

# REFRESCOS

Su consumo excesivo puede provocar obesidad y desencadenar enfermedades cardiovasculares.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

México es el país que más refrescos consume en el mundo<sup>1</sup>. La obesidad es un problema de salud pública que con frecuencia se liga al consumo de bebidas saborizadas, como los refrescos, por sus contenidos de azúcares. En el 2020 se implementó el Nuevo Etiquetado Frontal en bebidas y alimentos envasados, por lo que es importante saber si ha habido cambios en la composición de los refrescos, tales como:

- ¿Cuántos azúcares contienen?
- ¿Adicionan edulcorantes no calóricos?
- ¿Contienen cafeína?



## NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** "Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación".
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria".
- **NOM-086-SSA1-1994.** "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".
- **NOM-218-SSA1-2011.** "Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba".
- **NOM-173-SE-2021.** "Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones. Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

## FICHA TÉCNICA

**Periodo del estudio:** del 28 de noviembre del 2022 al 15 de marzo del 2023.

**Periodo de adquisición del producto:** del 28 al 29 de noviembre del 2022.

**Marcas analizadas:** 46.

**Pruebas realizadas:** 407.



<sup>1</sup><https://www.foodnewslatam.com/productos/25-bebidas/12850-m%C3%A9xico-es-el-pa%C3%ADs-que-m%C3%A1s-refresco-consume-en-el-mundo.html>

# SOBREPESO Y OBESIDAD

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud<sup>2</sup>. Su causa fundamental es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:



Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.

Descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Una forma de evaluar el peso es con el Índice de Masa Corporal (IMC). Este dato se calcula con base en el peso y la estatura de la persona de la siguiente forma:

Si el peso de una persona es de 75 kilos y su estatura (talla) es de 1.68 metros, sería<sup>3</sup>:

$75 \text{ Kg} \div 1.68 \text{ (al cuadrado)}$ , es decir,  $75 \text{ kg} \div 2.8224 \text{ m} = 26.57$   
El IMC de esta persona es de **26.57**

## ¿Cómo interpretar el IMC?<sup>4</sup>



Si tu IMC es menos de 18.5, te encuentras dentro del rango de peso insuficiente.



Si tu IMC es entre 18.5 y 24.9, te encuentras dentro del rango de peso normal o saludable.



Si tu IMC es entre 25.0 y 29.9, te encuentras dentro del rango de sobrepeso.



Si tu IMC es 30.0 o superior, te encuentras dentro del rango de obesidad.

<sup>2</sup>Obesidad y Sobrepeso, en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<sup>3</sup><https://www.gob.mx/issste/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal>

<sup>4</sup><https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>

Fotografías: pexels (1) alena shekhovtcova, (3) keiji-yoshiki, (4) eser-tekin, pixabay (2) PublicDomainPicture.

# LA OBESIDAD, UNA EPIDEMIA

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es un problema que ha adquirido proporciones de epidemia; más de cuatro millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el sobrepeso o la obesidad, según estimaciones del 2017 sobre la carga mundial de morbilidad<sup>5</sup>.

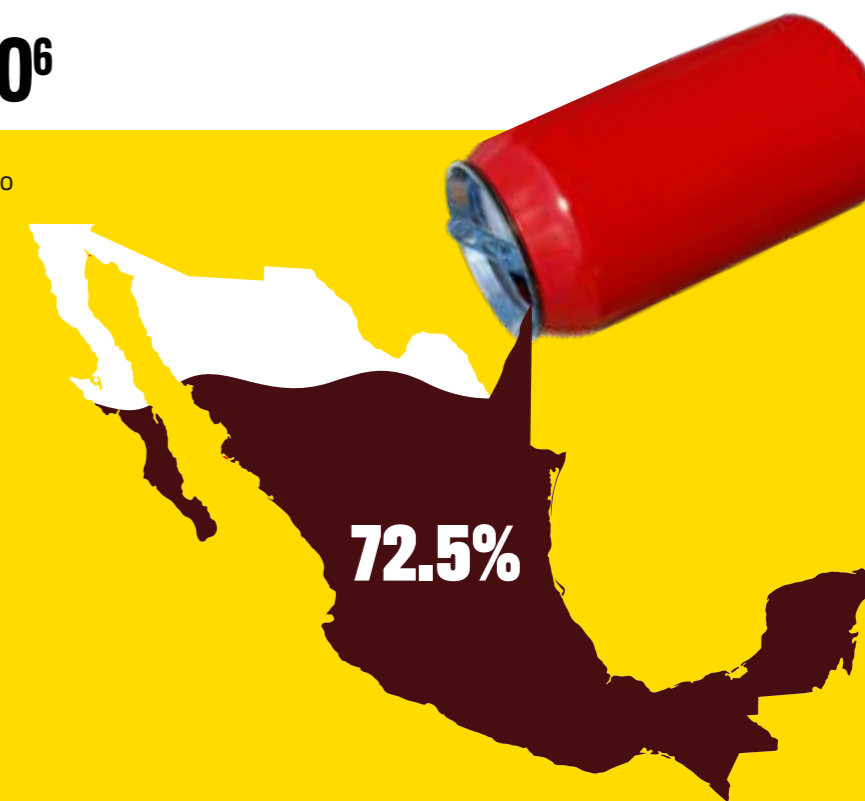


## CIFRAS EN MÉXICO<sup>6</sup>

Desde 1999 se observó un incremento en sobrepeso y obesidad en toda la población el cual ha sido mayor entre:

- Las mujeres en edad reproductiva
- Los residentes de zonas rurales

Por otro lado, en el 2016, en el país, 72.5% de los adultos presentaron sobrepeso y obesidad.



## ENFERMEDADES LIGADAS A LA OBESIDAD

La obesidad aumenta el riesgo de padecer enfermedades, como:

- Diabetes mellitus
- Hipertensión
- Enfermedades cerebrovasculares
- Cáncer

Estas enfermedades disminuyen la calidad de vida e incrementan el riesgo de muerte prematura entre las personas que las padecen<sup>7</sup>.



<sup>5</sup>Obesidad, en [https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1)

<sup>6</sup>La Obesidad en México, en <https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html>

<sup>7</sup>La Obesidad en México, en <https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html>

# ETIQUETADO FRONTAL

En marzo del 2020 se publicó la Modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 que cambió el etiquetado de Guías Diarias de Alimentación (GDA) debido a que no era comprendido por la población mexicana. Se implementó, además, el Sistema de Etiquetado Frontal<sup>8</sup>, el cual:

- Busca prevenir y controlar la obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT).
- Permite que la mayor parte de la población pueda identificar de una manera fácil y rápida las calorías y nutrientes críticos.
- Incorpora dos leyendas precautorias para proteger a niños y niñas de efectos adversos por el consumo de edulcorantes y cafeína.



**CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



Entérate más sobre el tema en nuestra edición 524 (octubre 2020).

<https://bit.ly/41aDyaH>

# ¿QUÉ CONTIENEN LOS REFRESCOS?

**Agua natural, gasificada o mineralizada.**



**Aditivos alimentarios conservadores\*, acidulantes, colorantes y saborizantes.**

**Azúcares: Azúcar (sacarosa), jarabe de alta fructosa, jarabe de azúcar de caña, jugos de frutas, entre otros.**

**Pueden o no contener cafeína y edulcorantes no calóricos.**

\*Conservadores: Los refrescos pueden deteriorarse por microorganismos. Por ellos, varios emplean conservadores como benzoato de sodio y sorbato de sodio, sin embargo algunos no los utilizan, ya que dentro de su composición tienen ácidos fuertes que hacen que las bebidas tengan pH entre 2 y 7, rango en el cual no es propicio el desarrollo de microorganismos.

<sup>8</sup>“Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles”, en [https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS\\_Etiquetado.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf)

# ¿AZÚCAR O AZÚCARES?

Recuerda que no es lo mismo azúcar que azúcares. El azúcar común (sacarosa) se obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Los azúcares son un tipo de carbohidratos que se pueden encontrar en los alimentos o bebidas o añadirse. Algunos de ellos son:

- Fructosa
- Glucosa o Dextrosa
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jarabe de maíz
- Azúcar invertido



La fructosa se puede encontrar en los vegetales, frutas y miel. Por otro lado, el Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) ha causado mucha polémica, pues está asociado a que la persona que consume una bebida o alimento que lo contenga, no siente saciedad, por lo que sigue comiendo<sup>9</sup>.

Algunos refrescos indican no contener azúcar, pero contienen azúcares o edulcorantes.

**25 g** de azúcar al día. Los azúcares pueden ocasionar aumento de peso si se consumen en exceso. La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan que se reduzca el consumo de azúcares libres a 50 g, aunque es mejor si se reduce a 25 g al día.



Nuestra edición 513 (noviembre 2019) fue un especial sobre el azúcar y los azúcares. Consúltala y conoce más sobre el tema.

<https://bit.ly/3McYSrC>

# EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Son aditivos alimentarios que pueden agregarse a los alimentos y bebidas en reemplazo del azúcar<sup>10</sup>.

Se les reconocen efectos metabólicos negativos como:



Disminución en la sensibilidad de la insulina.



Aumento de concentración de glucosa sanguínea.



Habituaación al sabor dulce en la población infantil.

<b>Aspartame</b>	Es <b>200</b> veces más dulce que el azúcar.
<b>Acesulfame K</b>	Es <b>200</b> veces más dulce que el azúcar.
<b>Sucralosa</b>	Es <b>600</b> veces más dulce que el azúcar.
<b>Estevia</b>	Es <b>300</b> veces más dulce que el azúcar.
<b>Ciclato de sodio</b>	Es <b>30</b> veces más dulce que el azúcar.

<sup>9</sup> JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, SUS IMPLICANCIAS EN LA SALUD Y LA INFORMACIÓN DISPONIBLE EN EL ROTULADO DE LOS ALIMENTOS, en [http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19a/rb/851\\_c.pdf](http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19a/rb/851_c.pdf)

<sup>10</sup> Edulcorantes no calóricos: características específicas y evaluación de su seguridad, en <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2019/v117n1a11.pdf>

# CONOCE EL ESTUDIO

## SE ANALIZARON 46 PRODUCTOS:

- 22** Que adicionan azúcares y edulcorantes no calóricos
- 15** Sin calorías
- 1** Bajo en calorías
- 7** Sin edulcorantes no calóricos
- 1** Sin edulcorantes no calóricos, pero con cafeína

## LAS PRUEBAS

### Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado cumpliera con la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados".



### Veracidad de la información

Se verificaron leyendas mediante evaluación documental, así como el uso de símbolos *kósher*, contenido de edulcorantes no calóricos y conservadores.

### Contenido neto

Se verificó que los refrescos cumplieran con la cantidad del contenido neto declarado.

### Calidad sanitaria

Se realizaron pruebas microbiológicas para asegurar la inocuidad de los productos, verificando que cumplieran con lo establecido en la NOM-218-SSA1-2011. "Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba".

### Azúcares

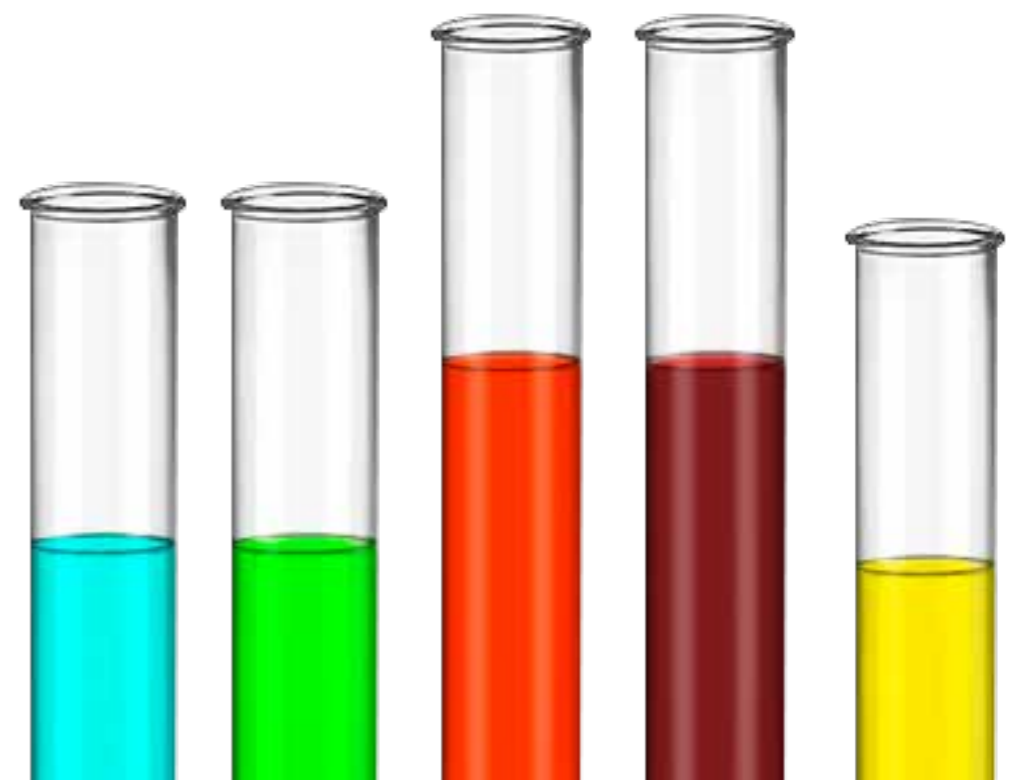
Se determinó la cantidad de azúcares totales en las bebidas, ya fuera fructosa, glucosa, sacarosa o mezclas de ellas.

### Cafeína

Se comprobó el contenido de la cafeína para evaluar que se cumpliera con las leyendas de advertencia.

### Contenido energético

En todos los productos se determinó el contenido energético utilizando el factor de conversión de 4 kilocalorías por gramo. Para ello, se calcula el aporte energético de los azúcares multiplicando cada gramo de azúcares por cuatro.



# REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Preios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harmsillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## BARRILITOS

Refresco Sabor Ponche Tropical/  
México/2L

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA

NO ES VERAZ

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

\$33



Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético 17 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Acesulfame potásico y Aspartame (23.1 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de Sodio
Azúcares		

Fructosa 2.5 g /100 ml	Glucosa 1.8 g /100 ml	Sacarosa No contiene	Azúcares totales 4.3 g /100 ml	Azúcares por envase 86.0 g /envase
---------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice contener fructosa y contiene Jarabe de Alta Fructosa.
- Presume cumplir con la **NOM** y no lo demostró.

## DELAWARE PUNCH

Refresco sabor uva/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

\$16

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético 21 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Aspartame y Acesulfame potásico (22 mg/100 g)	Conservadores Sorbato de potasio y Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa 3.0 g /100 ml	Glucosa 2.2 g /100 ml	Sacarosa No contiene	Azúcares totales 5.2 g /100 ml	Azúcares por envase 18.5 g /envase
---------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

## COCA COLA SABOR ORIGINAL

Refresco Reducido en azúcar/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

\$17

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético 30 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Sucralosa (4.4 mg/100 g)	Conservadores No contiene
Azúcares		

Fructosa 4.1 g /100 ml	Glucosa 3.5 g /100 ml	Sacarosa No contiene	Azúcares totales 7.5 g /100 ml	Azúcares por envase 26.6 g /envase
---------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

## DR PEPPER

Refresco sabor uva/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

\$16

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético 47 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa 5.3 g /100 ml	Glucosa 6.4 g /100 ml	Sacarosa No contiene	Azúcares totales 11.7 g /100 ml	Azúcares por envase 70.2 g /envase
---------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

# REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harroville y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

**FANTA**  
Refresco sabor natural a naranja/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



\$15

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína <b>No contiene</b>
---------------------------	----------------	----------------------------

Contenido energético 22 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (16 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
-------------------------------------	--	---------------------------------

Azúcares

Fructosa 3.1 g /100 ml	Glucosa 2.3 g /100 ml	Sacarosa No contiene
------------------------	-----------------------	----------------------

Azúcares totales 5.4 g /100 ml

Azúcares por envase 19.2 g /envase

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**JARRITOS**  
Refresco sabor de Toronja/  
México/2L

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



\$20

Información al consumidor <b>Presenta leyenda que no comprueba</b>	Contenido neto	Cafeína <b>No contiene</b>
--	----------------	----------------------------

Contenido energético 31 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Sucralosa (3 mg/100 g) Acesulfame K (2 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
-------------------------------------	--	---------------------------------

Azúcares

Fructosa 2.4 g /100 ml	Glucosa 2.9 g /100 ml	Sacarosa 2.4 g /100 ml
------------------------	-----------------------	------------------------

Azúcares totales 7.8 g /100 ml

Azúcares por envase 156 g /envase

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Incumple la NOM-051-SCFI/SSAI-2010:

- Dice "¡Qué buenos son!" y no lo demostró.

**FRESCA**  
Refresco sabor Toronja/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



\$15

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína <b>No contiene</b>
---------------------------	----------------	----------------------------

Contenido energético 22 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (15 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
-------------------------------------	--	---------------------------------

Azúcares

Fructosa 3.2 g /100 ml	Glucosa 2.3 g /100 ml	Sacarosa No contiene
------------------------	-----------------------	----------------------

Azúcares totales 5.5 g /100 ml

Azúcares por envase 19.5 g /envase

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**JUMEX NARANJADA FRUTZZO**  
Bebida carbonatada mineralizada sabor naranja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



\$14

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína <b>No contiene</b>
---------------------------	----------------	----------------------------

Contenido energético 35 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (15 mg/100 g)	Conservadores Sorbato de potasio
-------------------------------------	--	----------------------------------

Azúcares

Fructosa 5.0 g /100 ml	Glucosa 3.7 g /100 ml	Sacarosa No contiene
------------------------	-----------------------	----------------------

Azúcares totales 8.7 g /100 ml

Azúcares por envase 52.2 g /envase

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Una unidad declara 600 ml de contenido neto, pero contiene 582 ml.

# REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

**KAS**

Bebida saborizada Naranja/  
España/330 ml

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA



\$23

Información al consumidor  
Presenta leyenda que no comprueba

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
20 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Sucralosa  
(4.4 mg/100 ml)

Conservadores  
Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa  
2.2 g  
/100 ml

Glucosa  
2.7 g  
/100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares  
totales  
4.9 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
16.2 g  
/envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice tener "Intenso sabor a cítrico con gas" y no lo demostró.

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**MIRINDA**

Refresco sabor Naranja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA



\$15

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
21 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Acesulfame K (10 mg/  
100 g) Sucralosa (6 mg/  
100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
2.6 g  
/100 ml

Glucosa  
2.1 g  
/100 ml

Sacarosa  
0.5 g  
/100 ml

Azúcares  
totales  
5.3 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
31.8 g  
/envase

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**MANZANITA SOL**

Refresco sabor manzana muy bajo  
en sodio/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA



\$8

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
20 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Sucralosa (8 mg/100 g)  
Acesulfame K (3 mg/100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
3.0 g  
/100 ml

Glucosa  
2.0 g  
/100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares  
totales  
5.0 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
17.8 g  
/envase

2  
SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**ORANGE CRUSH**

Refresco sabor Naranja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA



\$16

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
35 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Mezcla de Sucralosa y  
Acesulfame K (9 mg/100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio y  
Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa  
3.7 g  
/100 ml

Glucosa  
4.9 g  
/100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares  
totales  
8.6 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
51.6 g  
/envase

EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

# REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harroquillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## SANGRÍA SEÑORIAL

Bebida carbonatada sabor Sangría/  
México/355 ml

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

\$15

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

NO ES VERAZ

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
52 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Glucósidos de esteviol  
(11 mg/100 g) Acesulfame K  
850 mg/100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
5.9 g  
/100 ml

Glucosa  
7.2 g  
/100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
13.1 g  
/100 ml

Azúcares por envase  
46.5 g  
/envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice contener fructosa y contiene Jarabe de Alta Fructosa.
- Presume cumplir con la NOM-051 y no lo demostró.

## SCHWEPPES

Bebida saborizada Naranja/  
España/330 ml

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

\$32

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor  
Presenta leyenda que no comprueba

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
20 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Acesulfame potásico  
(4.4 mg/100 g)  
Sucralosa (4.4 mg/100 g)

Conservadores  
Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa  
2.5 g  
/100 ml

Glucosa  
2.6 g  
/100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
5.1 g  
/100 ml

Azúcares por envase  
16.8 g  
/envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice ser "Bebida refrescante con extractos con azúcar y edulcorante" y no lo demostró.

## SAN BENEDETTO ZERO

Bebida carbonatada sabor Naranja/  
Italia/330 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$19



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
5 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Cidamato de sodio (25 mg/  
100 ml) Acesulfame K  
(6.5 mg/100 ml)

Conservadores  
Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa  
0.5 g  
/100 ml

Glucosa  
0.5 g  
/100 ml

Sacarosa  
0.2 g  
/100 ml

Azúcares totales  
1.2 g  
/100 ml

Azúcares por envase  
4.0 g  
/envase

## SIDRAL AGA

Refresco sabor de manzana/  
México/2L

NO ES PARA NIÑOS

\$19

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

NO CUMPLE

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
40 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Sucralosa (3 mg/100 g)  
Acesulfame K  
(2 mg/100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio y sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa  
3.7 g  
/100 ml

Glucosa  
4.4 g  
/100 ml

Sacarosa  
2.0 g  
/100 ml

Azúcares totales  
10.0 g  
/100 ml

Azúcares por envase  
200.0 g  
/envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- No coloca como azúcares añadidos concentrado de jugo.
- Dice "Concentrado elaborado con 20% jugo de manzana" y el contenido final en el producto es de 1% de jugo.



# REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS



Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## SIDRAL MUNDET

Refresco sabor manzana/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$15



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
23 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (10 mg/100 g)

Conservadores  
Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa  
1.1 g /100 ml

Glucosa  
1.2 g /100 ml

Sacarosa  
3.4 g /100 ml

Azúcares totales  
5.7 g /100 ml

Azúcares por envase  
20.2 g /envase

## SPRITE

Refresco sabor Lima-Limón/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$15



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
23 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Mezcla de Acesulfame K y Sucralosa (18.6 mg/100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
3.3 g /100 ml

Glucosa  
2.3 g /100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
5.7 g /100 ml

Azúcares por envase  
20.2 g /envase

## SQUIRT

Refresco sabor Toronja con 1.3% de jugo de Toronja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$15



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
21 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Sucralosa (7 mg/100 g) Acesulfame K (6 mg/100 g)

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
3.0 g /100 ml

Glucosa  
2.2 g /100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
5.2 g /100 ml

Azúcares por envase  
31.2 g /envase

## PEPSI

Refresco sabor cola/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$8



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína  
10.4 mg/100 ml

Contenido energético  
30 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Acesulfame K (5.4 mg/100 g) Sucralosa (2 mg/100 g)

Conservadores  
No contiene

Azúcares

Fructosa  
3.6 g /100 ml

Glucosa  
3.2 g /100 ml

Sacarosa  
0.7 g /100 ml

Azúcares totales  
7.5 g /100 ml

Azúcares por envase  
26.6 g /envase

# REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

# REFRESCOS SIN CALORÍAS

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## RED COLA

Refresco/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE  
JARABE DE MAÍZ  
DE ALTA FRUCTOSA

\$11

EXCESO  
CALORÍAS

EXCESO  
AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína 8.2 mg/100 ml
Contenido energético 38 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Sucralosa (3.2 mg/100 g)	Conservadores No contiene
Azúcares		

Fructosa 4.4 g /100 ml	Glucosa 3.9 g /100 ml	Sacarosa 1.1 g /100 ml	Azúcares totales 9.5 g /100 ml	Azúcares por envase 57 g /envase
---------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

## AURRERA

Refresco sabor Naranja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$7

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Aspartame (28.3 mg/100 g) Acesulfame potásico (12.1 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene	Azúcares totales 0 g /100 ml	Azúcares por envase 0 g /envase
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------	------------------------------------

## VALLE NARANJA&NADA

Bebida con agua mineralizada sabor Naranja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$14

EXCESO  
CALORÍAS

EXCESO  
AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína No contiene
Contenido energético 21 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (11 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa 0.9 g /100 ml	Glucosa 0.9 g /100 ml	Sacarosa 3.5 g /100 ml	Azúcares totales 5.2 g /100 ml	Azúcares por envase 31.2 g /envase
---------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

## BRILLANTE TEHUACÁN

Refresco sabor toronja/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$12

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Aspartame (13 mg/100 g) Acesulfame K (13 mg/100 g) Sucralosa (11 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene	Azúcares totales 0 g /100 ml	Azúcares por envase 0 g /envase
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------	------------------------------------

# REFRESCOS SIN CALORÍAS


 Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harmsillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## COCA COLA LIGHT

Refresco sin calorías / México / 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$15



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor 	Contenido neto 	Cafeína 12.4 mg/100 ml
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (40 mg/100g)	Conservadores No contiene
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene	Azúcares totales <b>0g /100 ml</b>	Azúcares por envase <b>0g /envase</b>
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------------	--


## FREELIFE

Agua gasificada con extracto natural Naranja-mango / México / 355 ml

NO DEMOSTRÓ

\$19



Información al consumidor Presenta leyenda que no comprueba	Contenido neto 	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores No contiene
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene	Azúcares totales <b>0g /100 ml</b>	Azúcares por envase <b>0g /envase</b>
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------------	--

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice ser "100% natural" y no lo demostró.

## DR PEPPER LIGHT

Refresco sin calorías / México / 600 ml


NO ES PARA NIÑOS

\$17



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor 	Contenido neto 	Cafeína 10.9 mg/100 ml
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (24 mg/100g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene	Azúcares totales <b>0g /100 ml</b>	Azúcares por envase <b>0g /envase</b>
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------------	--

## GOLDEN HILLS



Refresco sabor Naranja Sin calorías / México / 3L

NO ES PARA NIÑOS

\$22



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor 	Contenido neto 	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Acesulfame K (17 mg/100 ml) y Sucralosa (17 mg/100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene	Azúcares totales <b>0g /100 ml</b>	Azúcares por envase <b>0g /envase</b>
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------------	--

# REFRESCOS SIN CALORÍAS

Preços Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harmsillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## LA CROIX

Sparkling water Orange naturally essenced/  
E.U.A./355 ml

**NO CUMPLE**

\$19



Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	No contiene	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
No contiene	No contiene	No contiene

Azúcares totales  
0g /100 ml

Azúcares por envase  
0g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:  
• Su etiquetado no está en español, sino en inglés.

## PEÑAFIEL LIGHT

Agua mineral sabor Naranja sin calorías/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$13



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0.6 kcal/100 ml	Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (29 mg/100 g)	Sorbato de potasio y Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0.09 g /100 ml	0.05 g /100 ml	No contiene

Azúcares totales  
0.14 g /100 ml

Azúcares por envase  
0.8 g /envase

## PEÑAFIEL LIGHT

Agua Mineral sabor mandarina sin calorías, sin azúcar/  
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$17



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (25 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
No contiene	No contiene	No contiene

Azúcares totales  
0g /100 ml

Azúcares por envase  
0g /envase

## PEPSI BLACK

Refresco sabor cola sin azúcar/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$6



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Aspartame (58 mg/100 g) Acesulfame K (4 mg/100 g)	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
No contiene	No contiene	No contiene

Azúcares totales  
0g /100 ml

Azúcares por envase  
0g /envase

# REFRESCOS SIN CALORÍAS

## RED COLA LIGHT

Refresco sin calorías/  
México/500ml

NO ES PARA NIÑOS

\$5



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína 8.5 mg/100 ml
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Acesulfame K, Aspartame y Sucralosa (33.5 mg/100 g)	Conservadores No contiene
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene
-------------------------	------------------------	-------------------------

Azúcares  
totales  
0g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
0g  
/envase

## SISI

Refresco carbonatado sabor naranja/  
México/2.6L

NO ES PARA NIÑOS

\$16



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

NO CUMPLE

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Sucralosa (21 mg/100 ml) Acesulfame K	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene
-------------------------	------------------------	-------------------------

Azúcares  
totales  
0g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
0g  
/envase

Incumple el Acuerdo de aditivos:

- No declara el contenido de Acesulfame K.

## SANGRÍA SEÑORIAL LIGHT

Bebida carbonatada sabor Sangría sin azúcar/  
México/600ml

NO ES PARA NIÑOS

\$20



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

✗

Información al consumidor ✗	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (58.6 mg/ 100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene
-------------------------	------------------------	-------------------------

Azúcares  
totales  
0g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
0g  
/envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSAI-2010:

- Presume cumplir con la NOM-051 y no lo demostró.

## SPRITE SIN AZÚCAR

Refresco sabor Lima-Limón Sin azúcar/  
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$6



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 0 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (40 mg/ 100 g)	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa No contiene	Glucosa No contiene	Sacarosa No contiene
-------------------------	------------------------	-------------------------

Azúcares  
totales  
0g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
0g  
/envase

# REFRESCOS SIN CALORÍAS

\$ Precio por envase.  
\$ Precio obtenido por internet el 11 de abril de 2023



Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril de 2023.

## ZING

Refresco carbonatado sabor naranja sin calorías/  
México/ 3.3L

NO ES PARA NIÑOS

\$15



NO CUMPLE

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor



Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
0 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Sucralosa (21 mg/100 ml)

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
No contiene

Glucosa  
No contiene

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
0 g /100 ml

Azúcares por envase  
0 g /envase

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Una unidad declara 3.3 l de contenido neto, pero contiene 3.24 l.

# REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS

## AMEYAL

Refresco sabor fresakiwi/  
México/ 2L

NO DEMOSTRÓ

\$26

NO CUMPLE



EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor

No es veraz



Contenido neto

Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
50 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
No contiene

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
2.9 g /100 ml

Glucosa  
3.1 g /100 ml

Sacarosa  
6.6 g /100 ml

Azúcares totales  
12.6 g /100 ml

Azúcares por envase  
252 g /envase

Incumple el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor:

- Presenta la leyenda "Refresco Frutal", pero no contiene fruta.
- Incumple la NOM-002-SCFI-2011:
- Una unidad declara 2 l de contenido neto, pero contiene 1.96 l.

# REFRESCO BAJO EN CALORÍAS

## BÚHO

Bebida Carbonatada saborizada Limón Menta/  
México/ 355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$36



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor



Contenido neto



Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
5 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
Glucosidos de esteviol (7 mg/100 ml)

Conservadores  
No contiene

Azúcares

Fructosa  
1.1 g /100 ml

Glucosa  
0.2 g /100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
1.3 g /100 ml

Azúcares por envase  
4.6 g /envase

## CHAPARRITAS

Refresco sin gas pasteurizado/  
México/ 250 ml

NO DEMOSTRÓ

\$10

NO ES VERAZ



EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES



Información al consumidor

Contenido neto



Cafeína  
No contiene

Contenido energético  
30 kcal/100 ml

Edulcorantes no calóricos  
No contiene

Conservadores  
Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
3.7 g /100 ml

Glucosa  
3.9 g /100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares totales  
7.6 g /100 ml

Azúcares por envase  
19.0 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Indica contener Jarabe de azúcar de caña y contiene jarabe de azúcar invertido de caña.
- Presume la **NOM** y no la demostró.

# REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS

Preços Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Harmsillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

\$ Precio por envase.

## PEÑAFIEL

Agua mineral sabor naranja/  
México/600 ml

CONTIENE  
JARABE DE  
GLUCOSA Y FRUCTOSA

\$14



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 43 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores Sorbato de potasio Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa  
4.9 g  
/100 ml

Glucosa  
6.0 g  
/100 ml

Sacarosa  
No contiene

Azúcares  
totales  
10.9 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
65.4 g  
/envase

## SENZAO GUARANÁ

Refresco sabor guaraná/  
México/600 ml

\$16



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína* 0.5 mg/100 ml
Contenido energético 46 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores Sorbato de potasio
Azúcares		

Fructosa  
1.3 g  
/100 ml

Glucosa  
1.4 g  
/100 ml

Sacarosa  
8.8 g  
/100 ml

Azúcares  
totales  
11.4 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
68.4 g  
/envase

## SAN PELLEGRINO

Bebida carbonatada con 10% de jugo de naranja,  
5% de jugo de granada y 2% de jugo de limón de  
concentrado/  
Italia/330 ml

\$30



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 39 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores No contiene
Azúcares		

Fructosa  
4.4 g  
/100 ml

Glucosa  
4.6 g  
/100 ml

Sacarosa  
0.7 g  
/100 ml

Azúcares  
totales  
9.7 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
32.0 g  
/envase

## TONICOL

Refresco sabor vainilla/  
México/600 ml

\$26

CONTIENE  
JARABE DE  
GLUCOSA Y FRUCTOSA



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 51 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores Benzoato de sodio
Azúcares		

Fructosa  
4.4 g  
/100 ml

Glucosa  
3.6 g  
/100 ml

Sacarosa  
4.7 g  
/100 ml

Azúcares  
totales  
12.7 g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
76.2 g  
/envase

## REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS

**YOLI**  
 Refresco sabor limón/  
 México/600 ml



\$15

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína No contiene
Contenido energético 44 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
1.5g  
/100 ml

Glucosa  
1.6g  
/100 ml

Sacarosa  
8.1g  
/100 ml

Azúcares  
totales  
11.1g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
66.6 g  
/envase



## REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS, PERO CON CAFEÍNA

**SUNKIST**  
 Refresco sabor naranja/  
 E.U.A./355 ml

NO ES PARA NIÑOS

\$28

CONTIENE  
 JARABE DE  
 GLUCOSA Y FRUCTOSA



CONTIENE CAFEÍNA  
 EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor ✓	Contenido neto ✓	Cafeína 5.1 mg/100 ml
Contenido energético 52 kcal/100 ml	Edulcorantes no calóricos No contiene	Conservadores Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa  
5.9g  
/100 ml

Glucosa  
7.1g  
/100 ml

Sacarosa  
No  
contiene

Azúcares  
totales  
13.0g  
/100 ml

Azúcares  
por envase  
46.2 g  
/envase

Productos ordenados alfabéticamente.

## LO QUE ENCONTRAMOS

### SU CONSUMO FRECUENTE Y EN EXCESO PONE EN RIESGO TU SALUD

La mayoría de los refrescos analizados superan la recomendación de azúcares totales de la OMS 25 g al día, ya sea por envase o por 100 ml.

También presentan sellos de advertencia.



CONTIENE CAFEÍNA  
 EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES,  
 NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

### NO PRESENTA SU INFORMACIÓN EN ESPAÑOL

Su información comercial está en inglés y no en español como debiera:



LA CROX

### NO DECLARA LA CANTIDAD DE EDULCORANTE QUE ADICIONA

No declara el contenido de Acesulfame K, como lo solicita el "Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias".



SISI

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.



# LO QUE ENCONTRAMOS

## CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA Y NO LO DECLARAN

Los siguientes productos declaran fructosa, pero contienen Jarabe de Maíz de Alta Fructosa:

Recuerda que el Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) se asocia con que la persona que lo consume no siente saciedad al momento de ingerir un alimento o bebida que lo contenga, por lo que sigue comiendo.



## CONTIENEN MENOS CONTENIDO NETO DEL DECLARADO

Los siguientes productos no cumplieron con el contenido neto declarado en unidad de las analizadas:



## PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN

NO DEMOSTRARON

"100% natural"



"Intenso sabor a cítrico con gas"



"¡Qué buenos son!"



"Bebida refrescante con extractos con azúcar y edulcorante"



# LO QUE ENCONTRAMOS

## DICE "REFRESCO FRUTAL" Y NO CONTIENE FRUTA

Presenta la leyenda "Refresco Frutal" que, aunque es un registro de marca, puede inducir a engaño, ya que no contiene fruta:



AMEYAL

## CONTIENE SOLO 1% DE JUGO DE MANZANA

Dice "Concentrado elaborado con 20% jugo de manzana" y el contenido final es de 1% de jugo, lo cual genera confusión, pues hace creer que contienen más jugo del que contiene.



SIDRAL AGA

# LO QUE ENCONTRAMOS

## PRESUMEN CUMPLIR CON LA **NOM 218** Y NO LO DEMUESTRAN

Para que un producto ostente un distintivo de alguna NOM es porque la cumple totalmente. Los siguientes productos presumen cumplir con la **NOM 218** (NOM-218-SSA1-2011), pero no lo demuestran.



BARRILITOS



SANGRÍA SEÑORIAL



CHAPARRITAS



SANGRÍA SEÑORIAL

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

## CONSUMO DE CAFEÍNA EN NIÑOS Y NIÑAS

El consumo de cafeína en niños y niñas se ha asociado con:

- Episodios de hiperactividad.
- Ansiedad.
- Alteraciones de patrones del sueño como insomnio.

La principal fuente de consumo de este aditivo son las bebidas azucaradas, como los refrescos de cola<sup>11</sup>.

Mamá, papá ¿crees que es buena idea acostumbrar a tus hijos al refresco?



## AZÚCARES AÑADIDOS

Otro cambio importante en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 fue incluir en la lista de ingredientes los "azúcares añadidos", seguido de la lista entre paréntesis con las denominaciones específicas de todos los azúcares libres añadidos presentes en el producto preenvasado. Esta información sirve para que el consumidor conozca el tipo de azúcares que contiene el producto.

Según explica el Dr. Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de

la OMS, "el azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional.

La OMS recomienda que, si se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales; además, se pueden observar mejoras en la salud si se reducen a menos del 5%. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día<sup>12</sup>.

## El azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional.

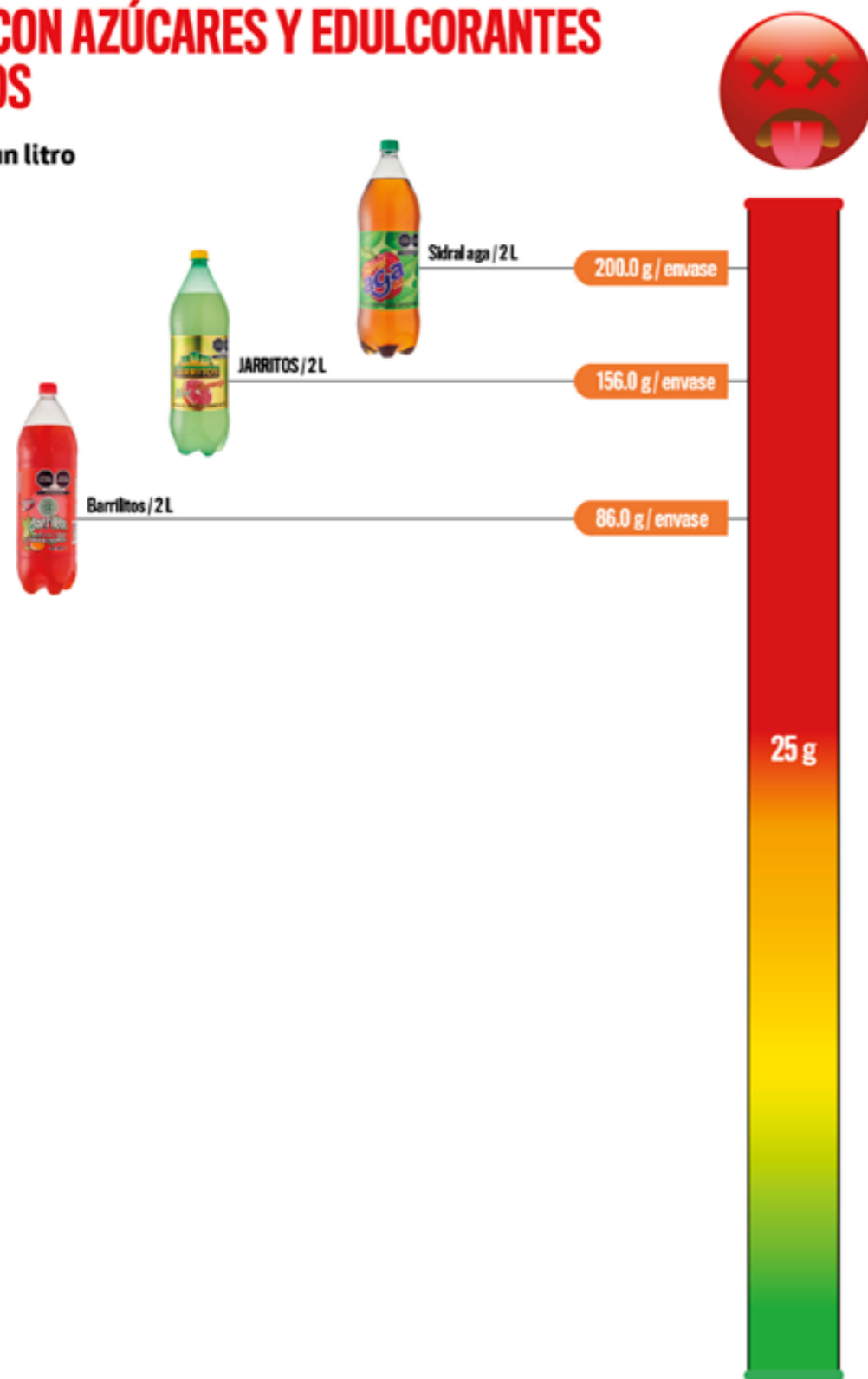
<sup>11</sup> "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en [https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS\\_Etiquetado.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf)

<sup>12</sup> "La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud", en <https://bit.ly/408Ssgq>

# EL DETECTOR DE AZÚCARES

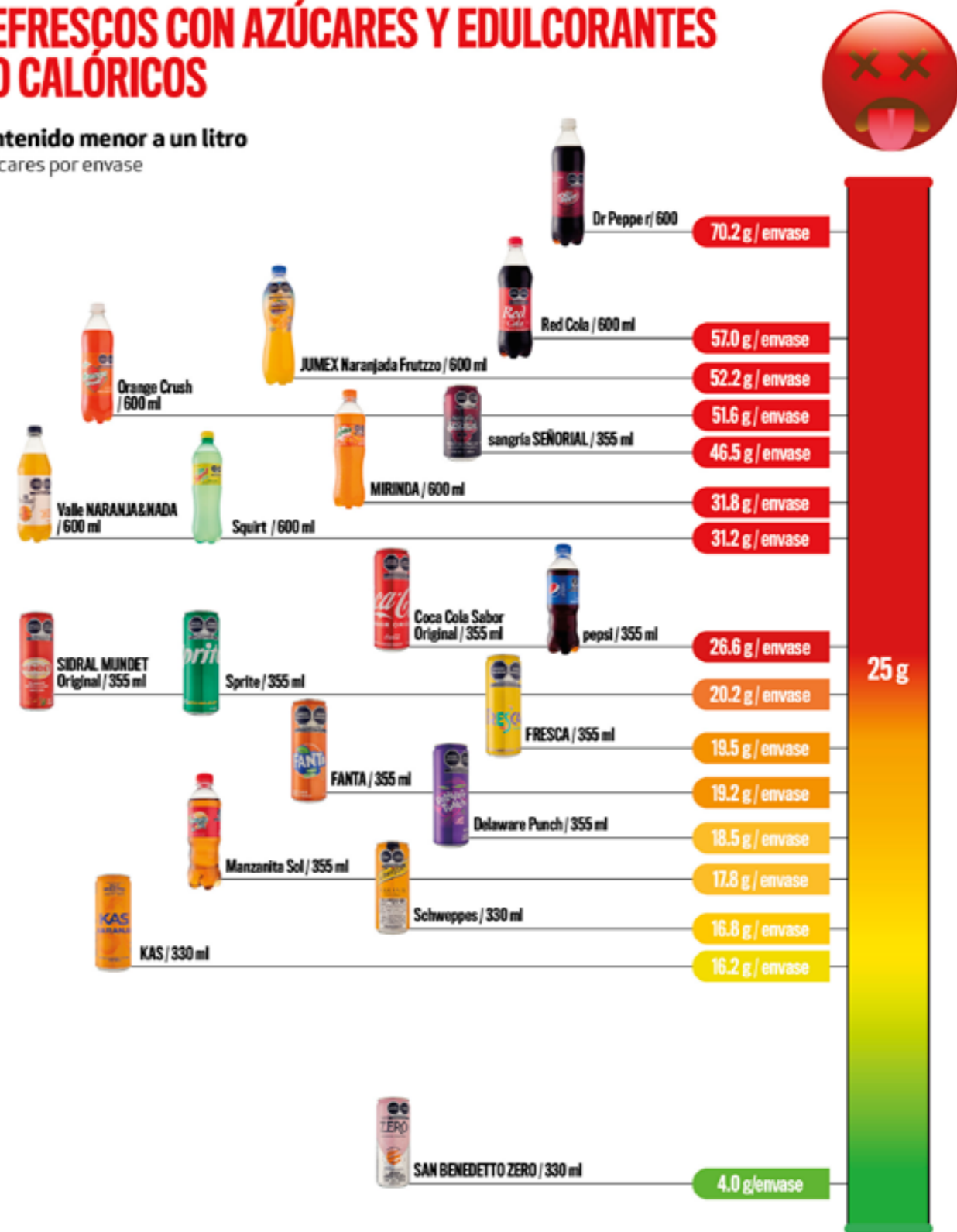
## REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Contenido mayor a un litro  
Azúcares por envase



## REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Contenido menor a un litro  
Azúcares por envase



# CONSIDERACIONES

## DE COMPRA



### Lee la etiqueta

Antes de adquirir cualquiera de estos productos, verifica su fecha de caducidad o consumo preferente así como los contenidos de azúcares. Si tienes alguna restricción sobre el consumo de azúcares, también revisa su contenido.



### Considera el aporte energético

Además de estar indicado por 100 ml de producto, también lo está por envase.



### Si indican ser no recomendables en niños, no se los des

El 78.3% de los productos analizados adicionan edulcorantes, por lo que ostentan la leyenda precautoria que exige la normatividad: "CONTIENE EDULCORANTES NO CALÓRICOS NO RECOMENDABLE EN NIÑOS". Considéralo si lo van a consumir las niñas o niños.



### Revisa las leyendas de advertencia

No solo los refrescos de cola adicionan cafeína, también toma en consideración que otras bebidas ya cuentan con la leyenda "CONTIENE CAFÉINA, EVITAR EN NIÑOS". Esto porque la cafeína puede causar hiperactividad en los niños.

## DE USO



### Recuerda consultar con un médico

Algunos productos contienen varios azúcares y, aunque existen bebidas sin azúcares, es conveniente que las personas con diabetes, antes de consumirlos, consulten a su médico.

