

Radiografía de... Coca-Cola (355 ml, 1 lata)

Revista del Consumidor

El poder del Consumidor.

25 de Octubre, 2011.

La bebida de mayor consumo entre niños y adultos no es inofensiva. Verifica por qué no es una buena opción de consumo. Echa un vistazo a la radiografía con la que Xaviera Cabada, nutrióloga y coordinadora de Salud Alimentaria en El Poder del Consumidor, nos desentraña las verdaderas características y valor nutricional de este producto. El tema de consumo de refrescos en México no es cualquier cosa. México se ha convertido en el mayor consumidor de refrescos en el mundo.

Azúcar:

21 gramos por porción de 200 mililitros. **Toda la lata contiene 37 gramos, equivalente a 7.4 cucharadas cafeteras* de azúcar, lo cual cubre de 106% a 148% del requerimiento para todo el día de un adulto.** De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, la cantidad de azúcar máximo tolerada para un adulto es de 5 a 7 cucharadas cafeteras de azúcar para todo un día.

Si un niño se toma una lata de éstas consume del 185% a 247% de lo que debe consumir en todo el día, ya que un niño no debe consumir más de 3 a 4 cucharadas cafeteras de azúcar diarias, de acuerdo a la Asociación Americana del Corazón.

Sodio:

78 miligramos. Cabe recordar que **se emplea el sodio en bebidas y refrescos para diluir el sabor tan dulce,** de otra forma el cuerpo difícilmente podría aceptar ingerir el líquido sin sentir náuseas o sensación de rechazo.

Colorantes:

Contiene **caramelo IV**, que se elabora con amonios y sulfuros que al calentarlos producen unos sub-productos llamados **2-metilimidazol y 4-metilimidazol** (2-MI y 4-MI), los cuales, se ha demostrado en varios estudios, causan cáncer.

La OEHHA (Oficina de Asesoría para los Riesgos de Salud Ambiental que pertenece a la Agencia de Protección Ambiental de California) ha propuesto que la cantidad máxima que se puede ingerir de estos subproductos no debe superar los 16 ug. **Una lata de Coca-Cola contiene poco más de 130 ug, que es más del 800%.**

Ingredientes:

Azúcares es el segundo ingrediente, el primero es agua; les siguen "concentrado 'Coca-Cola'", que nadie sabe qué contiene.

Aunque en la lista de ingredientes no establecen que contiene ácido fosfórico, se han hecho estudios de análisis bromatológicos que lo comprueban. **El ácido fosfórico no permite una buena fijación de calcio en los huesos y a la vez extrae el calcio de los mismos.** Por ello, el ácido fosfórico es dañino para el calcio de los huesos y es uno de los mayores contribuyentes al aumento de la osteoporosis. Además, la combinación de este ácido con azúcar refinada y fructuosa dificulta la absorción de hierro, lo que puede generar anemia y mayor facilidad para contraer infecciones, principalmente en niños, ancianos y mujeres embarazadas.



Etiquetado:

Los porcentajes que manejan en el etiquetado frontal son confusos y engañosos. No están basados en ningún criterio internacional reconocido. Ellos han establecido sus propios criterios para deducirlos. **Hacen creer al consumidor, por ejemplo, que sólo está consumiendo el 17% de azúcar, siendo que es mucho más del 100%.**

Valoración general:

No recomendado para consumo habitual ni entre adultos ni entre niños. La cantidad de azúcar es excesiva, lo cual se asocia a tener mayor riesgo a padecer diabetes mellitus a mediano plazo.

Consumir bebidas con tanta azúcar es de alto riesgo. Más si contienen aditivos que provocan daños en la salud, como se ha demostrado. No vale la pena exponer al organismo a recibir algún daño a través de la ingesta de dichas bebidas, siendo que existen alternativas totalmente viables y mucho más baratas.

Alternativa:

Café frapé frío. De preferencia utilizar café de grano y si es posible orgánico. Si eres amante del café conviene invertir en que el producto sea de buena calidad y que esté libre de químicos. Si hacemos cuentas, el café instantáneo o el café de mala calidad termina costando mucho más caro que el café de grano que viene directamente de los productores y sus familias.

Nota: Es importante tomar conciencia de lo que estamos consumiendo.

Es un hecho que las bebidas azucaradas comerciales, y en especial la Coca-Cola, son nocivas para la salud. Pero a través de la publicidad que utilizan nos han hecho creer que "no pasa nada al consumirlas". Sin embargo, la comunidad científica ya ha demostrado sus daños.

Si a esto se añade el factor de que es adictiva, tanto por las altas cantidades de azúcar como por el sodio y la cafeína, es importante cuestionarnos sobre aquello que muchas veces decimos o escuchamos:

- "No podemos iniciar el día sin la Coca" o - "No me sabe, si no como con alguna bebida dulce".

Es primordial pensar que en muchos casos se puede tener una adicción al producto sin darnos cuenta. Es tan popular y "todo mundo" la consume en cantidades tan excesivas que es difícil darnos cuenta de la realidad que hay detrás.