

Marca	Producto	Contenido Neto	Análisis de calidad (físico químico)											
			Edulcorantes no calóricos (mg/Kg)								Contenido de azúcares totales (fructosa, glucosa, sacarosa) g/100 mL		Cucharaditas de azúcar en 100 mL *	
			Sucralosa (mg/Kg)		Acesulfame K (mg/Kg)		Aspartame (mg/Kg)		Sacarina (mg/Kg)		M1	M2	M1	M2
M1	M2	M1	M2	M1	M2	M1	M2	M1	M2	M1	M2	M1	M2	
CASCADA	Bebida Sabor Piña y Coco	355 mL	ND	ND	52.3	53.3	79.0	78.4	ND	ND	8.5	8.7	2.13	2.18
Cascada Yupi	Cascada Yupi Sabor Uva	192 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	11.5	11.5	2.88	2.88
Cifrut	Citrus Punch. Naranja - Mandarina - Limón	625 mL	ND	ND	91.0	88.6	ND	ND	ND	ND	7.1	7.1	1.78	1.78
del Valle	Bebida con sabor a mandarina	500 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	10.5	10.5	2.63	2.63
Fri...ito	Bebida con jugo de fruta natural sabor a fresa, melón, limón, frambuesa y cereza. Super fresco. Frutas	350 ML	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	13.5	13.8	3.38	3.45
Petit / Frutado	Bebida Sabor Natural y Artificial a Naranja	500 mL	ND	ND	329.2	336.8	36.7	36.4	ND	ND	8.2	8.3	2.05	2.08
Sula	Bebida de Naranja con pulpa	473 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	12.4	12.4	3.10	3.10
Tampico	Bebida sabor naranja mandarina - limón	300 mL	74.7	78.0	300.7	301.9	ND	ND	ND	ND	7.1	7.0	1.78	1.75
Fristy	Bebida con Sabor Artificial a Naranja	473 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	11.0	10.9	2.75	2.73
Be light	Jamaica. Bebida Sabor Artificial a Jamaica	600 mL	ND	ND	173.4	171.0	66.7	70.1	ND	ND	0	0	0.00	0.00
Salud	Bebida de uva	500 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	14.0	14.0	3.50	3.50
De la Granja	Bebida de Naranja		ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	12.4	12.4	3.10	3.10
Arizona	Bebida de Zanahoria y Jugos de fruta	16.9 FL.OZ (500 mL)	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	9.0	9.0	2.25	2.25
SiPi	Ponche de Frutas. Bebida sabor ponche de frutas	300 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	12.1	12.1	3.03	3.03
Jumex/Chispazo	Bebida de Zanahoria, Manzana, Limón, Naranja y Lima con jugo Enriquecida con vitaminas	Cont. Net 450 mL (15.21 oz fl)	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	10.0	10.0	2.50	2.50
Welchito	Bebida de jugo de Uva. Jugo Welchito de UVA	6.75 fl. oz (200 mL)	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	12.2	12.2	3.05	3.05

\* 1 cucharadita equivale a 4 gramos de azúcar.



Normativa aplicada: Reglamento Técnico Centroamericano RTCA 67.04.54:10. Alimentos y Bebidas Procesadas. Aditivos Alimentarios.

Muestras tomadas en los municipios de San Salvador, Soyapango y Mejicanos del departamento de San Salvador.

## ¡Sabes qué!

El Consumo diario recomendado es de 20 a 36 gramos (5 a 9 cucharadas pequeñas) de azúcar añadida para mujeres y hombres, respectivamente. Fuente: Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) y la USDA (United States Department of Agriculture).

Estudios de la Asociación Americana del Corazón, han demostrado una relación inversa ante el consumo de azúcares añadidas y la ingesta de fibra dietética, por lo cual se infiere que el consumo en exceso de azúcares añadidos está vinculado a los problemas de sobrepeso.

Los edulcorantes no calóricos, (Aspartame, Sacarina, Acesulfame K, Sucralosa) no aportan calorías o energía al organismo; surgieron como una alternativa económica y comercial, para ciertos propósitos alimentarios muy específicos ya que, aunque su sabor no es necesariamente igual que el de los edulcorantes calóricos por ser considerablemente más dulces que la sacarosa, pueden endulzar sin aportar o aportando muy poca energía.

## Recomendaciones

- Si ingieres más calorías de las que quemas, eres una persona propensa a padecer obesidad. Aunque ningún alimento por sí solo es responsable del aumento de peso, el consumo excesivo de refrescos o bebidas saborizadas puede desequilibrar tu dieta considerablemente.
- Si padeces diabetes, debes recordar que estas bebidas contienen azúcares, y algunas, edulcorantes no calóricos. Si los consumes como sustituto de azúcar, es recomendable que antes consultes a tu médico.
- Recuerda que por razones nutricionales, el consumo de bebidas saborizadas no debe sustituir al consumo de alimentos de alta cantidad nutricional como por ejemplo: la leche, especialmente en el caso de los niños y niñas.



## ESTUDIO DE CALIDAD

SIGAMOS creando futuro



Publicación No. 55. Noviembre de 2018.

# BEBIDAS AZUCARADAS

dulce tormento



La Defensoría del Consumidor y el Ministerio de Salud informan los resultados de los análisis de calidad realizados a bebidas carbonatadas, té líquido y refrescos líquidos de sabor variado.

Los parámetros verificados fueron los azúcares totales y edulcorantes no calóricos (Acesulfame K, Aspartame, Sacarina y Sucralosa).

Estos resultados son válidos únicamente para los lotes de los productos analizados que se encontraban a disposición en la fecha y lugar en que se tomaron las muestras.

## Bebidas carbonatadas:

Analizamos 22 productos correspondientes a 20 marcas de bebidas carbonatadas (gaseosas) para determinar el contenido de azúcar y/o edulcorantes no calóricos (Sucralosa, Acesulfame K, Aspartame y Sacarina), que son utilizados por los fabricantes para endulzar este tipo de bebidas.

Verificamos las "gaseosas" que declaran en sus etiquetas ser "light", "sin calorías" o "cero calorías" de las marcas Coca Cola, Pepsi y 7UP, para determinar el contenido de edulcorantes no calóricos (sustitutos de azúcar).

Conoce e identifica las equivalencias en cucharaditas de azúcar que contienen las gaseosas y aquellas marcas de bebidas que, además de azúcar natural, son endulzadas con edulcorantes no calóricos como Sacarina, Aspartame, Sucralosa y Acesulfame K.

Las 22 muestras de bebidas analizadas fueron tomadas en las fábricas, bodegas de distribución y establecimientos comerciales del Área Metropolitana de San Salvador.

Marca	Producto	Contenido Neto	Análisis de calidad (físico químico)												
			Edulcorantes no calóricos (mg/Kg)								Contenido de azúcares totales (fructosa, glucosa, sacarosa) g/100 mL		Cucharaditas de azúcar en 100 mL *		
			Sucralosa (mg/Kg)		Acesulfame K (mg/Kg)		Aspartame (mg/Kg)		Sacarina (mg/Kg)		M1	M2	M1	M2	
Kolashanpan	Bebida carbonatada	355 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	11.5	11.6	2.88	2.90
Cascada Red		ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	13.2	13.1	3.30	3.28
Cascada Orange		ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	12	12.3	3.00	3.08
Salva cola		ND	ND	ND	ND	2099.3	2098.6	ND	ND	10.5	10.5	2.63	2.63		
BIG	Sabor cola. Cola	625 mL	ND	ND	ND	ND	2592.5	2587.7	ND	ND	ND	10.2	9.9	2.55	2.48
BIG	Refresco carbonatado Sabor a naranja		ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	10	10.1	2.50	2.53	
Coca Cola	Bebida carbonatada. Sabor original	354 mL	ND	ND	ND	ND	2281.5	2237.3	ND	ND	ND	9.5	9.5	2.38	2.38
Fanta	Naranja. Bebida carbonatada. Refresco carbonatado		ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	12.9	12.7	3.23	3.18
Coca Cola Zero	Sin azúcar. Sin calorías. Bebida carbonatada sin calorías		ND	ND	51.2	58.5	2985.5	2995.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	0.00
Coca Cola light	Sabor ligero. Sin calorías. Bebida carbonatada sin calorías	ND	ND	163.7	162.9	3825.0	3897.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	0.00	0.00
Mirinda	Bebida carbonatada sabor natural a naranja	355 mL	< 30.0	< 30.0	56.9	57.9	ND	ND	ND	ND	8	8.1	2.00	2.03	
Tropical	Crema soda. Bebida carbonatada	354 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	11.5	11.4	2.88	2.85	
Grapette	Soda sabor a uva. Bebida carbonatada sabor a uva	355 mL	ND	ND	83.4	83.7	38.6	39.5	ND	ND	8.8	8.8	2.20	2.20	
La Croix	Bebida carbonatada con sabor frambuesa	12 fl oz (355 mL)	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	0.00	0.00
Salutaris	Bebida carbonatada con jugo sabor natural y artificial a naranja	No declara	ND	ND	100	106.6	<15.0	<15.0	ND	ND	7.6	7.5	1.90	1.88	
7 Up light	Bebida carbonatada libre de calorías sabor Natural a Lima - Limón	355 mL (12 oz FL)	ND	ND	93	94.2	286.7	280.4	ND	ND	ND	ND	ND	0.00	0.00
Mountain Dew	Bebida carbonatada sabor Natural a Citrus	355 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	13.2	13.3	3.30	3.33	
Super Cola	Refresco carbonatado	350 mL	28.4	30.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	6.6	6.6	1.65	1.65	
Pepsi	Bebida carbonatada sabor natural a Cola	355 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	11.6	11.5	2.90	2.88	
7 Up	Bebida carbonatada sabor natural a lima - limón		58.9	59.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	7.9	7.9	1.98	1.98	
Pepsi	Light sin calorías. Bebida carbonatada libre de calorías. Sabor natural a cola		114.5	112.2	194	193.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	0.00	0.00
Mirinda Fresa	Bebida carbonatada sabor natural idéntico a fresa	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	13.7	13.7	3.43	3.43	

\* 1 cucharadita equivale a 4 gramos de azúcar.



Muestras tomadas en los municipios de San Salvador, San Marcos, Nejapa, Soyapango, Mejicanos y Apopa del departamento de San Salvador.

Normativa aplicada: Reglamento Técnico Centroamericano RTCA 67.04.54:10. Alimentos y Bebidas Procesadas. Aditivos Alimentarios.

## BEBIDAS CARBONATADAS

- De las 22 bebidas analizadas, 9 contienen únicamente azúcar; mientras que 8 contienen azúcares totales y edulcorantes no calóricos (sustituto de azúcar) y 4 únicamente edulcorantes no calóricos.
- La bebida carbonatada con sabor a frambuesa de la marca La Croix, no reportó niveles detectables de contenido de azúcares totales, ni de edulcorantes no calóricos.
- El refresco carbonatado sabor a naranja de la marca BIG, resultó con menor contenido de azúcares totales en 100 mL, 10 y 10.1 g, equivalentes a 2.50 y 2.53 cucharaditas de azúcar.

- La bebida carbonatada sabor natural idéntico a fresa, marca Mirinda Fresa, con mayor contenido de azúcares totales reportó en 100 mL, 13.7 g en ambas muestras que equivalen a 3.43 cucharaditas de azúcar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un máximo de 9 cucharaditas de azúcar al día. Si tomas 100 mL de esta bebida estás consumiendo un 38.1% del total de azúcar que deberías consumir en el día.

## Té líquido:

Se analizaron 10 marcas de té líquido comercializadas en nuestro país para determinar el contenido de azúcares y edulcorantes no calóricos.

Como resultado de estos análisis se determinó que 7 de las 10 marcas analizadas contienen azúcares totales y 3 además de azúcar, también, edulcorantes no calóricos.

El producto TE SABOR LIMÓN de la marca Lipton resultó con el mayor contenido de azúcares totales en 100 mL con 10.5 y 10.9 g que equivalen a 2.63 y 2.73 cucharaditas de azúcar, respectivamente.

La bebida con té blanco con sabor a mangostino de la marca HATSU fue la que menor contenido de azúcares totales presentó en 100 mL con 3.4 y 3.5 g que equivalen a 0.85 y 0.88 cucharaditas de azúcar, respectivamente.

Las muestras fueron tomadas en las fábricas, bodegas y establecimientos comerciales, ubicados en los municipios de Nejapa, San Salvador y Soyapango del departamento de San Salvador.

Marca	Producto	Contenido Neto	Análisis de calidad (físico químico)											
			Edulcorantes no calóricos (mg/Kg)								Contenido de azúcares totales (fructosa, glucosa, sacarosa) g/100 mL		Cucharaditas de azúcar en 100 mL *	
			Sucralosa (mg/Kg)		Acesulfame K (mg/Kg)		Aspartame (mg/Kg)		Sacarina (mg/Kg)		M1	M2	M1	M2
Fuze tea	Té negro Sabor a melocotón. Bebida de té negro con sabor a melocotón	354 mL	ND	ND	<15.0	<15.0	ND	ND	ND	ND	5.7	5.7	1.43	1.43
Del Monte	Nuevo Té Frío con Limón	330 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	9.6	9.3	2.40	2.33	
Lipton	TE SABOR LIMÓN	340 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	10.5	10.9	2.63	2.73	
SUN TEA / Kern's	Té verde. MANZANA. Bebida de té verde sabor natural de manzana verde, pasteurizada	350 mL	<30.0	<30.0	ND	ND	ND	ND	ND	7.5	7.3	1.88	1.83	
Snapple	Té de limón saborizado Naturalmente con otros Sabores Naturales hecho con hojas de té verde y negro.	473 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	8.0	8.1	2.00	2.03	
HATSU	Bebida con té blanco con sabor a Mangostino	400 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	3.4	3.5	0.85	0.88	
Arnold Palmer	Bebida de Té helado limonada	340 mL	<30.0	<30.0	95.9	96.7	ND	ND	ND	4.4	4.3	1.10	1.08	
Honest tea	Té verde y miel orgánico	500 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	3.7	3.5	0.93	0.88	
Gold Peak	Té negro con Limón	547 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	9.3	9.1	2.33	2.28	
Arizona	Te Dulce Real Brewed	680 mL	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	8.8	8.8	2.20	2.20	

\* 1 cucharadita equivale a 4 gramos de azúcar.

ND  
No Detectado por el laboratorio

Con menos contenido de azúcares totales

Con más contenido de azúcares totales

Con edulcorantes no calóricos y azúcar

## Refresco líquido sabor variado:

Para realizar estos análisis se verificaron 16 marcas de refresco líquido de variados sabores. Por tu derecho a ser informado debes saber que 4 de estas marcas, además de azúcar, también son endulzadas con edulcorantes no calóricos.

De las 16 marcas analizadas solamente 11 contienen azúcares totales, siendo el producto bebida de uva de la marca Salud el que mayor contenido de azúcares totales tiene en 100 mL con 14 g en ambas muestras que equivalen a 3.5 cucharaditas de azúcar.

La bebida de zanahoria y jugos de frutas de la marca Arizona resultó con menor contenido de azúcares totales en 100 mL con 9 g en ambas muestras que equivalen a 2.25 cucharaditas de azúcar.

En 4 de las 16 marcas de refresco líquido sabor variado se detectó presencia de azúcares totales y edulcorantes no calóricos.

El producto Jamaica. Bebida sabor artificial a Jamaica de la marca Be Light, fue el único que no contiene azúcares totales, pero sí edulcorantes no calóricos.

