COMPARACIÓN NUTRICIONAL DE DIFERENTES BEBIDAS

La **energía** expresa las **calorías** que un alimento nos aporta cuando es utilizado por nuestro organismo y se mide en kilocalorías (kcal). Esta energía se emplea en atender las **necesidades y funciones de nuestros órganos y en** producir **calor para mantener la temperatura corporal. Una parte** se almacena en el organismo en forma de grasa.

El contenido de **agua** de un alimento determina su **densidad calórica**, es decir, la cantidad de calorías que un alimento proporciona en relación con su volumen o peso. **Cuanto mayor es el contenido de agua, menor es el contenido calórico.**

El **azúcar** o glucosa es la principal fuente de energía para nuestro organismo. Es fundamental para el funcionamiento de órganos y tejidos, **sobre todo del cerebro**. Los azúcares añadidos no se encuentran de forma natural en el alimento y aunque también proporcionan energía, tienen una función fisiológica limitada. Su consumo debe ser **limitado**.

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso central que se encuentra presente naturalmente en diversas plantas como las plantas del café, té y cacao. También suele añadirse a productos procesados como alimentos y medicamentos. La cafeína puede provocar efectos para la salud a nivel cardiovascular, gastrointestinal y mental.










NUTRIENTES (cada 100g)	Agua mineral	Zumo de naranja natural	Bebida isotónica	Refresco (sabor cola)	Bebida energética	Café (sin azúcar)
Energía	0 kcal	41 kcal	32 kcal	44 kcal	43 kcal	2 kcal
Agua	100 g	88,5 g	93,3 g	99,5 g	98,4 g	97,8 g
Azúcar añadido	0 g	0 g	5,2 g	10 g	10 g	0 g
Cafeína	0 mg	0 mg	0 mg	9 mg	29 mg	37 mg
Sodio (sal)	1 mg	20 mg	24 mg	25 mg	39 mg	14 mg
Calcio	5 mg	7 mg	0,8 mg	3 mg	13 mg	2 mg
Potasio	Trazas	105 mg	2,2 mg	3 mg	3 mg	115 mg
Magnesio	2 mg	8 mg	5 mg	1 mg	3 mg	80 mg
Fósforo	0 mg	8 mg	1 mg	Trazas	0 mg	7 mg
Vitamina B6	0 mg	0,04 mg	0,1 mg	0 mg	1,9 mg	0,002 mg
Vitamina E	0 mg	0,17 mg	0,5 mg	0 mg	0 mg	0,01 mg

Fuentes: Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA); Food Data Central - U.S. Deparment of Agricultural.