

A high-speed photograph of water splashing into a glass. The water is captured in mid-air, creating a dynamic and energetic scene. The water is clear and bright, with many small droplets and bubbles visible. The background is a plain, light color, making the water stand out. The word "Bebidas" is overlaid on the image in a bold, pink font.

Bebidas

Agua



Water

El agua no tiene olor, sabor ni color. El agua adecuada para beber se llama agua potable. El agua mineral es agua que contiene minerales u otras sustancias disueltas que alteran su sabor o le dan un valor terapéutico. Sales, compuestos sulfurados y gases están entre las sustancias que pueden estar disueltas en el agua; esta puede ser, en ocasiones, efervescente. El agua mineral puede ser preparada o puede producirse naturalmente. Existen diferentes tipos de aguas:

- **Aguas minerales naturales:** son aquellas aguas bacteriológica-mente sanas que tienen su origen en un estrato o yacimiento subterráneo y que brotan de un manantial en uno o varios puntos de alumbramiento, naturales o perforados. Se diferencian de las restantes aguas potables por su naturaleza, caracterizada por su contenido en minerales, oligoelementos y otros componentes y, en ocasiones, por determinados efectos, además de por su pureza original. Y es que como dice la propia norma, sus características han sido conservadas intactas, dado el origen subterráneo del agua, mediante la protección del acuífero contra todo riesgo de contaminación.
- **Aguas de manantial:** son las aguas potables de origen subterráneo que emergen espontáneamente en superficie o se captan mediante labores practicadas al efecto, con las características naturales de pureza que permiten su consumo.
- **Aguas preparadas:** son aguas sometidas a los tratamientos autorizados fisicoquímicos necesarios para que reúnan las características establecidas por la normativa.
- **Aguas de consumo público envasadas:** son aquellas aguas potables de consumo público, envasadas coyunturalmente para distribución domiciliaria, con el único objeto de suplir ausencias o insuficiencias accidentales de las aguas de consumo público distribuidas por la red general.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de calcio y magnesio (si se trata de agua mineral), que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

El agua sirve como transportador de nutrientes y de sustancias necesarias para la vida de las células y también como vehículo para eliminar productos de desecho; lubrica y proporciona soporte estructural a tejidos y articulaciones. Pero quizás una de sus

funciones más importantes está relacionada con la termorregulación. Por su alto calor específico, el agua es capaz de coger o ceder grandes cantidades de calor sin que se modifique mucho la temperatura corporal, evitando así variaciones de temperatura que podrían ser fatales. Gracias a la gran cantidad de agua que tenemos (aproximadamente un 60% del peso), la temperatura corporal permanece constante, independientemente de la temperatura ambiente. Esta función termorreguladora también depende de otra de sus características físicas, su alto calor de vaporización, que permite a través de un mecanismo tan sencillo como la sudoración, eliminar una gran cantidad de calor. Cuando la temperatura de nuestro cuerpo aumenta (por ejemplo en ambientes muy cálidos o cuando se realizan ejercicios físicos intensos), la evaporación del sudor sobre la superficie de la piel ayuda de manera muy eficaz a eliminar ese calor adicional evitando un peligroso sobrecalentamiento. Todo lo anterior pone de manifiesto la necesidad de mantener una correcta hidratación para que la cantidad de agua de nuestro cuerpo no disminuya por debajo de unos límites muy estrictos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	0	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	0	0	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω -3 (g)	0	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	98	220,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	18,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0	0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	1,2	2,7	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	1,1	2,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	0,3	0,7	3.500	3.500
Fósforo (mg)	—	—	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Mataix, 2011. (AGUA MINERAL DE MESA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Bebidas alcohólicas de alta graduación

Alcoholic beverages

Entre las bebidas alcohólicas de alta graduación encontramos los **aguardiente, brandy, ginebra, ron, vodka, whisky, tequila, anís**. Se obtienen por destilación o maceración de las bebidas fermentadas, luego se trata de bebidas destiladas. La destilación es un proceso que consiste en calentar un líquido hasta que sus componentes más volátiles pasan a la fase de vapor y, a continuación, enfriar el vapor para recuperar dichos componentes en

forma líquida por medio de la condensación. El objetivo principal de la destilación es separar una mezcla de varios componentes aprovechando sus distintas volatilidades, o bien separar los materiales volátiles de los no volátiles. En la evaporación y en el secado, normalmente el objetivo es obtener el componente menos volátil; el componente más volátil, casi siempre agua, se desecha. El secreto de las bebidas alcohólicas destiladas, y en especial del productor, es el de otorgarle a la bebida una fuerza alcohólica elevada y al mismo tiempo que el producto final sea gustoso al paladar, proceso que ha ido evolucionando y mejorando con el paso del tiempo.

Antiguamente, el secreto de cada productor era el sistema de destilación que le permitía lograr en su producto el sabor deseado para la bebida. Debido a esto, el proceso de destilación tuvo muy variados tipos y funcionamientos, aunque todos, basándose en el mismo objetivo común de separar el alcohol de un fermento para llevarlo a una bebida.

Para esto, existieron diversos métodos de calentar recipientes y de colectar los vapores condensados en alguna superficie fría destinada a convertir nuevamente el vapor en líquido, colectarlo y transportarlo a otro recipiente de baja temperatura que servía como depósito del «espíritu» destilado. Hoy día todavía se utilizan sistemas y recipientes muy rudimentarios para elevar la temperatura del fermento, en particular para bebidas como el brandy producido por algunas empresas de Francia y el whisky producido por algunas de Escocia e Irlanda.

El modelo original en el que muchos se inspiraron se conoce como Tahití. El cual consiste en un recipiente simple de fondo ancho y pico de diámetro reducido. El pico no se encuentra abierto sino que cuenta con un pliegue que se conserva a menor temperatura que la base. A su vez, ese pico cuenta con un conducto que transportará el vapor condensado hacia un recipiente secundario que se encuentra alejado de la llama que calienta al primero. El proceso de destilado se remonta a épocas anteriores al año 800 a.C., momento en el cual se documenta al detalle el primer proceso de fermentación y destilación que se conoce.

Estacionalidad

Se encuentran disponibles durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de fósforo, que contribuye al total de la dieta.



Valoración nutricional

Se caracterizan por su elevado contenido de alcohol (en torno a los 40 g/100 de porción comestible de alimento), salvo los licores azucarados, por el poco extracto seco que poseen como consecuencia de los procesos de destilación. Contienen numerosos compuestos volátiles responsables del aroma de la bebida. Si existe consumo de alcohol, éste debe ser inferior al 10% de la energía consumida por cada individuo. De forma general, el consumo moderado en personas adultas sanas no gestantes es de 10-12 g alcohol/día en mujeres y 20-24 g alcohol/día en hombres.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	233	117	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,4	0,2	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	99,6	49,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	Tr	Tr	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (µg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	Tr	Tr	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	Tr	Tr	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	Tr	Tr	3.500	3.500
Fósforo (mg)	5	2,5	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0	1,8	1,6
Folatos (µg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12
Alcohol (g)	33	16,5		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (WHISKY). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.

Café

Coffee

Coffea arabica

Coffea robusta



Probablemente originario de la provincia de Kaffa, en Etiopía. La leyenda dice que un pastor de Abisinia (actual Etiopía) observó el efecto tonificante de unos pequeños frutos rojos de arbusto en las cabras. El café no será conocido en Europa hasta 1450. A mediados del siglo XVIII el consumo de café se generaliza en toda Europa. En 1731 llega a Jamaica y Santo Domingo. Desde Santo Domingo el cultivo de café se extiende al resto de los actuales países productores de América.

De las muchas variedades de café conocidas, sólo dos tienen en la actualidad mayor importancia a nivel mundial: *Coffea arabica* y *Coffea robusta*.

A partir de los frutos maduros del arbusto se obtiene el café verde, que no tiene el olor, sabor y color típico del café que conocemos. Eliminadas las capas que cubren los granos de café, éstos se tuestan en lo que supone el momento más crítico en su procesado, puesto que se producen reacciones químicas y físicas responsables de la formación de las sustancias que le aportan sus cualidades sensoriales (sabor, aroma, etc.).

En el tueste natural sólo participan el café y una fuente de calor. El café torrefacto es café natural al que, durante el proceso de tueste, se le ha añadido en la tostadora una cantidad de azúcar que por el calor carameliza y envuelve el grano. Se obtienen unos granos brillantes, de color más oscuro, casi negro y un café más fuerte de sabor. España, Méjico y Portugal son los únicos países donde se comercializa este tipo de café.

Estacionalidad

Planta anual. Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas y cafeína.

Valoración nutricional

Contiene ácidos orgánicos, como el ácido cafeico, polifenol con capacidad antioxidante, que influyen en el sabor, olor y aroma del café y son responsables de su acidez; así como minerales (potasio, magnesio, calcio) y vitaminas (niacina), aunque su valor nutritivo es casi nulo, dada la poca cantidad necesaria para elaborar una taza de café.

La cafeína es un alcaloide que penetra con facilidad en todas las células del organismo y estimula la transmisión de los impulsos entre las neuronas. La ingesta de cafeína de hasta 400 mg/día proveniente de todas las fuentes no da lugar a problemas de salud en población adulta sana excepto en el caso de las mujeres embarazadas, donde esta cantidad se limita a 200 mg/día.

El consumo frecuente de café lleva consigo una adaptación a la cafeína, que no adición, y esto explica que personas habituadas a tomarlo puedan experimentar síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de concentración o dolor de cabeza si no ingieren su dosis habitual de cafeína.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	4	2	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,8	0,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	98,9	49,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	5	2,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0,1	10	18
Yodo (μg)	0	0	140	110
Magnesio (mg)	6	3,0	350	330
Zinc (mg)	0	0	15	15
Sodio (mg)	3,5	1,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	66	33,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	5	2,5	700	700
Selenio (μg)	0	0	70	55
Tiamina (mg)	0,01	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,7	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CAFÉ, INFUSIÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Cerveza

Beer

La cerveza es una bebida alcohólica producida al fermentar sin destilar azúcar en un medio acuoso. El azúcar para la solución que se somete a fermentación se obtiene generalmente de cereales malteados. Concretamente, la cerveza común en Occidente se obtiene de cebada malteada y del lúpulo que es usado como aromatizante, agregando también su sabor amargo. Aunque la cebada es el cereal que mejor se presta a esta elaboración, también se emplea en algunos países el trigo, arroz o mijo.

La mención más antigua de la cerveza, «una bebida obtenida por fermentación de granos que denominan siraku», se hace en unas tablas de arcilla escritas en lenguaje sumerio y cuya antigüedad se remonta a 4.000 años a.C.

Desde Oriente Medio, la cerveza se extiende por los países de la cuenca oriental del Mediterráneo. Los egipcios, recogiendo los métodos sumerios, elaboran una cerveza que bautizan con el nombre de «zythum», descubren la malta y añaden azafrán, miel, jengibre y comino con objeto de proporcionarle aroma y color. Y si entre los romanos y los griegos fue considerada una bebida de gente llana, los pueblos del norte de Europa festejaban con cerveza las fiestas familiares, las solemnidades religiosas y los triunfos sobre sus enemigos.

En la Edad Media nacía la «cerevisa monacorum», cerveza de los monjes con denominación de origen, cuyo secreto guardaba celosamente cada fraile boticario. Los monjes lograron mejorar el aspecto, el sabor y el aroma de la bebida.

Entre los siglos XIV y XVI surgen las primeras grandes factorías cerveceras, entre las que destacan las de Hamburgo y Zirtau. A finales del siglo XV, el duque de Ravieria Guillermo IV promulga la primera ley de pureza de la cerveza alemana, que prescribía el uso exclusivo de malta de cebada, agua, lúpulo y levadura en su fabricación.

La auténtica época dorada de la cerveza comienza a finales del siglo XVIII con la incorporación de la máquina de vapor a la industria cervecera y el descubrimiento de la nueva fórmula de producción en frío, y culmina en el último tercio del siglo XIX, con los hallazgos de Pasteur relativos al proceso de fermentación.

Fue introducida en España, un país tradicionalmente vinícola, por Carlos V en el siglo XVI.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de fósforo, niacina y vitamina B₁₂, que contribuye al total de la dieta.



Valoración nutricional

En su composición, la cerveza aporta principalmente hidratos de carbono (azúcares), una pequeña proporción de proteínas vegetales y no aporta lípidos.

Profundizando en la composición de micronutrientes, la cerveza posee vitaminas principalmente del grupo B (niacina, folatos, vitamina B₁₂) y minerales como el magnesio, potasio y fósforo.

La cerveza contiene otros compuestos beneficiosos, como son los polifenoles y fitoestrógenos naturales.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	33	66	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,6	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	2,4	4,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	97,3	195	2.500	2.000
Calcio (mg)	7	14,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,01	0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	6	12,0	350	330
Zinc (mg)	0,02	0	15	15
Sodio (mg)	11	22,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	43	86,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	20	40,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	4,1	8,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,14	0,28	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12
Alcohol (g)	3,1	6,2		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CERVEZA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.

Gaseosa

Soda

La gaseosa, o bebida carbonatada, es una bebida saborizada, efervescente (carbonatada) y sin alcohol. Estas bebidas suelen consumirse frías, para ser más refrescantes y para evitar la pérdida de dióxido de carbono, que le otorga la efervescencia. El agua con dióxido de carbono produce un equilibrio químico con el ácido carbónico.

En América, comienza la fabricación de bebidas carbonatadas en Nueva York en 1832, cuando John Matthews inventa un aparato para mezclar agua con gas de dióxido de carbono y, además, agregarle sabor.

De la popularidad de la bebida nacen negocios que mezclan el agua carbonatada con sabores a elección, llamadas fuentes de soda. Sabores como naranja, limón, uva eran muy demandados. En aquella época la gaseosa también se vendía en farmacias como remedio para curar diversos males. En 1885, W.B. Morrison un farmacéutico propietario de «Old Corner Drug Store» en Waco, Texas, desarrolló un distinguido sabor en su fuente de soda surgiendo la más antigua gaseosa, que aún se vende en Estados Unidos.

Algunos de los ingredientes más comunes son: agua carbonatada —base esencial para la producción de cualquier gaseosa, en grandes fábricas primero de desmineraliza el agua, y luego se le agregan minerales en cantidades predeterminadas—, aditivos, edulcorantes —le confieren un sabor dulce y podríamos separarlos en tres clases: naturales: sacarosa (azúcar de mesa) y fructosa, sintéticos (más baratos, pero pueden tener sabores no muy agradables (ciclamato (E 952), acesulfamo K (E 950), aspartamo (E 951), etc.) y naturales, pero que no aportan glucosa—, acidulantes —proporcionan la acidez adecuada (ácido cítrico, ácido fosfórico)—, estabilizantes de la acidez, colorantes, aromatizantes, conservantes, antioxidantes y espesante.



Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de fósforo, que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

Las gaseosas son muy ricas en azúcares y calorías, pero prácticamente no tienen ningún valor nutricional. El ingrediente activo en la mayor parte de las bebidas gaseosas es el ácido fosfórico, el cual actúa sobre el calcio de los huesos. Además, el

pH de estas bebidas ronda los 2,8, un pH muy ácido. El consumo de bebidas gaseosas debido al aumento del consumo de fósforo aumenta las pérdidas de calcio, que en los huesos genera que se debiliten, volviéndose mucho más quebradizos.

Debido a su contenido en azúcar, debe realizarse un consumo moderado y ocasional, dentro de una dieta saludable.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	95	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω -3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0	0	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,5	23,6	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,5	201	2.500	2.000
Calcio (mg)	4	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	1	2,3	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	8	18,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1	2,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	33,8	700	700
Selenio (μg)	0	0	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GASEOSAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.

Refrescos

Soft drinks

Las bebidas conocidas popularmente como refrescos o bebidas refrescantes atienden a distintas denominaciones, según su composición:

- **Bebidas refrescantes aromatizadas:** contienen, fundamentalmente, agua potable, carbónica o no, edulcorantes naturales o artificiales, agentes aromáticos y aditivos y además, pueden contener zumos de frutas, cloruro sódico, ácido ascórbico, un volumen de anhídrido carbónico en las que sean gaseadas y cafeína en un 0,015% en peso y quinina en un 0,01%,
- **Bebidas refrescantes de extractos:** son bebidas carbónicas o no, elaboradas con agua potable, extractos y/o agentes aromáticos naturales de origen vegetal, edulcorantes y aditivos autorizados, con exclusión de edulcorantes artificiales, siendo los extractos los preparados obtenidos por presión y posterior evaporización del zumo o líquido obtenido.
- **Bebidas refrescantes de zumos de frutas:** se componen, al igual que las demás bebidas carbónicas o no, de agua potable, zumos de frutas y edulcorantes naturales.
- **Bebidas refrescantes de disgregados de frutas:** preparadas con agua potable, disgregados de frutas interpuestos o emulsionados y edulcorantes, siendo los disgregados de frutas, los productos obtenidos de las frutas por separación o desunión en pequeños fragmentos de las partes que constituyen su fruto.
- Por último, también se encuentran los productos en polvo para preparación de bebidas refrescantes, que son una dilución de las distintas clases señaladas, a los que se añade bicarbonato sódico.



Las bebidas de cola se consideran bebidas refrescantes de extractos, y son aquellas, carbónicas o no, elaboradas con extractos de frutas o de partes de plantas comestibles, agua potable, edulcorantes naturales y otros alimentos autorizados. Las bebidas con sabores distintos a la cola, como las de sabor limón o naranja —las más comunes—, se consideran bebidas de zumos de frutas, que son las elaboradas con zumos de frutas (en unas cantidades determinadas), agua potable, azúcar y llevar adicionado o no gas carbónico.

Se permite la adición de una cantidad de azúcares (mínimo un 8%), es decir, 8 g—un sobre de azúcar— por cada 100 ml de alimento, además de aditivos en unas proporciones determinadas.

Según el Código Alimentario, las materias primas reconocidas para fabricar un refresco son fundamentalmente tres: agua potable, jarabe compuesto o preparado básico y anhídrido carbónico.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como

“fuente” o “alto contenido”, sí se puede resaltar un aporte de fósforo, que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

Su valor nutricional es casi nulo y el contenido energético depende de la cantidad de azúcar añadida. La mayoría aportan unas 42 calorías/100 ml de bebida.

Si se trata de refrescos light se sustituye el azúcar por edulcorantes sin calorías, de ahí que se consiga reducir prácticamente a cero la cantidad de calorías que aportan. No obstante, es necesario añadir más aditivos, con el fin de lograr este objetivo.

Son alimentos de amplio consumo bien sea diario u ocasional. Es aconsejable realizar un consumo moderado y ocasional de bebidas refrescantes, restringiéndose en algunas patologías.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	95	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω -3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0	0	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,5	23,6	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,5	201	2.500	2.000
Calcio (mg)	4	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	1	2,3	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	8	18,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1	2,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	33,8	700	700
Selenio (μg)	0	0	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (REFRESCOS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.

Sidra

Cider

La sidra es una bebida alcohólica de baja graduación (menos de 3° en el caso del francés Cidre Doux, una sidra dulce, hasta un máximo de 8°) fabricada con el zumo fermentado de la manzana. Se trata de una bebida muy extendida por todo el mundo, así en Europa se encuentra en numerosos países: Alemania, Francia (Calvados), España (Asturias, Cantabria, Galicia y País Vasco, así como varias comarcas de Castilla y León), Italia (Piemonte), Irlanda, Escocia e Inglaterra. En América, se encuentra en zonas de distintos países, probablemente debido a la influencia de la inmigración española del siglo pasado: por ejemplo en México se produce en las ciudades de Huejotzingo y Zacatlán, en el estado de Puebla. En Argentina la sidra se localiza sobre todo en las provincias de Río Negro, San Juan y Santa Fe. En Estados Unidos se produce principalmente en Nueva Inglaterra y el estado de Nueva York. Por su singularidad hay que diferenciar la sidra natural de la espumosa. En general, mientras en el norte de España se consume mayoritariamente la **sidra natural**, en el resto del mundo se acostumbra a consumir la sidra **espumosa** (que asemeja más al champagne o a la cerveza).

El origen de la palabra sidra, viene de griego *sikera*. Al latín pasa como *sicera* y en asturiano se empezará a pronunciar *sizra* y luego finalmente sidra. Son muy numerosos los documentos a lo largo de la historia que nombran la sidra y los pomares (plantaciones de manzanos). Existen diferentes tipos de sidra:

- **Sidra dulce:** zumo que sale de exprimir la manzana y que habitualmente se hace después de la recolección de la manzana en octubre.
- **Sidra natural:** sidra tradicional que se consume escanciada y se trata de sidra dulce fermentada sin azúcares añadidos.
- **Sidra de nueva expresión:** sidra natural con un perfil organoléptico diferente creada con vistas a la expansión a nuevos mercados.
- **Sidra de hielo:** se obtiene de la fermentación del zumo de manzana congelada naturalmente. De este modo se consigue una mayor concentración de azúcares y se obtiene una bebida de mayor graduación.

El uso del **mosto de manzana** debe remontarse a la antigüedad prehistórica; el de la sidra debió ser posterior ya que parece ser que en aquellas épocas las manzanas no tenían azúcar suficiente para que su mosto fuera utilizado en la producción de bebidas fermentadas. Algunos autores aseguran que la sidra ya era conocida por los hebreos, los egipcios y los griegos, aunque en realidad no se puede probar documentalmente esta circunstancia a no ser en base a lo escrito por autores latinos: Plinio (23-79 d.C.) habla de bebidas hechas con peras y manzanas, cita el vino de manzana y dice que «...es la bebida típica del territorio...»; Estrabón, unos sesenta años antes de Cristo, escribe que los astures también usan sidra, pues tienen poco vino. Palladius nos enseña que en el siglo III los romanos preparaban vino de peras e incluso da detalles de su fabricación. En cuanto a la península Ibérica, la sidra era conocida desde muy antiguo, casi desde tiempo inmemorial.

En la Alta Edad Media, en los siglos VIII y IX disponemos de bastantes documentos que nombran la sidra y las pomaradas.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.



Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de potasio, que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

Destaca su contenido en agua y azúcares. Su contenido energético proviene del alcohol y los azúcares y es de 43 kcal/100 ml de bebida. La sidra tiene que servirse fresca, nunca fría, en torno a los 10-12° de temperatura.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	43	69	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4	6,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	96	154	2.500	2.000
Calcio (mg)	6	9,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	3	4,8	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	7	11,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	72	115	3.500	3.500
Fósforo (mg)	—	—	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,01	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	2	3,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12
Alcohol (g)	3,9	6,2		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SIDRA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.

Té

Tea

Camellia sinensis

El té es una infusión con las hojas secas molidas o brotes del arbusto *Camellia sinensis* o *Camellia viridis* en agua caliente y se usa como bebida estimulante.

El arbusto ha crecido silvestre a lo largo de la historia en Extremo Oriente aunque hoy día se cultiva en muchos otros lugares. El té proviene principalmente de la China continental, India, Sri Lanka, Taiwán, Japón, Nepal, Australia y Kenia.

Los cuatro tipos principales de té se distinguen según su procesamiento. *Camellia sinensis* es un arbusto, cuyas hojas, si no son secadas apenas se recolectan, comienzan a oxidarse. Para prevenir este proceso de oxidación se calientan las hojas con el objetivo de quitar su humedad.

- **Té blanco:** hojas jóvenes (brotes nuevos del arbusto) que no se han oxidado.
- **Té verde:** sin oxidación y las hojas se secan en ausencia de humedad y son fragmentadas rápidamente después de ser recogidas.
- **Té negro:** es el más oxidado de todos y el que más teína posee.
- **Té rojo:** es una variedad fermentada de una manera especial que se elabora con hojas grandes de té que se comprimen y almacenan durante años bajo condiciones específicas para que unas cepas bacterianas transformen el té verde en rojo.

La costumbre de servirse de las hojas de té para conferir un buen sabor al agua hervida se utilizó por primera vez en la China hacia el 2500 a.C. El té entra en contacto con los europeos por primera vez en la India, cuando los portugueses llegan en 1497, ya que el uso del té estaba muy extendido. El primer cargamento de té debió llegar a Ámsterdam (Holanda) hacia 1610. En Inglaterra, el té negro llega a través de Holanda y de los cafeteros de Londres que lo pusieron de moda hacia 1657. El consumo de té solo adquirió notoriedad, en Europa, en los años 1720-1730. Empieza entonces un tráfico directo entre China y Europa. Aunque tan sólo una pequeña parte de Europa oriental, Holanda e Inglaterra, consumían la nueva bebida. Francia consumía muy poco, Alemania prefería el café y España era aún menos aficionada. En Inglaterra llegó a todas las clases sociales, pobres y ricos lo bebían.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas y flavonoides.

Valoración nutricional

Los componentes activos del té son los flavonoides, un tipo de polifenoles que poseen propiedades antioxidantes muy potentes e incluyen polifenoles de los grupos catequina (té verde) y teaflavina (té negro).

No aporta valor calórico a no ser que se añada azúcar o leche en su consumo por lo que lo convierte en una buena alternativa a las bebidas gaseosas y azucaradas. Los taninos le confieren el característico sabor amargo y tienen efecto astringente.



Por otro lado, contiene una sustancia que impide el aprovechamiento orgánico de la vitamina B₁. Por ello, los grandes bebedores de té pueden llegar a padecer deficiencia de esta importante vitamina para el sistema nervioso.

Por otra parte, el té verde tiene el inconveniente de dificultar la absorción de hierro presente en los alimentos, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	0	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,1	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	99,9	225	2.500	2.000
Calcio (mg)	Tr	Tr	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (μg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	1	2,3	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	Tr	Tr	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	17	38,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	1	2,3	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,1	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TÉ, INFUSIÓN-SIN AZÚCAR). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.

Vino

Wine

Vitis vinifera

Es una bebida alcohólica obtenida de la uva mediante fermentación alcohólica de su mosto o zumo; la fermentación se produce por la acción de levaduras que transforman los azúcares del fruto en alcohol etílico y anhídrido carbónico.

No sería aventurado afirmar que el vino aparece a la vez que la propia civilización, por ello los primeros testimonios del cultivo de viñedos parecen datar del año 7.000 a.C., en una región ubicada al sur del Mar Negro, en las fértiles llanuras de Sumeria, en la antigua Mesopotamia, por ello esta civilización fue la verdadera cuna del vino en la antigüedad. Las primeras referencias documentadas nos llevan a la antigua Grecia, donde se bebía mezclado con agua y se conservaba en pellejos de cabra.

Ya en Egipto, Grecia y Roma se adoraba a Dioniso o Baco (dios de los viñedos) y en la Biblia se cita varias veces, incluso en la Última Cena. Sabemos que en China, hace 4.000 años, ya conocían el proceso de fermentación de la uva, y que en Egipto, en el siglo IV a.C. ya conocían la viticultura. Julio César fue un gran apasionado del vino y lo introdujo por todo el imperio romano.

Son muchos los tipos de vinos que existen, cada uno de ellos con sus propias características y particularidades. Se pueden clasificar de varias formas; una puede ser atendiendo a que en su elaboración se utilicen una o distintas variedades de uvas: **monovarietales** o **multivarietales**, otra forma puede ser atendiendo a que contengan o no anhídrido carbónico: **tranquilos** o **espumosos**. Otra forma puede ser considerando su contenido en azúcares: **secos**, **semisecos**, **abocados**, **semidulces** y **dulces**.

Los vinos tintos se elaboran mayoritariamente a partir de uvas tintas. Como el color está en el hollejo, normalmente la fermentación se debe realizar con el mosto y el hollejo, y sólo una vez terminada la fermentación (unos 20 días) se procede al descube o sangrado. El vino tinto se puede envejecer, y en función del tiempo que pase en tonel, bodega y botella, se suele clasificar en: **joven** o **cosechero**: entre cero y seis meses en bodega de madera, **crianza**: dos años de vejez, de los cuales al menos seis meses en madera, **reserva**: tres años de vejez, de los cuales al menos uno en madera y **gran reserva**: cinco años, de los cuales al menos dos en madera. Los **vinos blancos** se pueden elaborar con uvas blancas o tintas aunque en este caso separando el mosto del hollejo inmediatamente, para que no le dé color. En general la fermentación se realiza con mosto, separado de hollejos, pepitas, raspones, etcétera, y aunque no es frecuente añejarlo, existen vinos blancos con crianza. Los **vinos generosos de Jerez** son secos como consecuencia de haber sido elaborados con mosto completamente fermentado y según su crianza se dividen en **fino**, **manzanilla**, **amontillado**, **oloroso**, **palo cortado** y vinos dulces: **Pedro Ximénez** y **moscatel**.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.



Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Antioxidantes.

Valoración nutricional

El vino contiene agua, alcohol, azúcares no fermentables, ácidos orgánicos, sales minerales y muy pocas vitaminas del grupo B; además de sustancias colorantes y taninos con potente capacidad antioxidante. Se trata de uno de los alimentos tradicionales dentro de los patrones dietéticos mediterráneos y si se consume debe ser de forma moderada y ocasional en población adulta sana no gestante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (90 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	78	70	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,1	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω -3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,1	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	98,8	88,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	8,7	7,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	8	7,2	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	7	6,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	110	99,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	10	9,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,1	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,03	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	0,1	0,1	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12
Alcohol (g)	12,5	11,3		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (VINO DE MESA-TINTO, BLANCO, ROSADO). Recomendaciones:
 ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:
 ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:
 ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.

Zumo

Juices

En muchos países el zumo de fruta se define de un modo bastante preciso, con el fin de evitar la confusión entre el zumo de fruta y las bebidas que lo contienen. En la Unión Europea, una directiva define el zumo de fruta como el zumo obtenido de la fruta mediante procesos mecánicos, fermentable pero sin fermentar, que tiene las características de color y sabor típicos de la fruta de la que procede.

La definición se ha ampliado para incluir al producto obtenido a partir de un concentrado, que debe poseer las características sensoriales y analíticas equivalentes al zumo obtenido directamente de la fruta.

Según los ingredientes empleados, podemos encontrar: **zumos naturales** —zumos frescos que han sido estabilizados por tratamientos físicos autorizados que garantizan su conservación— y se diferencian de los **zumos conservados** —se les ha incorporado algún aditivo conservante autorizado—. Otra denominación son los **zumos azucarados**, que contienen edulcorante siendo el más común la sacarosa o azúcar común. Si llevan incorporado gas carbónico se denominan **zumos gasificados**. A veces, se confunde el término zumo con **néctar**, siendo las diferencias nutritivas entre ambos productos notables. El néctar de frutas es el producto obtenido a partir de frutas trituradas (hechas puré) a las que se les ha añadido agua, azúcar y ácidos de fruta, por lo aportan más calorías. La adición expresa de azúcares a esta bebida ha de ser tenida en cuenta especialmente por personas diabéticas y por quienes deben controlar su peso.

Según el proceso de elaboración también se pueden clasificar en: **zumos simple de fruta**, que contiene prácticamente los mismos nutrientes (vitaminas y sales minerales) que la fruta de la que proceden excepto una cantidad apreciable de fibra que queda retenida con la pulpa, si esta se desecha, **zumos concentrados** —han sufrido un proceso de concentración—, **zumos deshidratados** —elaborado a partir de zumo concentrado que se deshidrata mediante liofilización— y **zumos frescos** —producto que no ha sido congelado ni, procesado, ni pasteurizado.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C y carotenos.

Valoración nutricional

Los zumos de frutas aportan energía en forma de azúcares procedentes de la fruta (fructosa principalmente) además de contribuir a su valor nutricional con vitaminas (vitamina C y carotenos mayoritariamente) y sales minerales (magnesio, fósforo).



Los zumos comerciales constituyen hoy día una importante fuente de nutrientes, ya que los avances conseguidos en sus procesos de elaboración permiten conservar casi todos los nutrientes de la fruta fresca en unas proporciones prácticamente semejantes.

El poder antioxidante de la vitamina C, al igual que otras sustancias que dan color y sabor a las frutas y verduras (flavonoides, polifenoles, β -carotenos y carotenos) contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	95	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω -3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,1	22,7	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,6	202	2.500	2.000
Calcio (mg)	7	15,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	7	15,8	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	7	15,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1	2,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	17	38,3	700	700
Selenio (μg)	1	2,3	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	Tr	Tr	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	30	67,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	4	9,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (ZUMO DE CÍTRICOS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.