compromisos procurar el bienestar y los estilos de vida saludables, un concepto integral que incluye aspectos como la actividad física, la sana alimentación y una actitud positiva para lograr el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.

P. ¿Nuestras bebidas, especialmente aquellas con contenido calórico, son causa de obesidad?

R. No, nuestras bebidas ni ningún otro alimento o bebida son por sí solos los responsables de los problemas de sobrepeso y obesidad.

De acuerdo con la *Asociación Dietética Americana*, todos los alimentos y bebidas pueden incluirse en una dieta equilibrada, siempre que no se ingiera más energía de la que se gasta.

La práctica de reducir las kilocalorías proveniente de cualquier fuente de alimento o bebida ayudará a las personas con sobrepeso a controlar su peso, pero también será muy conveniente que adquieran el hábito de realizar actividad física como parte de su rutina diaria.

P. ¿Cuál es entonces la causa primordial de la obesidad?

R. La obesidad es una enfermedad a la que contribuyen muchos factores, como la genética, la conducta alimentaria, los patrones de actividad física, problemas psicológicos y conductuales, y el entorno social y cultural. El factor subyacente fundamental de este problema, es la existencia

de un desequilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas por el organismo, con independencia de su procedencia.

P. ¿Cómo puedo combatir la obesidad?

R. La obesidad no se combate prescindiendo de las calorías, pues éstas deben tener su lugar en la rutina nutricional diaria. El mantenimiento del peso es una ecuación muy sencilla: las calorías entrantes deben equivaler a las calorías salientes; este es el “Equilibrio o Balance Energético”. El ejercicio físico regular ayuda a mantener esta ecuación y es esencial para la salud y la condición física en general.

P. ¿Las bebidas azucaradas pueden formar parte de un estilo de vida saludable?

R. Sí. Las bebidas azucaradas y otras que aportan calorías pueden formar parte de un estilo de vida activo y saludable que incluya una dieta balanceada y actividad física permanente.

Las bebidas calóricas pueden contribuir a calmar la sed y a satisfacer las necesidades de líquido diarias del

organismo. También pueden aportar hidratos de carbono que proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo las actividades cotidianas.

P. ¿Si quiero reducir la ingesta diaria calórica, qué opción tengo como consumidor en el ámbito de las bebidas o refrescos?

R. Los consumidores que quieren reducir las calorías que consumen de las bebidas, pueden elegir entre aquellas sin calorías o bajas en calorías, así como las opciones con calorías en menores tamaños.

P. ¿Es verdad que las bebidas azucaradas sólo ofrecen “calorías vacías” y no tienen ningún valor nutricional?

R. No. Al margen de la hidratación básica, las bebidas azucaradas también pueden proporcionar los carbohidratos que aportan la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.

Todas las bebidas tienen su sitio en una dieta equilibrada. Las bebidas carbonatadas azucaradas pueden contribuir a calmar la sed y a satisfacer las necesidades de líquido diarias del organismo, pero no deben ser las únicas bebidas

consumidas. Lo más importante es que la dieta incluya nutrientes procedentes de una variedad de alimentos y bebidas, y vigilar la ingesta total de calorías.

P. ¿Cómo pueden las bebidas ser parte de una dieta balanceada?

R. Cualquier alimento o bebida puede ser parte de una dieta balanceada cuando se consume con moderación. Los expertos coinciden en que las claves del mantenimiento de un peso saludable incluyen el consumo de una variedad de alimentos y bebidas de todos los grupos, la ingesta de la cantidad correcta de calorías para cubrir las necesidades de energía y la actividad física diaria.

P. ¿Qué cantidad de bebidas carbonatadas y/o azucaradas puedo ingerir al día?

R. Como todos los alimentos y bebidas, las bebidas carbonatadas deberían ser disfrutadas con moderación, como parte de una variedad de opciones de hidratación y acompañadas por una dieta balanceada y un estilo de vida físicamente activo. La cantidad a consumir depende de las necesidades energéticas de cada uno y del nivel de actividad física.

P. ¿Es cierto que los edulcorantes y azúcares de las bebidas pueden provocar diabetes?

R. No, el consumo de edulcorantes y azúcares contenidos en las bebidas no provoca diabetes. Esta enfermedad se produce cuando el organismo no puede fabricar o hacer uso adecuado de la insulina, una hormona producida por el páncreas que permite que las células del organismo utilicen la energía de los hidratos de carbono (el azúcar es un carbohidrato) procedentes de los alimentos y bebidas.

El *Comité Asesor de las Guías Alimenticias* para los estadounidenses del 2005 (U.S. *Dietary Guidelines for Americans*, 2005), revisó las pruebas científicas y no encontró relación alguna entre la ingesta de hidratos de carbono (incluyendo los azúcares de las bebidas) y la diabetes.

P. ¿La alta cantidad de azúcar de las bebidas azucaradas hace que los niños se vuelvan hiperactivos?

R. No, el azúcar de las bebidas no provoca hiperactividad en los niños.

Desde la década de 1920, los científicos han sometido a

diversas pruebas las teorías que pretenden relacionar a las bebidas azucaradas con la hiperactividad y no han encontrado ninguna vinculación entre unas y otra.

Carbonatados

Nuestras bebidas carbonatadas pueden formar parte de una dieta balanceada. Se caracterizan porque son una excelente fuente de hidratación y proveen carbohidratos que contribuyen a aportar la energía necesaria para llevar a cabo las actividades cotidianas.

P. ¿Qué son las bebidas carbonatadas y cuáles son sus beneficios?

R. Las bebidas carbonatadas son líquidos refrescantes elaborados con agua carbonatada, saborizantes y edulcorantes calóricos, bajos en calorías o sin calorías. Aportan al organismo parte de lo que este necesita para funcionar diariamente. Específicamente, todas las bebidas carbonatadas son fuente de hidratación del organismo.

P. ¿Las bebidas carbonatadas tienen algún valor nutricional?

R. Sí. Las bebidas carbonatadas hidratan, y las que cuentan con calorías proveen carbohidratos para ayudar el desarrollo de las actividades diarias.

P. ¿Las bebidas carbonatadas pueden ser parte de una dieta balanceada?

R. Sí. Todas nuestras bebidas son seguras, saludables, refrescantes e hidratantes. Sin duda, pueden formar parte de un estilo de vida activo y saludable que incluya una dieta equilibrada y actividad física regular. Para mantener un peso saludable, las calorías ingeridas no deben superar a las calorías gastadas.

Cada uno puede elegir el tipo de bebida que mejor se adapte a sus gustos y necesidades energéticas o calóricas. Ofrecemos una amplia variedad de alternativas con diversas cantidades de calorías: sin calorías, bajas en calorías, con calorías reducidas y normales, además de diversos tamaños de envases.

P. ¿Las bebidas carbonatadas pueden provocar la formación de celulitis?

R. No, ni las bebidas carbonatadas ni ningún otro alimento o bebida son por sí solos los responsables de los problemas de sobrepeso y obesidad, ni de la formación de celulitis.

La falta de actividad física diaria y las dietas ricas en grasas aumentan las probabilidades de que el organismo almacene un exceso de grasa.

P. ¿Las bebidas carbonatadas provocan caries y/o erosión del esmalte dental?

R. Como ocurre con todos los alimentos o bebidas que contienen hidratos de carbono fermentables, las bebidas carbonatadas pueden desempeñar un papel en el desarrollo de caries si no se practica una higiene dental adecuada.

El tiempo es un factor importante en el desarrollo de las caries: cuanto menos tiempo estén las bacterias orales expuestas a los carbohidratos fermentables, menor es la probabilidad de que las bacterias produzcan ácido. Las bebidas carbonatadas, incluyendo las que contienen azúcares, desaparecen rápidamente de la boca en forma natural una vez que se ingieren.

El desgaste dental se debe, por lo general, a una exposición

de la superficie dental a los ácidos (incluidos los que se encuentran en diversos alimentos y bebidas), ácidos estomacales e incluso el cloro. Cualquier bebida con un alto contenido ácido puede fomentar o provocar el desgaste dental si se consume con demasiada frecuencia o si el consumidor deja que la bebida permanezca en la boca durante períodos relativamente prolongados.

P. ¿El sodio contenido en las bebidas carbonatadas genera retención de líquido?

R. No, la pequeña cantidad de sodio es insuficiente como para causar alguna retención significativa de líquido. De hecho, el contenido de sodio es tan bajo que nuestras bebidas pueden ser etiquetadas como “bajas en sodio” o “muy bajas en sodio” de acuerdo a las regulaciones de la *Food and Drug Administration* (FDA). Nuestras bebidas carbonatadas de la marca Coca-Cola contienen menos de 35 miligramos de sodio por cada 240 ml. La mayor parte del de este componente procede del agua utilizada para elaborar la bebida.

La cantidad total de sodio de nuestras bebidas carbonatadas representa un pequeño porcentaje de la cantidad diaria de

sodio recomendada por la *Administración de Alimentos y Medicamentos* de los Estados Unidos (2,400 mg).

P. ¿Las bebidas carbonatadas debilitan los huesos?

R. No, las bebidas carbonatadas no debilitan los huesos ni provocan osteoporosis. Las principales causas de la mala salud ósea son no ingerir suficiente calcio en la dieta (especialmente durante la juventud), no consumir suficiente vitamina D, los cambios hormonales en la mujer y la falta de actividad física.

P. ¿El ácido fosfórico presente en las bebidas carbonatadas afecta la salud de los huesos?

R. No. Las bebidas carbonatadas sólo aportan cantidades muy pequeñas de fósforo a la dieta a través del ácido fosfórico, un ingrediente que proporciona a las bebidas cola su característico sabor ácido.

El consumo diario promedio de fósforo recomendado por el *Consejo de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Board)* del *Instituto de Medicina* de la *Academia Nacional de Ciencias* es de 1,000 mg, mientras que en México, el *Instituto*

Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, recomienda menos de 800 mg. Cabe señalar que 240 mililitros de Coca-Cola proporcionan 41 mg. mientras que la misma cantidad de jugo de naranja aporta 27 mg.

P. ¿Las bebidas carbonatadas pueden provocar imperfecciones en la piel, como el acné?

R. No. La *Academia Americana de Dermatología* afirma que es un mito que el acné esté provocado por la dieta. La organización reportó que varios estudios científicos a profundidad no han establecido una asociación directa entre ambos.

P. ¿Las bebidas carbonatadas aumentan el ácido estomacal y provocan acidez gástrica?

R. No, las bebidas carbonatadas no provocan ninguno de estos problemas.

No obstante, las personas que sufren acidez gástrica deben consultarlo con un profesional ya que puede ser síntoma de problemas médicos graves y puede requerir una modificación de la dieta y/o medicación.

Los consejos de alivio de la acidez gástrica de la *Asociación Americana de Gastroenterología* no incluyen recomendaciones de evitar bebidas carbonatadas.

Estos consejos sí sugieren evitar algunos alimentos y bebidas que contienen cafeína, como el chocolate y el café. Aunque algunas bebidas carbonatadas contienen este ingrediente, en su mayoría, esta cantidad equivale a un tercio de la que se encuentra en una taza de café.

.....

P. ¿Las bebidas carbonatadas provocan la formación de cálculos renales?

R. No, las bebidas carbonatadas no provocan cálculos renales. No se sabe por qué algunas personas los desarrollan ni, de hecho, qué provoca su formación. Se puede aconsejar a las personas susceptibles de desarrollar determinados tipos de cálculos renales que limiten la ingesta de alimentos que contienen oxalatos (componentes que dificultan la asimilación de algunos minerales), pero las bebidas carbonatadas no están incluidas en estas listas de alimentos.

Las personas proclives a desarrollar cálculos renales deben consultar al médico para saber qué pueden o no comer.

P. ¿La Coca-Cola y otras bebidas carbonatadas hidratan?

R. Todas las bebidas hidratan. Coca-Cola y la mayoría de las bebidas carbonatadas, tanto las que tienen calorías como las bajas o sin calorías, contienen entre un 87 y un 99% de agua, lo que las convierte en magníficas fuentes de hidratación. Diversos estudios científicos han revelado que la ingesta de una variedad más amplia de bebidas y/o bebidas saborizadas nos ayuda a consumir mayores cantidades de líquidos, lo que fomenta una correcta hidratación del organismo.

Cuando un hombre adulto consume una botella de Coca-Cola de 240 mililitros, está cubriendo, aproximadamente, el 9% de sus necesidades diarias de carbohidratos, el 5% de sus necesidades de calorías (con base en una dieta de 2000 kcal) y un 8% de sus necesidades diarias de agua procedente de bebidas.

.....

P. He oído que algunas personas pueden desarrollar reacciones alérgicas a los colorantes alimentarios, los sulfitos y los conservadores utilizados en las bebidas carbonatadas. ¿Es cierto?

R. Por lo general, las personas no desarrollan reacciones alérgicas a los colorantes alimentarios, los sulfitos o los conservadores, pero algunas manifiestan intolerancias a determinados ingredientes y, para evitarlas, es necesario leer las etiquetas de los productos.

Las verdaderas alergias son desencadenadas por las proteínas, compuestos que no están presentes en la mayoría de nuestras bebidas. Por otro lado, las intolerancias alimentarias pueden estar provocadas por una amplia variedad de sustancias, como ciertos colorantes alimentarios, por ejemplo, aunque estas reacciones son raras. Los consumidores que manifiestan estos problemas deben recurrir a los profesionales de la salud para identificar aquellos alimentos o bebidas que satisfagan sus necesidades.

Nuestras bebidas y los ingredientes que las componen son seguros, adecuados y cumplen con todos los requisitos que exigen las autoridades de más de 200 países de todo el mundo en los que se comercializan.

En todos nuestros productos, las listas de ingredientes que van impresas en las etiquetas incluyen los colorantes, sulfitos y conservadores (si se usan), de forma que los consumidores pueden evitarlos si lo desean.

P. ¿Los colorantes alimentarios contenidos en las bebidas carbonatadas tienen relación con la hiperactividad en los niños?

R. Una revisión sobre los datos científicos publicados no avala ninguna relación entre los colorantes alimentarios y la hiperactividad en los niños. La teoría de que algunos colorantes alimentarios provocan hiperactividad infantil es antigua. Después de evaluarla, se puede concluir que los estudios no han logrado demostrar una relación causa-efecto entre ambos procesos. Existen muchos factores asociados a la conducta hiperactiva en los niños. Entre ellos, se incluyen factores genéticos, nacimiento prematuro, entorno y educación familiar.

Todos los aditivos utilizados en nuestros productos, incluidos los colorantes, han sido revisados por diversas autoridades sanitarias; su uso está permitido en todos los países en los que desarrollamos actividades y se considera seguro.

P. ¿Cómo afecta el proceso de carbonatación el sabor de las bebidas?

R. El sabor único y la calidad refrescante de una bebida carbonatada se genera cuando hay un buen balance de

carbonatación en la ella. En los líquidos, este proceso ayuda a dar a las bebidas el sabor “burbujeante” que las caracteriza. Una vez que pierden su carbonatación, esta experiencia “burbujeante” también se pierde.

P. ¿El dióxido de carbono presente en las bebidas carbonatadas tiene calorías?

R. No. El dióxido de carbono (gas que da ese efecto “burbujeante” a las bebidas carbonatadas) no contiene calorías. Éste está hecho sólo de carbono y oxígeno, y como tal, no es un factor que interfiera en el peso.

Las bebidas carbonatadas (las que no son Light o bajas en calorías) aportan calorías (energía) a través del azúcar y otros ingredientes.

P. ¿El benceno y las dioxinas se forman en las bebidas carbonatadas después de su fabricación? He leído que sí y que pueden provocar cáncer y otras enfermedades.

R. Por lo general, el benceno no se forma en las bebidas carbonatadas después de su fabricación. En algunas

situaciones inusuales, la vitamina C (ácido ascórbico) puede reaccionar con los conservadores de uso generalizado, como el benzoato sódico o de potasio, para formar pequeñas cantidades de benceno con el paso del tiempo.

En realidad, el benceno es común en nuestro entorno y se produce de forma natural en muchos alimentos, pero la mayor exposición humana procede del aire que respiramos. La *Food and Drug Administration* (FDA) indicó que los niveles de benceno encontrados en productos de otras empresas no presentaban ningún riesgo para la salud.

Las dioxinas no se forman nunca en las bebidas carbonatadas. Son compuestos orgánicos inodoros e incoloros a los que los humanos están siempre expuestos en bajos niveles porque se crean en nuestro entorno como resultado de la combustión de materiales orgánicos, como la madera en los incendios forestales.

P. ¿Las bebidas carbonatadas Light son mejores que las regulares?

R. Todas las bebidas de nuestra compañía pueden tener lugar en una dieta balanceada. Las personas pueden escoger lo que mejor se adapte a su gusto y necesidades calóricas; las

bebidas carbonatadas están disponibles en las versiones con calorías, bajas o sin calorías.

A diferencia de otras categorías de alimentos, nuestras bebidas pueden proveer un gran sabor y frescura con o sin calorías.

P. ¿Qué es la cafeína? ¿Dentro del portafolio tenemos bebidas con cafeína?

R. La cafeína, consumida durante siglos en muchas culturas, es una sustancia obtenida de los granos de café, de cocoa y del té. También puede ser producida por el hombre. Es utilizada para agregar un gusto amargo al sabor de algunas bebidas carbonatadas.

P. ¿La cafeína presente en las bebidas provoca una sensación de excitación en las personas, genera adicción?

R. No, aunque la cafeína puede incrementar el estado de alerta, no provoca una sensación de excitación ni es adictiva. De hecho, la cafeína contenida en 240 ml de Coca-Cola representa un tercio del nivel encontrado en la misma cantidad de café y la mitad de la que se encuentra en el té.

Este ingrediente, se utiliza desde hace más de 100 años en diversas recetas. También es un componente importante de las bebidas energéticas.

Se ha demostrado que la ingesta moderada de cafeína tiene efectos benéficos para el estado de ánimo y el rendimiento mental de algunas personas. Como ocurre con cualquier ingrediente, puede que haya algunas personas sensibles a la cafeína. No obstante, es importante recordar que el café contiene de dos a tres veces más cafeína que una Coca-Cola regular, una Coca-Cola Light o una Coca-Cola Zero.

P. ¿La cafeína es deshidratante?

R. No. De acuerdo con el *Instituto de Medicina*, el contenido de cafeína de las bebidas contribuye con la satisfacción de las necesidades diarias de hidratación del cuerpo.

Bebidas Light y Edulcorantes

Los endulzantes o edulcorantes no calóricos que utilizamos en nuestras bebidas ayudan a controlar la ingesta diaria de calorías, pueden desempeñar un papel positivo en el control de peso y están asociados a dietas saludables.

Aquellos que utilizamos en nuestros productos son seguros, están permitidos por la *Food and Drug Administration* (FDA) y por las autoridades de salud de todos los países donde operamos.

¿Las personas que ingieren bebidas sin azúcar siguen dietas inadecuadas?

R. Varios estudios han revelado que los edulcorantes bajos y sin calorías pueden ayudar a controlar el peso y están asociados a dietas saludables. La *Food and Drug Administration* (FDA) de los Estados Unidos, ha determinado que los alimentos y bebidas bajos en calorías pueden desempeñar un papel positivo en el control del peso.

P. ¿Los refrescos Light pueden hacerme subir de peso?

R. No. Ganar peso es el resultado de consumir más calorías que las que gastamos en nuestros procesos metabólicos básicos y durante la actividad física. Los refrescos Light no aportan calorías y, por lo tanto, no contribuyen con el aumento de peso. Además pueden ser una valiosa herramienta para controlar el consumo de calorías.

P. ¿Es verdad que los refrescos bajos en calorías y sin calorías estimulan el apetito y, por lo tanto, provocan un aumento de peso?

R. Las bebidas bajas en calorías y sin calorías no estimulan el apetito ni engordan.

Estudios científicos confiables revelan que el hambre que una persona tiene después de ingerir una bebida baja en calorías o sin calorías no es distinta a la que tiene después de beber agua.

Ni las bebidas bajas en calorías o sin calorías, ni ninguna otra son las responsables de los problemas de sobrepeso y obesidad que afectan a la sociedad actual. Se aumenta de peso cuando se ingieren más calorías de las que gasta el organismo, sin importar su procedencia. Demasiadas calorías o muy poco ejercicio físico generarán un aumento de peso.

P. ¿Qué endulzantes son utilizados en los productos Coca-Cola?

R. The Coca-Cola Company utiliza una gran variedad de deliciosos ingredientes para endulzar sus bebidas, algunos de los cuales contienen calorías y otros no.

Todos los endulzantes utilizados han sido ampliamente estudiados, son seguros y están permitidos en alimentos y bebidas por la *Food and Drug Administration* (FDA). Para saber más de los edulcorantes presentes en los productos de Coca-Cola, puedes visitar www.livepositively.com.

P. ¿Qué es el ciclamato?

R. El ciclamato es un endulzante de bajas calorías 30 veces más dulce que la sacarosa. Es soluble en los líquidos y, dada su estabilidad a altas y bajas temperaturas, se puede almacenar durante mucho tiempo. El uso de este edulcorante, en alimentos y bebidas está aprobado en más de 100 países de todo el mundo, entre ellos: Canadá, Australia y México.

P. ¿Por qué en un momento se prohibió el uso de ciclamato?

R. En 1969, como consecuencia de un estudio muy polémico realizado en animales, en el que las ratas que recibieron dosis altas de ciclamato desarrollaron tumores, se prohibió el uso del ciclamato en los Estados Unidos e Inglaterra.

Desde entonces, más de 75 estudios científicos sobre el ciclamato han demostrado que es seguro para el consumo

humano y numerosas autoridades, incluida la Organización Mundial de la Salud, han aprobado su uso en una amplia variedad de productos alimenticios.

Aunque en la actualidad el ciclamato no está aprobado en los Estados Unidos, la *Administración de Drogas y Alimentos* (*Food and Drug Administration*, FDA) de ese país está estudiando una petición para la nueva aprobación de este componente.

P. ¿Qué es el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa?

R. El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es producido a base de maíz (un producto de grano natural) y se utiliza para endulzar la mayoría de las bebidas carbonatadas. Tiene básicamente la misma composición que el azúcar de mesa común (sacarosa), y el cuerpo lo digiere de la misma manera.

El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa utilizado en nuestros productos no contiene ingredientes artificiales o sintéticos, o aditivos colorantes.

P. ¿El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es seguro?

R. Absolutamente. La FDA reconoce tanto al azúcar como al jarabe de maíz con alto contenido de fructosa como ingredientes seguros para uso en alimentos y bebidas.

P. ¿Puede el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa causar obesidad?

R. La gente consume diferentes alimentos y bebidas, por lo tanto, ningún alimento, bebida o ingrediente específico, por sí solo, es el responsable de causar sobrepeso u obesidad.

Pero todas las calorías cuentan, cualesquiera que sean los alimentos o bebidas de donde provengan, incluyendo el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa usado en muchas de nuestras bebidas.

La *Asociación Médica Americana* recientemente confirmó que el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa no contribuye con la obesidad más que el azúcar común u otros endulzantes con calorías.

El subir de peso es el resultado del consumo de más calorías que las que se gastan en los procesos metabólicos básicos y la actividad física. Creemos que todos los alimentos y bebidas pueden tener un lugar en un estilo de vida activo y saludable que combina una dieta balanceada con actividad física regular.

P. ¿Este jarabe de maíz contiene altos niveles de fructosa?

R. No. El nombre “jarabe de maíz con alto contenido de fructosa” es un poco confuso porque sus ingredientes no contienen altos contenidos de fructosa. El jarabe de maíz utilizado para endulzar algunas de las bebidas está compuesto en un 55% por fructosa y en un 45% por glucosa, una cantidad casi idéntica al azúcar común (sacarosa), que contiene un 50% de fructosa y un 50% de glucosa.

P. ¿Es verdad que el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa no satisface el apetito igual que el azúcar?

R. Diversos estudios han demostrado que los alimentos y las bebidas con edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar a controlar el peso y que las personas que incluyen productos bajos en calorías en su alimentación tienen una dieta más saludable en lo general.

Por lo que se refiere a satisfacer el apetito (saciedad), el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es tan eficaz como el azúcar (sacarosa). Un estudio científico realizado en el 2007, que compara las bebidas de cola con jarabe de

maíz con alto contenido de fructosa con las de sacarosa, reveló que no existía diferencia en el hambre, la saciedad o la ingesta de calorías a corto plazo.

P. ¿El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa u otros azúcares utilizados en las bebidas carbonatadas con calorías pueden ocasionar Diabetes tipo 2?

R. La diabetes tipo 2 es una enfermedad compleja ocasionada por un número de factores de riesgo que incluyen el exceso de peso, la obesidad, la edad y un estilo de vida sedentario.

La *Asociación Americana de Diabetes* reconoce la complejidad de la diabetes tipo 2 y la importancia de mantener un peso saludable. Esta Asociación no considera los azúcares usados en las bebidas carbonatadas, incluyendo el jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, u otro alimento o ingrediente por sí solo, como un factor de riesgo específico de esta enfermedad.

P. ¿Qué es el aspartame?

R. Descubierto en 1965, el aspartame es un endulzante bajo en calorías. Está hecho a base de dos aminoácidos, ácido aspartámico y fenilalanina. Es aproximadamente 200 veces

más dulce que la sacarosa y se ha establecido como un importante ingrediente en miles de alimentos y bebidas. Se puede encontrar en más de 6,000 productos en todo el mundo.

P. ¿El aspartame puede causar serios problemas de salud?

R. No. El aspartame es uno de los ingredientes de alimentos más estudiados. Más de 200 estudios científicos confirman que es seguro.

El aspartame contiene fenilalanina. Un pequeño porcentaje de gente padece un raro desorden genético llamado Fenilcetonuria y no pueden metabolizar el aminoácido fenilalanina de ninguna fuente, incluyendo el aspartame. Los productos que contienen aspartame traen una indicación en sus etiquetas para alertar a las personas que sufren esta enfermedad. El hecho de que un porcentaje muy pequeño de la población tiene esta condición genética no significa de ninguna forma que el aspartame es inseguro para otros consumidores.

P. ¿El aspartame es seguro?

R. El aspartame sí es seguro. Su uso es permitido en más de

100 países y es uno de los ingredientes de alimentos más estudiados, con más de 200 estudios científicos que confirman su seguridad.

P. ¿Qué es la sacarina?

R. La sacarina es un edulcorante no nutritivo y de bajas calorías que se emplea hace más de un siglo. Se utiliza en una gran variedad de bebidas y alimentos de bajo contenido calórico y sin azúcar, entre ellos los edulcorantes de mesa, los productos horneados, las mermeladas, la goma de mascar, las frutas enlatadas, las golosinas, las salsas para postres y los aderezos para ensaladas. También se usa en productos cosméticos, vitaminas y productos farmacéuticos.

P. ¿La sacarina es perjudicial para la salud?

R. No. La *Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA)*, el *Comité Conjunto de Expertos en Aditivos para Alimentos (Joint Expert Committee on Food Additives, JECFA)* de la *Comisión del Codex Alimentarius* y el *Comité Científico en Alimentos (Scientific Committee for Food, SCF)* de la Unión Europea evaluaron esta sustancia y determinaron que era segura para el consumo humano.

Además, existen más de 100 países en todo el mundo que permiten su utilización en alimentos y bebidas.

P. ¿Qué es la rebiana?

R. Rebiana es un endulzante natural de bajas calorías cuyo uso es permitido en muchos alimentos y bebidas en Estados Unidos. Este ingrediente proviene sólo de los componentes dulces de la hoja de estevia y es 200 veces más dulce que el azúcar común.

P. ¿La rebiana puede afectar la salud?

R. No. Según el contenido de la investigación publicada, paneles de expertos científicos independientes en los EE. UU. y a nivel mundial han llegado a la conclusión de que la rebiana es apta para todas las personas de todas las edades.

La seguridad de la rebiana como un edulcorante de aplicación general apto para el uso de cualquier persona, está sustentada por la larga historia del uso de la estevia en el mundo, más de 25 años de investigación científica de los glicósidos de esteviol (las sustancias de sabor dulce en

la hoja de la estevia) y la reciente publicación de estudios de un riguroso programa integral de investigación científica sobre este componente. Éste se ocupa de los vacíos de la investigación para establecer de manera definitiva la seguridad de la rebiana para su uso como un edulcorante en alimentos y bebidas.

El *Comité Conjunto de Expertos en Aditivos para Alimentos* (*Joint Expert Committee on Food Additives*, JECFA) de la Organización Mundial de la Salud y de la *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*, estableció una *Ingesta Diaria Admisible* (IDA) permanente para ingredientes como la rebiana, en aproximadamente 12 mg por kg de peso corporal por día para adultos y niños. Esto significa que una persona de 68 kilos puede consumir de manera segura alrededor de 30 paquetes del edulcorante natural todos los días durante toda la vida o puede beber más de seis latas de 12 onzas de bebida carbonatada con rebiana todos los días durante toda su vida para sobrepasar la IDA.

Puedes hacernos llegar sus comentarios, sugerencias y preguntas, a través de la siguiente dirección de correo electrónico:

promuevelonuestro@kof.com.mx



Fuentes

- The Beverage Institute for Health and Wellness

<http://www.thebeverageinstitute.org>

- Nutrition information for products from The Coca-Cola Company

http://www.thecoca-colacompany.com/us_nutrition.html

- International Food Information Council

<http://www.ific.org>

- American Beverage Association for school beverage guidelines

<http://www.ameribev.com/industry-issues/school-beverage-guidelines/index.aspx>

- Calorie Control Council for low-calorie sweetener information

<http://www.caloriecontrol.org>

- Corn Refiners Association for High Fructose Corn Syrup information

<http://www.hfcsfacts.com>

- TRUVIA™ Natural Sweetener

<http://www.truvia.com>

- Live Positively for information on Coca-Cola products, programs; health, nutrition tips and calculators

<http://www.livepositively.com>



Para más información visita
www.livepositively.com