

BEBIDAS REFRESCANTES LIGHT

o BEBIDAS REFRESCANTES BAJAS EN CALORÍAS

Las bebidas light o bebidas bajas en calorías deben su sabor dulce al contenido en edulcorantes artificiales que se utilizan como sustitutos del azúcar común (sacarosa) y aportan muy pocas calorías: de 0,1 a 3 cal./100 cc.

Los edulcorantes artificiales más utilizados en bebidas son: la sacarina, el ciclamato, el aspartamo y el acesulfamo K. (*)

El consumo de estos edulcorantes no tiene contraindicaciones, siempre que se respeten las cantidades diarias admisibles (RDA, IDA) .

(*) RDA (Recomended Dietary Allowance): Nivel de ingesta de un nutriente suficiente para el 97-98% de los individuos de la población sana, según edad y sexo. IDA (Ingesta Diaria Admisible): Nivel máximo de ingesta diaria de nutrientes que no presenta riesgos adversos para la mayor parte de la población sana.

Algunas BEBIDAS REFRESCANTES LIGHT o BEBIDAS BAJAS EN CALORÍAS del mercado

- **Colas light tipo:**
Coca-Cola Light, Coca-Cola Light sabor limón.
Coca-Cola Light sin cafeína.
Pepsi-Diet.
Pepsi-Diet sin cafeína.
Diet-Max.
- **Bebidas ácidas light tipo:**
Naranja Light Schweppes.
Limón Light Schweppes.
Trina-Light de naranja, de limón.
Tónica Schweppes Light.
- **Gaseosas light tipo:**
La Casera.
Sanmy.
Gourmet, Gourmet naranja.
- **Otras bebidas:**
Nestea sin azúcar.
Zumos de frutas sin azúcar.

Otras BEBIDAS TIPO LIGHT

- **Limonada casera:** agua, zumo de limón, sacarina y hielo.
- **Infusiones frías de:** té, menta, naranja, etc., sacarina, limón y hielo.
- **Café:** normal, descafeinado, malta, sacarina y hielo.
- **Agua de avena colada,** sacarina y hielo.
- **Agua,** con o sin gas y hielo.

Información nutricional

Las bebidas light o bajas en calorías están indicadas en diabéticos y obesos.

Se aconseja leer siempre la información de la etiqueta nutricional.