

# INTRODUCCIÓN

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 datos relevantes sobre nuestros productos avalados a nivel mundial.

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, ninguno por sí solo es el responsable del sobrepeso o de la obesidad.

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

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 125 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 información clara, respaldada con datos comprobados y no sólo con opiniones.

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

Esperamos que este documento te proporcione elementos para que conozcas más a profundidad nuestro portafolio y sus beneficios, para contribuir 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.

El presente manual pretende ser una guía con la información básica sobre cuatro temas principales:

- Portafolio
- Nutrición y salud- Mitos y realidades
- Bebidas carbonatadas- Lo que hay que saber
- Bebidas Light- Edulcorantes o bajos en calorías

Si deseas acceder a información adicional, puedes consultar las siguientes páginas:

[www.thebeverageinstitute.org](http://www.thebeverageinstitute.org)  
[www.livepositively.org](http://www.livepositively.org)

# PORTAFOLIO

## DISTINTAS NECESIDADES, DISTINTAS OPCIONES

En Coca-Cola FEMSA, 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, 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 deportivas leche y café listo para beber, 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 125 años en el mundo.

## REFRESCOS DE COLA



El agua carbonatada, conocida también como refresco o soda, es agua con o sin saborizantes que contiene dióxido de carbono, el cual burbujea cuando la bebida se abre o despresuriza.

Los refrescos son una fuente segura de hidratación, energía y placer. Satisfacen el gusto de muchas personas, para lo cual hay una amplia variedad de sabores. Pueden contener o no calorías.

Para la marca de bebidas más famosa del planeta tenemos una categoría especial, que incluye cuatro versiones: Coca-Cola regular, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, y ahora en México, Coca-Cola Life.

La variedad de presentaciones es muy amplia, desde el envase retornable de 2.5 lts hasta la minilata de 8oz; que varía de acuerdo a cada territorio y operación.

## REFRESCOS DE SABOR



Esta categoría agrupa las bebidas carbonatadas de sabor. Las marcas principales son: Fanta, Fresca, Lift, Sprite y otras regionales como Escuis, Victoria y Ameyal.

Incluye presentaciones personales en PET y lata, así como, envases familiares.

## TÉ LISTO PARA BEBER



Después del agua, el té es la bebida con mayor consumo en el mundo. Sólo existe un tipo de planta de té, *Camellia Sinesis*, utilizada para producir las cuatro variedades que todos conocemos: verde, negro, blanco y *oolong*. El resto corresponde a las llamadas infusiones.

El té negro se consume principalmente en Europa, América del Norte y África del Norte, mientras que el té verde es preferido en toda Asia y el *oolong* es especialmente popular en China y Taiwán. Alrededor de 75% del té producido y consumido en todo el mundo es negro.

En nuestro portafolio, esta categoría incluye todas las presentaciones de la marca Fuze Tea, una bebida elaborada a base de té negro con distintos sabores (limón, durazno y mandarina). Fuze Tea Zero, por su parte, es la versión sin calorías y Fuze Tea Verde combina los beneficios de este tipo de té con el sabor a frutas (limón).

## BEBIDAS DEPORTIVAS



Para las personas que realizan actividad física constante, estas bebidas tienen un balance adecuado de electrolitos, lo que permite al organismo hidratarse con mayor facilidad y reemplazar el agua y las sales que se pierden con la transpiración.

En nuestro portafolio, esta categoría incluye las presentaciones de la marca Powerade. Además de consumir frutas y verduras, se recomienda beber este producto, enriquecido con vitaminas B3, B6 y B12.

Powerade es ideal para tomarse antes, durante y después de realizar actividad física. Sus deliciosos sabores de frutas, (lima-limón, moras, uva, naranja-mandarina y frutas) son naturales y sin conservadores, además de que el diseño ergonómico de las botellas se adapta a cualquier actividad sin interrumpir el ritmo.

## BEBIDAS ENERGÉTICAS



Son una fuente de energía y se elaboran con ingredientes, como la cafeína, que permiten mantener al organismo en estado de alerta. Además contienen taurina, un elemento natural que produce el cuerpo humano y que también está presente en alimentos como el huevo, el pescado, la carne y la leche.

Las bebidas energéticas son una alternativa para personas que desean mantenerse activas y alertas. Tal es el caso de Burn, que cuenta con presentaciones personales.

## JUGOS Y NÉCTARES



El jugo de fruta es un extracto de los líquidos contenidos en los frutos. Para ser etiquetado de esta manera, tanto las secretarías de Salud y Economía, en México, como la *Food and Drug Administration*, en Estados Unidos, exigen que el producto sea tal en un 100%. El néctar, por su parte, contiene la pulpa de la fruta, a la que se añade una cierta cantidad de agua, azúcares, ácido cítrico y diferentes aditivos.

Los jugos de frutas que elaboramos en Coca-Cola FEMSA constituyen una fuente de vitaminas, minerales y fibras, por lo que son especialmente recomendables para el desayuno. Contienen vitamina B (que, entre otras funciones, contribuye a fortalecer el sistema inmunológico), vitamina C (a la que se le atribuyen múltiples beneficios como antioxidante, además de prevenir resfriados), ácido fólico (vitamina del complejo B que puede ayudar en el tratamiento de ciertas anemias), betacaroteno (compuesto que el hígado transforma en vitamina A) y potasio (elemento químico que podría evitar los calambres).

Los jugos y néctares que elaboramos cuentan con una extensa variedad de presentaciones para satisfacer el gusto y necesidades de las personas; por ejemplo, jugos fortificados, con mezcla de frutas y con FitoNutrientes. Estos últimos pueden ayudar al fortalecimiento del sistema inmunológico, el funcionamiento integral del cuerpo y a iniciar el día con vitalidad.

En nuestro portafolio, esta categoría incluye todos los productos y submarcas de la familia Del Valle, aunque la denominación cambia de acuerdo a la región.

## BEBIDAS FORTIFICADAS

Además de ayudar a la hidratación, estas bebidas están adicionadas o fortificadas con vitaminas y minerales, con lo que, aunadas a una dieta equilibrada, aportan grandes beneficios a la salud. Minute Maid Forte, por ejemplo, está fortificada con vitaminas y minerales, particularmente con vitamina C y calcio.

## BEBIDAS REFRESCANTES DE FRUTAS

Contienen un porcentaje de jugo de frutas y, por lo regular, incluyen agua, azúcar, ácidos orgánicos y saborizantes. La cantidad de vitaminas y/o los beneficios para la salud pueden variar dependiendo de cada bebida. Beberé y Valle Frut son ejemplos de esta categoría, junto con la bebida infantil Frutsi, que además de propiciar diversas formas de consumo y juego, tienen un delicioso sabor y están fortificados con vitaminas y minerales. Una persona que consume tres o más vasos de jugos de frutas o verduras a la semana tiene 76% menos posibilidades de desarrollar Alzheimer que la que toma un solo vaso en el mismo periodo.

## CAFÉ LISTO PARA BEBER



El café puede parecer una simple bebida, pero es algo mucho más complejo. En él están presentes más de 1,500 sustancias químicas (alrededor de 800 volátiles y 700 solubles) y en su preparación intervienen 13 variables físico-químicas. El récord de consumo de café per cápita se encuentra, sorprendentemente, en el norte de Europa, concretamente en Finlandia, Dinamarca y Suecia, donde se prefiere de tueste claro, con más tiempo de preparación. En Coca-Cola FEMSA México, lanzamos recientemente la marca BLAK, con 8 sabores: Americano, Capuchino, Capuchino Vainilla, Mokachino, Latte, Latte Vainilla, Latte Moka y Chocolate.

## AGUAS



Se estima que entre 60 y 70% del cuerpo humano es agua, líquido que desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar en general, ya que, entre otros muchos beneficios, ayuda a transportar el oxígeno a las células, regula la temperatura corporal y contribuye a la eliminación de residuos. Existen diferentes tipos de agua para consumo humano, entre los que destacan los siguientes: purificada (Ciel cuenta con 142 parámetros de calidad que garantizan que cada gota de agua contenida en sus envases sea la gota perfecta); mineralizada (se le añaden sales minerales para darle sabor), carbonatada o no carbonatada y saborizada. En nuestro portafolio, contamos con la marca Ciel en todas sus presentaciones, que van desde los envases personales hasta el garrafón. Incluye también la familia Ciel Saborizada, Ciel Mineralizada y Ciel Mini con Jugo. Contamos, además, con marcas de agua como Dasani y Brisa, Crystal, Nevada y Alpina.

## AGUA VITAMINADA



Entre las aguas vitaminadas, se destaca Glaceau Vitaminwater, que ayuda a dar el “empujón” necesario para llevar un estilo de vida más equilibrado. Contiene vitaminas y minerales y se ofrece en diferentes sabores, tales como power-c-fruta de dragón (vitamina C+taurina), zoom-fresa-kiwi (vitamina A+luteína) y restore-ponche de frutas (vitamina B+potasio). Incluye únicamente presentaciones personales. Es agua con un gran sabor natural cargada de nutrimentos, para gente que quiere algo más saludable.

## LÁCTEOS



Buscando satisfacer todas las necesidades del consumidor, integramos a nuestro portafolio una opción de hidratación y nutrición: Santa Clara. La leche siempre ha sido un alimento importante dentro de la dieta del ser humano. Proporciona nutrimentos importantes para el cuerpo humano tales como proteínas, grasa e hidratos de carbono, así como vitaminas y minerales. En Santa Clara cuidamos la calidad de la leche, por lo que no utilizamos ningún elemento químico que favorezca la producción de leche a costa de la salud de nuestros consumidores.

## CONCLUSIÓN I:

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.

# NUTRICIÓN Y SALUD

## MITOS Y REALIDADES

### OBESIDAD

La obesidad es la primera de las llamadas “enfermedades de la civilización”, propiciadas principalmente por el ritmo de vida actual y que en su mayoría se relacionan con una dieta desequilibrada.

Existen diversos mitos sobre el tema, que usualmente llevan a conclusiones equívocas sobre las causas que originan este padecimiento. La realidad es que este problema tiene su origen en diversos factores:

#### Desequilibrio energético debido a:

- Sobrealimentación (se ingieren más calorías de las que realmente se necesitan).
- Sedentarismo.
- Estilos de vida acelerados en donde casi no hay tiempo para realizar comidas estructuradas.
- Estrés.
- Falta de sueño.

#### Dieta basada en:

- Porciones cada vez más grandes.
- Exceso de grasa en la preparación de los alimentos.
- Alimentos con alta densidad energética (muchas calorías en porciones pequeñas).

#### Factores de incidencia:

- Predisposición genética.
- Hábitos familiares.
- Ambiente obesogénico.
- La ingesta de alimentos como factor para suplir carencias emocionales.
- En la mayoría de los casos, comienza desde la infancia.

El metabolismo de las grasas (“quemar grasas”) se activa durante el sueño y después de realizar al menos 30 minutos de actividad física vigorosa.

### Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad ocurren cuando se ingieren más calorías de las que se gastan a través de la actividad física realizada.

Para saber si existe sobrepeso y/o obesidad en una persona, se utiliza el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula de la siguiente manera:

$$IMC = \frac{PESO\ ACTUAL}{ALTURA^2} \text{ (en mts.)}$$

- Entre 18.5 y 24.99 > Peso Normal
- Entre 25 y 29.99 > Sobrepeso
- Más de 30 > Obesidad





Información en las etiquetas de nuestros productos

Con las nuevas tendencias sobre lo saludable, el consumidor ha cambiado y hoy requiere informarse y conocer más sobre sus productos preferidos. Por eso, ahora es un requisito legal declarar los ingredientes de un alimento; éstos deben aparecer en orden decreciente según la cantidad utilizada de cada uno de ellos

Guideline Daily Amounts / Guía diaria de alimentación (GDA's):

Hoy, contamos con información nutricional (Guías Diarias de Alimentación - GDA's) en todos nuestros empaques. Las GDA's son gráficas presentes en las etiquetas de los productos de la Compañía para que los consumidores puedan tomar decisiones informadas sobre lo que incluyen en su dieta diaria. Cuentan con los siguientes datos:

- Cuánto se consume de cada nutrimento por envase/porción.
- Cuánto implica de los requerimientos diarios promedio con base en una dieta de 2,000 Kcal.
- Énfasis en el contenido calórico en el frente de la etiqueta.

COMPONENTES CALÓRICOS DE NUESTROS PRODUCTOS

Aporte energético de diferentes bebidas por cada 100ml.

Producto	Kcal por 100ml
Ciel purificada	0
Coca-Cola Light / Zero	0
Sprite Zero	2
Powerade naranja	30
Vitalinea Brizz	31.5
Frutsi	40
Coca-Cola	43
Pepsi-Cola	43
Sprite	44
Jugo Único Fresco	44.8
Big Cola	45
Cerveza	45
Licuada de leche Lala Silhouette Plus	45
Red Bull	45
Jarritos sabor Tamarindo	45.8
Fanta Naranja	48
Minute Maid Forte Durazno	51.7
Yakult	68.8
Ades chocolate	71
Hershey's	74.5
Activia ciruela	82.5
Vino tinto	85
Minute Maid leche sabor chocolate	87.7
Danonino	115

\* Para mayor información, consulta la gráfica de la página N° 20



TABLA DE EQUIVALENCIAS

PRODUCTO	TAMAÑO DE PORCIÓN	Kcal
Ciel purificada	240 ml	0
Coca-Cola Light / Zero	200 ml	0
Sprite Zero	200 ml	2
Jitomate	1 pza (108 gr)	19
Zanahoria rallada cruda	½ taza	23
Uva blanca	1 taza	59
Manzana roja	¾ pza (107 gr)	63
Coca-Cola	200 ml	84
Sprite	200 ml	88
Fanta Naranja	200 ml	96
Pechuga de pollo sin piel	100 gr	103
Galletas rellenas	2 pza	112
Café capuchino helado	1 taza (240 ml)	129
Tequila	55 ml	146
Leche en polvo	1 taza (240 ml)	149
Atole	1 taza (240 ml)	165
Tacos al pastor	1 pza	167
Licuada de frutas	1 taza (240 ml)	210
Tacos de bistec	1 pza	210
Papas fritas	Bolsa personal (40 grs)	211.2
Quesadillas (promedio)	1 pza	266
Sopa instantánea	1 vaso (64 gr)	292
Burritos de jamón y queso	1 pza	344
Tortas, tamales y pizza	1 pza	360
Pan de dulce	1 pza	384

\* Para mayor información, consulta la gráfica de la página N° 20

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En Coca-Cola FEMSA, promovemos los estilos de vida activos y saludables. Uno de nuestros grandes compromisos es procurar bienestar, un concepto integral que incluye actividad física, sana alimentación y una actitud positiva para lograr el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.

Desde la prevención de enfermedades hasta la pérdida de peso, pasando por una mejor calidad de sueño, los beneficios de la actividad física son incuestionables y todos pueden tener acceso a ellos, independientemente de su edad, sexo o capacidad.

Además de una dieta saludable, el ejercicio es fundamental para mantenerse en forma, tanto física como emocionalmente.

He aquí algunos de sus principales beneficios:

- **Mejora los huesos y los músculos**  
El ejercicio no sólo fortalece los músculos, tendones y ligamentos, además de densificar los huesos, sino que también ayuda a combatir el dolor lumbar y la osteoporosis. A ello habría que añadir los programas diseñados para mejorar la resistencia muscular de los adultos mayores, quienes así logran mantener el equilibrio y reducen las probabilidades de sufrir caídas. Aunque no está del todo claro que la actividad física ayuda a prevenir la osteoartritis, se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad entre quienes la padecen, al tiempo que contribuye a mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.
- **Ayuda a controlar el peso**  
Con el ejercicio se queman calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías se queman. Ni siquiera es necesario destinar prolongados periodos para practicar algún deporte. Basta observar algunos de estos tips: subir las escaleras en lugar de tomar el elevador, caminar durante el descanso después de comer, saltar durante los comerciales y, mejor aún, apagar la televisión y hacer una caminata intensa. Hay que tener presente una sencilla ecuación: para mantener el peso se requiere un equilibrio entre la energía que se gasta y la que se consume.
- **Incrementa el nivel de energía**  
La actividad física regular ayuda a respirar con mayor facilidad, dado que aporta oxígeno y nutrientes a los tejidos. De hecho, contribuye a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Cuando el corazón y los pulmones trabajan bien, se tiene más energía.

**CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

Una alimentación balanceada, además de la actividad física, contribuirá a disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad. Se llama alimentación balanceada a aquella que cumple con las siguientes características:

- Suficiente: en cantidad y calidad.
- Completa: contiene todos los grupos alimenticios.
- Equilibrada: combina los grupos en cantidades semejantes.
- Adecuada: al sexo, edad, condición física, etc.
- Variada.
- Higiénica.



**DIETA ADECUADA:**

- Satisface adecuadamente los requerimientos nutritivos.
- Proporciona nutrición y energía.
- Conserva órganos, tejidos y células.
- Ayuda al crecimiento y desarrollo normal.
- Incluye todos los grupos de alimentos en cada comida.
- Sin exceso de algún nutriente.
- Variada.

Para lograr un cuerpo sano, verse bien y ser más longevo, este requerimos:



**PARA MANTENER EL PESO CORPORAL CONSTANTE:**



Calorías consumidas durante el día

Calorías gastadas durante el día



CALORÍAS (Kcal)/KJoules(KJ)

Cantidad de calorías que produce un gramo de alimento al ser metabolizado. Se mide mediante un equipo llamado Calorímetro o bomba calorimétrica.

Azúcares	4.0 Kcal/g – 17KJ/g	Grasas	9.0 Kcal/g – 38KJ/g
Proteínas	4.0 Kcal/g – 17KJ/g	Alcohol	7.0 Kcal/g – 29KJ/g

CONCLUSIÓN II:

Ni nuestras bebidas ni ningún otro alimento, son por sí solos los responsables de los problemas de sobrepeso y obesidad.

Por el contrario, en Coca-Cola FEMSA somos parte de la solución: tenemos como uno de nuestros grandes compromisos procurar el bienestar y los estilos de vida saludable, 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.

BEBIDAS CARBONATADAS:

LO QUE HAY QUE SABER

A lo largo de los años, y por su gran popularidad, se han transmitido datos erróneos sobre las bebidas carbonatadas. Pero lo importante es contar con información confiable y respaldada científicamente que nos permita desestimar estos dichos.

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

éste necesita para funcionar a diario. Todas ellas son fuente de hidratación del organismo y las calóricas también constituyen una excelente fuente de energía.

Presentamos información importante sobre las características de hidratación y energía de las bebidas carbonatadas, y después revisaremos los mitos más comunes que se han creado alrededor de ellas, con relación a padecimientos y temas de salud.

HIDRATACIÓN

El agua ha sido clasificada por los expertos, después del oxígeno, como la segunda materia esencial para la vida, pero es el “nutriente” más descuidado y ha estado olvidado durante mucho tiempo.

Una hidratación correcta es indispensable para una buena salud y bienestar. La deshidratación moderada reduce el rendimiento físico, la cognición y el estado de alerta. La severa puede generar diversas dolencias graves, complicaciones e incluso la muerte. Todo lo que nuestro organismo hace (todas las funciones orgánicas y celulares) depende del agua.



Además de contribuir a la digestión y la absorción de los alimentos, el agua regula la temperatura del organismo y la circulación sanguínea, transporta nutrientes y oxígeno a las células, y elimina toxinas y otros residuos. Los líquidos del organismo protegen las articulaciones, los tejidos y los órganos, incluidos la médula espinal y el cerebro, de los efectos de posibles golpes y de sus daños. Sin el medio líquido en nuestro organismo, no podríamos saborear, ver, sentir, pensar, caminar ni hablar. En resumen, no podríamos disfrutar de la vida, puesto que no la tendríamos.

La Coca-Cola, así como la mayoría de las bebidas carbonatadas (tanto las que tienen una cantidad normal de calorías, como las bajas en calorías o sin calorías), contienen entre un 87 y un 99% de agua, lo que las convierte en magníficas fuentes de este “nutriente esencial”. 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.

Un informe sobre el agua publicado en 2004 por el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos revela que todas las bebidas, incluyendo las que contienen cafeína, contribuyen a la hidratación.

Según esta institución, los hombres y mujeres adultos deben ingerir entre 11 y 16 vasos de líquido al día, mientras que los niños y adolescentes necesitan algo menos, entre 9 y 14. Por lo que se refiere a la satisfacción de estas necesidades diarias de agua e hidratación, a ella pueden contribuir tanto las bebidas sin cafeína como las que contienen este ingrediente. Por lo tanto, todas las bebidas, incluyendo las cafeinadas, hidratan (por término medio, una lata de bebida carbonatada, baja en calorías, sin calorías o normal, satisface entre un 9 y un 14% de las necesidades diarias de hidratación de un adulto).

ENERGÍA

Todos los organismos vivos necesitan una fuente de energía para sobrevivir. En el caso de los humanos, esta energía procede de los alimentos y las bebidas.

Las proteínas, los carbohidratos y las grasas, denominados macronutrientes, son los que aportan la energía a nuestro organismo. Los micronutrientes, tales como las vitaminas y los minerales, también son importantes para la salud y aunque no son fuente de energía (es decir, de calorías), contribuyen a las reacciones químicas necesarias para poder utilizarla.

Las bebidas calóricas aportan carbohidratos que contribuyen a suministrar la energía necesaria para llevar a cabo las actividades fisiológicas y físicas cotidianas. La procedente de los alimentos y las bebidas se mide en calorías y ¡todas cuentan! Lo más importante es que tu dieta incluya nutrientes de una variedad de alimentos y bebidas, y equilibrar las calorías ingeridas con las gastadas mediante la actividad física. Este equilibrio variará de una persona a otra. Por eso, ofrecemos bebidas carbonatadas bajas en calorías y sin calorías, además de las carbonatadas con azúcar.

Quizá te sorprenda saber que la cantidad de calorías y azúcar que contienen las bebidas carbonatadas es casi la misma que la que se encuentra en muchos jugos de frutas. Una porción de Coca-Cola, por ejemplo, no contiene más calorías ni azúcar que la misma cantidad de jugo de naranja, y contiene menos calorías y azúcar que la misma cantidad de jugo de manzana o de uva.



# MITOS RELACIONADOS CON LAS BEBIDAS CARBONATADAS

## ■ Alergias a colorantes

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 reacciones alérgicas son desencadenadas por las proteínas, compuestos que no están presentes en la mayoría de nuestras bebidas.

Las intolerancias alimentarias pueden estar provocadas por una amplia variedad de sustancias, como ciertos colorantes alimentarios, aunque estas reacciones son raras. Los consumidores que manifiestan alergias y/o intolerancias alimentarias deben recurrir a los profesionales de la salud para identificar aquellos alimentos y bebidas que satisfagan sus necesidades. Con muy pocas excepciones, la mayoría de los alimentos y bebidas pre-envasados incluyen una declaración de ingredientes en la etiqueta del producto, fuente importante de información para aquellos que padecen estos problemas.

Los organismos gubernamentales de todo el mundo han creado listas de los alimentos/ingredientes clave que son responsables de la mayoría de las alergias e intolerancias alimentarias y están garantizando un etiquetado correcto para ellos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration) ha identificado los ocho alimentos responsables de aproximadamente el 90% de las alergias alimentarias que afectan a los estadounidenses: cacahuates, nueces, pescados, mariscos, trigo, leche, huevos y soya. Por su parte, la Comisión del Codex Alimentarius, el organismo de la Organización Mundial de la Salud (WHO) que desarrolla normas alimentarias, ha elaborado una lista similar. En otras partes del mundo son otros los alimentos que se consideran alérgenos. En la Unión Europea, por ejemplo, la semilla de sésamo (ajonjolí), la mostaza y el apio también se consideran alérgenos importantes, junto con los ocho citados anteriormente.

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

En todos nuestros productos, las listas de ingredientes que

van impresas en las etiquetas incluyen a los colorantes, sulfitos y conservadores (si se usan), de forma que los consumidores pueden evitarlos si lo desean.

## ■ Salud ósea

Las bebidas carbonatadas no debilitan los huesos ni provocan osteoporosis. Las principales causas de la mala salud ósea son la ingesta insuficiente de 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.

### • Fósforo y cafeína

Algunas personas afirman que la debilidad de los huesos se produce porque el exceso de fósforo (procedente del ácido fosfórico de las bebidas de cola) o demasiada cafeína en el organismo les impiden absorber el calcio. No obstante, los expertos han analizado estas afirmaciones en repetidas ocasiones y han concluido que no son ciertas:

• En 1994, los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) de los Estados Unidos reunieron a un grupo de expertos en osteoporosis y salud ósea en una conferencia sobre Ingesta Óptima de Calcio. El informe independiente de los expertos afirmaba: "no se ha concluido que el fosfato afecte significativamente la absorción o excreción del calcio". La Asociación Médica Estadounidense revisó la conclusión de los expertos de los NIH y determinó que el efecto del fosfato sobre la absorción del calcio era "fisiológicamente trivial".

• En 1997, el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias revisó los datos científicos sobre el fósforo y determinó que no parecía tener un efecto negativo sobre la absorción del calcio, concluyendo que no existe una base lógica para relacionar ambos procesos.

• En el 2000, la Conferencia para el Desarrollo de Consenso sobre osteoporosis de los NIH reafirmó que el fósforo y la cafeína ingeridos en la dieta no son un factor importante en la osteoporosis en casos de individuos con una dieta equilibrada.

• En 2004, el Informe sobre salud ósea y

osteoporosis preparado por la Dirección General de Salud de Estados Unidos analizó los datos científicos en atención de las inquietudes respecto del calcio y el fósforo, pero también observó que todo impacto carece de importancia en aquellas personas que ingieren suficiente calcio.

• En 2006, la Fundación Internacional para la Osteoporosis publicó una reseña sobre nutrición y salud ósea que comenzaba así: "Se han planteado inquietudes que indican que los refrescos carbonatados, sobre todo las bebidas de cola, pueden afectar negativamente la salud. Aunque algunos estudios observacionales han revelado una asociación entre el alto consumo de bebidas carbonatadas y la reducción de la DMO (Densidad Mineral Ósea) o el aumento de las tasas de fractura de huesos en adolescentes, no existen pruebas convincentes de que estas

**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 de 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 la misma cantidad de jugo de naranja aporta 27 mg.

El fósforo es un nutrimento inorgánico esencial para todos los seres vivos, que se encuentra comúnmente en la naturaleza. Cumple una función importante en el metabolismo energético del organismo y es un componente principal de huesos y dientes. En comparación con otras fuentes de fósforo, los refrescos aportan alrededor de 2% total de la dieta de los estadounidenses. Los alimentos con alto contenido proteínico, como la carne roja, los quesos, las frutas secas y los cereales proporcionan alrededor de 98%.

### • Edulcorantes calóricos

En junio de 2008 se publicó un informe en el que se estudiaba el efecto de los edulcorantes calóricos, como el azúcar de mesa (sacarosa) y el jarabe de maíz fructosa (HFCS), sobre la salud ósea. Los autores concluyeron que no existen datos científicos suficientes para extraer conclusiones sobre sus efectos.

Una publicación científica de 2003 indicaba que, aunque los azúcares aumentan la excreción urinaria de calcio, el organismo se autorregula y no existe pérdida neta de calcio con el paso del tiempo.

## ■ Salud dental

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 adecuada higiene dental.

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

En cuanto a la erosión del esmalte, cualquier alimento o bebida ácida tiene potencial para desempeñar un papel en este proceso. No obstante, existen otros factores que también están asociados a estos estados. Es importante señalar que las bebidas carbonatadas no están vinculadas a la enfermedad periodontal.

El desgaste dental se caracteriza principalmente por una pérdida de minerales del esmalte en la que no existe participación microbiana. Por lo general, se debe 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 periodos relativamente prolongados.

**Las buenas prácticas de higiene bucal son fundamentales para mantener los dientes y la boca sanos.**

## ■ Diabetes

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 un 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 tipo 1 o tipo 2.



Por otro lado, los *Institutos Nacionales de Salud* y la *Asociación Americana de la Diabetes* no incluyen las bebidas carbonatadas entre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2, sino, el sobrepeso/obesidad, la edad, el origen étnico, el historial familiar de diabetes, la diabetes gestacional previa y un estilo de vida sedentario.

Los medios de comunicación han publicado muchos estudios que indican que las bebidas azucaradas provocan obesidad y diabetes tipo 2. Sin embargo, estos estudios sólo han demostrado que el consumo de bebidas azucaradas está “asociado” al aumento de peso y a la diabetes tipo 2.

Como lo admitieron los propios autores de la investigación, las “asociaciones” indicadas no prueban que las bebidas azucaradas provoquen realmente estas enfermedades. El aumento de peso es la causa más probable.

Además, las personas con diabetes pueden consumir azúcares en su dieta siempre y cuando estén incluidos en su plan de alimentación o sin aumentar la ingesta de calorías. Un estudio llevado a cabo en el 2007 reveló que el aumento de la ingesta de sacarosa (azúcar de mesa) con el mantenimiento de la misma ingesta de calorías no afectaba al control del azúcar en la sangre ni reducía la sensibilidad a la insulina.

No se ha demostrado que un solo alimento o bebida sea el causante de diabetes.

Salud gastrointestinal

Las bebidas carbonatadas no provocan problemas gastrointestinales. No obstante, las personas que sufren de acidez gástrica deben consultarlo con un médico. Este problema puede ser síntoma de padecimientos graves y puede requerir una modificación de la dieta y/o medicación.

En octubre de 2008, la *Asociación Americana de Gastroenterología* publicó una *Declaración de Posición Médica* sobre el tratamiento del reflujo gastroesofágico. Esta información se basó en una revisión completa de la documentación científica realizada por un grupo de expertos que concluyó que no existían pruebas suficientes para recomendar cambios del estilo de vida, lo que incluye evitar alimentos que puedan precipitar el reflujo (como el café) o alimentos ácidos que puedan ocasionar acidez gástrica (como las bebidas cítricas o las carbonatadas). No obstante, el grupo también afirmó que “está claro que hay subconjuntos de pacientes a los que les vendría bien un cambio en su estilo de vida basado en sus historiales personales”.

Asimismo, los consejos para el alivio de la acidez gástrica de la *Asociación Americana de Gastroenterología* no incluyen recomendaciones de evitar bebidas carbonatadas pero sí algunos alimentos y bebidas que contienen cafeína, como el chocolate y el café. Aunque algunas bebidas carbonatadas contienen cafeína, en su mayoría esta cantidad equivale a un tercio de la que se encuentra en una taza de café.

Si bien se ha sugerido que existe una asociación entre el consumo de refrescos y el cáncer esofágico, un amplio estudio no encontró que se presentara un aumento en el desarrollo de esta enfermedad entre hombres y mujeres que bebían muchas bebidas carbonatadas. De hecho, el mismo estudio sugiere que las personas que consumen más refrescos, especialmente si son dietéticos, podrían tener menos riesgos de padecer cáncer esofágico.

Adicionalmente un estudio realizado por investigadores del *Instituto Carolingio de Suecia* reveló que los consumidores de bebidas carbonatadas no tienen un riesgo mayor de desarrollar esta enfermedad que quienes no las consumen.

Un estudio patrocinado por nuestro *Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar*, en el que se compara el agua y las bebidas carbonatadas con las bebidas azucaradas no carbonatadas, no reveló diferencia alguna en el reflujo y otros indicadores de la función gastrointestinal entre los consumidores de las distintas bebidas.

Una revisión publicada en julio de 2008 encontró que los alimentos y las bebidas ácidas, con niveles de pH del rango de las bebidas carbonatadas, no provocan daños en el tracto gastrointestinal. Los autores revisaron estudios realizados sobre bebidas ácidas, incluidos jugos de frutas, bebidas alcohólicas y bebidas carbonatadas de cola y lima-limón, así como aguas minerales. La conclusión general fue que la ingestión de bebidas ácidas ubicadas en ese rango no provoca ningún daño que perdure en el recubrimiento del tracto gastrointestinal.

Nutrición

Es común escuchar que las bebidas azucaradas ofrecen sólo “calorías vacías” y no tienen ningún valor nutricional, o bien, que las personas que ingieren bebidas sin azúcar siguen dietas inadecuadas. Esto no es cierto. 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 carbonatadas pueden contribuir a calmar la sed y a satisfacer las necesidades de líquido diarias del organismo, pero no deben ser las únicas 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.

nutrientes, tales como vitaminas y minerales, además de El término “calorías vacías” puede resultar confuso. Se ha acuñado para indicar que son necesarios muchos nutrientes, tales como vitaminas y minerales, además de calorías, para obtener energía.

Varios estudios han revelado que los edulcorantes bajos y sin calorías pueden ayudar a controlar el peso y están asociados a dietas saludables. La *Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos* (FDA por sus siglas en inglés) ha determinado que los alimentos y bebidas bajos en calorías pueden desempeñar un papel positivo en el control del peso.

Un estudio realizado entre más de 1,000 adultos reveló que las personas que ingerían alimentos y bebidas bajos en calorías y sin azúcar, tenían dietas más saludables: consumían más vitaminas y minerales, ingerían menos calorías en general y comían de una forma más saludable. Un estudio sobre los patrones de compra de consumidores de bebidas carbonatadas en tiendas de abarrotes elaborado en 2007, reveló que los consumidores de bebidas sin azúcar realizan mejores elecciones nutricionales, sobre todo en lo referente al contenido energético. El estudio sugiere que la ingesta de bebidas carbonatadas sin azúcar no genera el aumento de la ingesta de alimentos muy energéticos.

Para muchas personas, el consumo de bebidas entre los niños también plantea problemas adicionales sobre la nutrición, aunque muchos de éstos no tienen fundamento:

- Dos estudios realizados en los Estados Unidos demuestran que las bebidas carbonatadas no

CONCLUSIÓN III:

Nuestras bebidas carbonatadas no son las responsables de ningún problema que afecte la salud.

Por el contrario, 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.

BEBIDAS LIGHT: EDULCORANTES SIN CALORÍAS O BAJOS EN CALORÍAS.

No es fácil hallar a una persona a la que no le gusten los sabores dulces. De hecho, se considera que la preferencia humana por ellos es una adaptación básica de sobrevivencia. Cuando a los bebés se les hace probar

están asociadas al sobrepeso infantil, a dietas inadecuadas o a la falta de actividad física.

- Un estudio elaborado entre 1,335 niños y adolescentes de 12 a 15 que bebían regularmente bebidas carbonatadas, reveló que ingerían leche suficiente como para tener huesos fuertes.
- Un estudio elaborado con más de 100,000 escolares de 34 países no reveló relación alguna entre el consumo de bebidas carbonatadas y la obesidad.

Sodio

Existe la creencia de que el sodio de las bebidas carbonatadas provoca retención de líquidos, pero el contenido de este ingrediente en nuestros productos es tan pequeño, que de hecho serían clasificadas como “bajas en sodio” o “muy bajas en sodio” por los gobiernos que permiten este tipo de avisos. Nuestras bebidas carbonatadas de la marca Coca-Cola contienen menos de 35 miligramos de sodio por cada 240 ml. La mayor parte 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 recomendada por la *Administración de Alimentos y Medicamentos* de los Estados Unidos (2,400 mg).



# EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS

Los edulcorantes bajos en calorías proporcionan un sabor dulce con pocas o ninguna caloría. Antes de ser aprobados por las organizaciones de salud de cada país, son sometidos a amplias pruebas de seguridad.

## • Beneficios

Una encuesta realizada por el *Consejo de Control de Calorías* encontró que la razón número uno por la cual la gente utiliza edulcorantes bajos en calorías es “para tener una buena salud en general”. Los beneficios de utilizarlos son:

- 1

La mayoría es cientos de veces más dulce que el azúcar. Esto significa que un poco de éstos puede sustituir a una buena cantidad de azúcar –y también sus calorías.
- 2

No contribuyen a la caries dental.
- 3

No afectan la glucosa en la sangre, o la reacción a la insulina.
- 4

Ayudan a hacer más llevadera una dieta reducida en calorías, lo cual puede contribuir a generar compromiso con el mantenimiento de un peso saludable.

## • Los edulcorantes bajos en calorías y los niños

Todos los edulcorantes bajos en calorías permitidos por la FDA para ser utilizados en bebidas y alimentos –incluyendo aspartame, sucralosa y acesulfato de potasio- son seguros para el consumo de toda la gente, incluyendo niños, pacientes con diabetes y mujeres que están en embarazo o lactancia.

La única excepción son las personas que nacieron con fenilcetonuria, quienes no pueden metabolizar la fenilalanina y, por lo tanto, deben evitar el aspartame puesto que contiene dicho aminoácido. Por supuesto, recomendamos a los padres hablar los temas relacionados con la dieta y el control de peso de sus hijos, ya sea con el pediatra o bien el médico familiar.



## • Combinaciones de edulcorantes bajos en calorías

Estas combinaciones en los alimentos y bebidas pueden actuar de forma conjunta para producir el nivel de dulzor deseado con niveles más bajos que los edulcorantes que se usan solos. El sabor resultante, a menudo, satisface con creces las expectativas del consumidor que busca un perfil de sabor que se asemeje al del azúcar.

Las autoridades de salud en decenas de países del mundo han llegado a la conclusión de que no existen bases científicas de que los edulcorantes combinados tengan efectos distintos a los que producen por separado.

## • Aspartame

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.

### Características:

- Poder endulzante 200 veces superior a la sacarosa (azúcar).
  - Sabor dulce.
  - No produce caries.
  - No deja retrogusto.
- Su seguridad está avalada por más de 200 estudios científicos realizados por más de 35 años.
  - Es apto para las personas con diabetes, niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

## • Acesulfame K

El Acesulfame K es un edulcorante cristalino muy estable a temperatura ambiente, resultante de la combinación del ácido acetoacético con el potasio.

### Características:

- Poder endulzante 200 veces superior a la sacarosa (azúcar).
  - No deja sabor metálico en la boca.
  - No produce caries.
  - Resalta e intensifica los sabores y, combinado con otros endulzantes (por ejemplo: aspartame, sucralosa), tiene efecto sinérgico.
- Apto para hornear, mantiene su dulzura a altas temperaturas.
  - Excelente solubilidad.
  - Es utilizado en los planes para personas con diabetes.
  - Su seguridad está avalada por numerosos estudios científicos.

## • Sucralosa

La sucralosa es un edulcorante no nutritivo y de bajas calorías que tiene prácticamente la misma estructura que el azúcar, aunque es 600 veces más dulce.

En 1998, la *Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA)* de los Estados Unidos otorgó la aprobación del uso de la sucralosa en 15 categorías de alimentos y bebidas. Finalmente, en 1999, amplió su utilización, denominándola un edulcorante de “aplicación general”. Por otra parte, su uso en alimentos y bebidas está permitido en más de 40 países, entre ellos, Canadá, Australia y México

TABLA COMPARATIVA DE EDULCORANTES

	Acesulfamo potásico	Aspartame	Sucralosa
Capacidad endulzante aproximada en comparación con el azúcar	200 veces más dulce	Entre 160 y 200 veces más dulce	600 veces más dulce
Equivalente a la IDA <i>Suponiendo que el peso promedio es de 150 libras</i>	25 latas de 12 onzas de bebida carbonatada dietética endulzada únicamente con ace-K	15 latas de 12 onzas de bebida carbonatada dietética endulzada únicamente con aspartame	5 latas de 12 onzas de bebida carbonatada dietética endulzada únicamente con sucralosa

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE EDULCORANTES POR ORGANISMOS INTERNACIONALES

El JECFA, que es el Comité Conjunto de Expertos sobre Aditivos Alimentarios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), han establecido Ingestas Diarias Admisibles (IDA) de edulcorantes intensivos, como las que se describen a continuación:

EDULCORANTE	INGESTA DIARIA ADMISIBLE
Acesulfamo potásico	15 mg/kg
Aspartame	40 mg/kg
Sucralosa	15 mg/kg

Estas recomendaciones han sido adoptadas por muchos países en sus marcos regulatorios, incluyendo Argentina, Chile, Brasil, México y Bolivia.

Por otra parte, la EFSA (Agencia de Seguridad Alimentaria Europea) ha establecido los siguientes IDA:

EDULCORANTE	INGESTA DIARIA ADMISIBLE (IDA)
Acesulfamo potásico	9 mg/kg
Aspartame	40 mg/kg
Sucralosa	15 mg/kg

Estos son los valores de referencia para los países de la Unión Europea, incluyendo España.

CONCLUSIÓN IV:

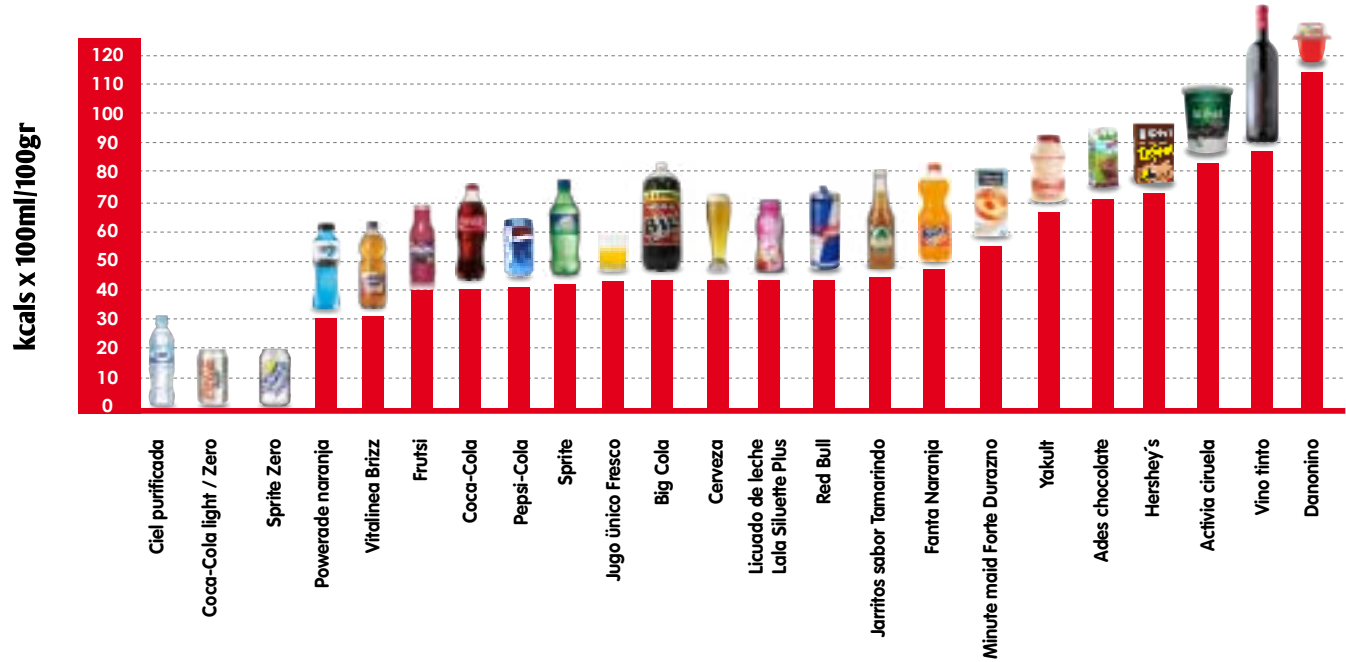
Los endulzantes o edulcorantes no calóricos que utilizamos en nuestras bebidas ayudan a controlar la ingesta diaria de calorías, pueden desempeñar un papel positivo en el control de peso y están asociados a dietas saludables.

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

RECUERDA:

Conociendo en profundidad nuestro portafolio y sus beneficios, podemos contribuir de manera informada a disipar los rumores y datos erróneos relacionados con nuestras bebidas, y convertirnos en los mejores embajadores de Coca-Cola FEMSA.

Aporte energético de diferentes bebidas por cada 100 ml





## Tabla de equivalencias:

