



**Drink**  
Base

# Tabla de Composición de Bebidas

**Nancy Babio**

Joan Gómez Montoro, Elisabet Cazorla Cobo



# Drink Base

Edita: Publicacions URV

ISBN (PDF): 978-84-8424-944-3

ISBN (paper): 978-84-8424-943-6

1.ª edición: septiembre de 2021

Libro bajo licencia Creative Commons BY-NC-SA.

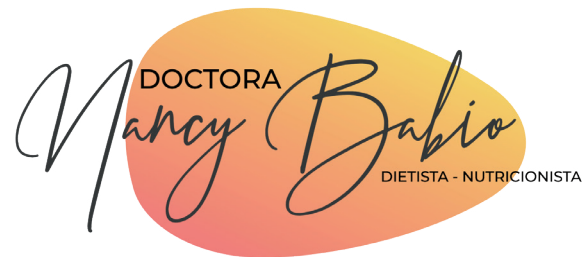


**Drink**  
Base

**Tabla de Composición de Bebidas**

## Coordinadora: Nancy Babio

nancy.babio@urv.cat. C/San Llorenç 21. 43201 Reus. Universitat Rovira i Virgili. Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Departamento de Bioquímica y Biotecnología. Unitat de Nutrició Humana. IISPV. Reus. Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), Madrid, España.



Reus, 2021



# Índice

<b>1. PRÓLOGO</b> .....	<b>7</b>
<b>2. RESUMEN</b> .....	<b>9</b>
<b>3. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>10</b>
<b>4. ¿CÓMO SE ORIGINA ESTA TABLA DE COMPOSICIÓN DE BEBIDAS?</b> .....	<b>14</b>
<b>5. CREACIÓN DE LA TABLA DE COMPOSICIÓN DE BEBIDAS DRINK BASE</b> .....	<b>15</b>
Diseño .....	15
Muestra .....	15
Criterios de inclusión .....	15
Criterios de exclusión .....	16
Variables estudiadas .....	16
Codificación .....	18
<b>6. DESCRIPCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	<b>22</b>
Tabla 3. Clasificación de la mineralización del grupo de aguas y medias aritméticas según el tipo de mineralización o contenido de residuo seco .....	23
Tabla 4. Categorías y descripción del grupo de aguas según su caracterización .....	23
Tabla 5. Campos incluidos en grupo de aguas .....	24
Tabla 6. Clasificación de las bebidas no alcohólicas .....	25
Tabla 7. Campos incluidos en grupo de bebidas no alcohólicas .....	27
Tabla 8. Clasificación de las bebidas alcohólicas .....	29
Tabla 9. Campos incluidos en el grupo de bebidas alcohólicas espirituosas, cerveza, sidra y vermut .....	31
Tabla 10. Campos incluidos en el grupo de bebidas alcohólicas vinos .....	31



# Índice

<b>7. ÍNDICE DE PRODUCTOS/MARCAS</b> .....	<b>32</b>
A. Codificación de las aguas.....	32
NA. Codificación de las bebidas no alcohólicas.....	32
BA. Codificación de las bebidas alcohólicas.....	32
<b>8. INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b> .....	<b>33</b>
Tabla 11. Media aritmética de la composición nutricional del grupo de aguas, según su mineralización.....	33
Tabla 12. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas no alcohólicas.....	34
Tabla 13. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas alcohólicas.....	38
Información nutricional completa de cada producto individual.....	42
<b>9. WEBGRAFIA</b> .....	<b>43</b>
<b>10. LIMITACIONES DE LA TABLA DE COMPOSICIÓN DE BEBIDAS</b> .....	<b>43</b>
<b>11. AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>44</b>
<b>12. POTENCIALES CONFLICTOS DE INTERÉS</b> .....	<b>44</b>

# Prólogo

El estudio y la evaluación de la ingesta de alimentos y bebidas a nivel individual y poblacional, así como de los hábitos de compra, preparación y consumo, es una estrategia esencial de salud pública, y contribuye a un adecuado enfoque de las recomendaciones e intervenciones alimentarias y nutricionales. El conocimiento de qué come y qué bebe la población, tanto a nivel individual (en personas sanas o afectadas por alguna patología), como a la hora de describir el perfil de alimentación de grupos y la identificación de tendencias de consumo resulta de gran interés. Es clave en el diseño de políticas y estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedad, a nivel comunitario.

Para poder llevar a cabo los citados estudios se requiere de una metodología compleja basada en encuestas alimentarias, teniendo en cuenta la selección de métodos ajustada al tipo de estudio, de población y en especial a los objetivos y finalidad que se planteen.

En la actualidad, podemos encontrar numerosas publicaciones sobre la validez de distintos métodos de recogida de datos en relación a la ingesta de alimentos y bebidas, métodos de registro, de recuerdo, métodos prospectivos o retrospectivos, cuantitativos, semi-cuantitativos, presenciales o digitales, etc. Pero, hay una fase en el proceso de este tipo de estudios que requiere disponer de bases de datos fiables y muy completas sobre la composición en energía y nutrientes de todos los alimentos y bebidas que están al alcance de la persona o de la población de estudio. En este sentido, es de suma importancia que las bases de datos de composición nutricional incluyan principalmente los productos propios, frecuentes y disponibles de la zona de estudio.

Y es aquí precisamente donde, con frecuencia, nos encontramos, los profesionales de la nutrición, con grandes impedimentos y falta de documentación.

Al inicio de la lectura del documento me sorprendió mucho la cantidad de bebidas incluidas en la tabla, un total de 9.049. Pero, sobre todo, me sorprendió que un 63% del total, fueran bebidas alcohólicas. ¡Me pareció increíble! Esto dice muchísimo en relación a la exposición constante hacia el consumo de bebidas alcohólicas a la que estamos expuestas. Disponemos de muchas y muy rigurosas publicaciones, en las que se evalúa el impacto del consumo de bebidas alcohólicas sobre diversas enfermedades y sobre la mortalidad. Como referencia, el alcohol causó 2,8 millones de muertes en 2016, siendo la primera causa de mortalidad y discapacidad en personas de 15 a 49 años, en 195 países, incluida España (estudio publicado por la revista The Lancet en 2018).

Esta recopilación sobre las bebidas que se venden en nuestro entorno facilitará mucho el trabajo a los equipos de investigación y a todas las dietistas – nutricionistas que participen en el ámbito clínico, en la Salud pública y la nutrición comunitaria. Disponer de una base de datos completa sobre la composición nutricional de prácticamente todas las bebidas disponibles, siendo estas, en especial las bebidas refrescantes y las alcohólicas, una importante fuente de azúcares, sodio y alcohol en la ingesta diaria de las personas a lo largo de la vida, es un esfuerzo que representa una gran aportación. Quiero destacar el rigor metodológico en relación a la selección de la muestra, los criterios de inclusión y

# Prólogo

exclusión, la selección de las variables estudiadas y el inmenso y laborioso trabajo relacionado con el contacto con las empresas y la recogida de información.

Conozco a la Dra. Nancy Babio desde que llegó de Argentina, en 2002, con experiencia como dietista-nutricionista, principalmente en el ámbito clínico y de investigación. Al poco tiempo de su llegada, entré en contacto con los distintos grupos de referencia en alimentación y nutrición, se relacionó con la Salud Pública, con el ámbito universitario y con el asociacionismo profesional de las dietistas-nutricionistas, encontrando, al poco tiempo, la posibilidad de colaborar con uno de los grupos de investigación en nutrición con más prestigio del país, el grupo de la Universitat Rovira i Virgili, liderado por el Dr. Jordi Salas.

Su tenacidad y capacidad de trabajo han sido dos constantes a lo largo de todos estos años, y se han visto reflejadas en su extraordinaria proyección profesional. Participación y liderazgo en numerosos proyectos y publicaciones: desde 2012, como última presidenta de la extinta Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes y primera presidenta del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), y desde el año 2016 como directora del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universitat Rovira i Virgili de Reus. Estudiar cómo se alimentan las personas es enormemente complicado. Puedo dar fe de ello, ya que he participado a lo largo de mi vida profesional como dietista-nutricionista en más de 12 estudios nutricionales, tanto a nivel autonómico como nacional. Es por este

motivo que me enorgullece especialmente prologar este excelente y riguroso trabajo DRINK BASE, liderado por la Dra. Nancy Babio y el equipo de estudiantes del Grado en Nutrición Humana y Dietética, Joan Gómez y Elisabet Cazorla.

Destaco como una gran oportunidad para Joan y Elisabet, la posibilidad de trabajar en un proyecto de estas características y bajo esta dirección.

Sin duda, ha sido para ellos un trabajo duro y muy intenso, pero estoy convencida que, además del aprendizaje, representará una aportación muy destacada en su currículum.

Para terminar solo felicitar por la iniciativa, que dispone de unos antecedentes en esta misma línea otras interesantes bases de datos (CELIACBASE, Sports Base y en curso Veggie Base) y animar a las universidades a liderar e invertir, junto con el alumnado, en estudios, publicaciones y proyectos transversales implicando a empresas, administraciones, fundaciones, etc. que puedan aportar herramientas tan útiles y rigurosas como Dink Base.

## Gemma Salvador Castell

Dietista-Nutricionista  
Subdirección de Promoción de la Salud.  
Agència de Salut Pública de Catalunya





# Resumen

**Introducción:** Pese a que organizaciones mundiales como la *World Health Organization* o la *Food and Agriculture Organization*, estén intentando elaborar normas alimentarias comunes, actualmente cada país tiene sus propios datos de composición. Después de realizar una búsqueda bibliográfica y según nuestros conocimientos, actualmente, no existe a nivel estatal ninguna tabla de composición exclusivamente de todas las bebidas comercializadas en el estado español.

**Objetivo:** Crear una nueva herramienta necesaria en el ámbito de la dietética y la nutrición, con el fin de detallar al máximo el abordaje dietético-nutricional, así como la valoración del consumo de bebidas por parte del dietista-nutricionista. También, permitirá al profesional poder realizar un análisis comparativo entre otras bebidas de una misma categoría y seleccionar la mejor opción que se adapte a lo que el paciente/cliente requiera.

**Materiales y Métodos:** Esta tabla de composición de bebidas se ha elaborado a partir de la información del etiquetado nutricional y/o las fichas técnicas de estos productos. Dicha información se ha obtenido mediante contacto por vía correo electrónico con las diferentes marcas, a través de las webs de los fabricantes o distribuidores, mediante grandes superficies alimentarias, así como diversos portales o páginas webs de las propias empresas o de distribuidores.

**Resultados:** Se incluyen un total de 9.049 productos que provienen de diversas marcas recogidas, dividiéndose en 3 grupos principales de bebidas: Agua (n = 142), Bebidas no Alcohólicas (n = 3.237), clasificadas en 11 categorías y 38 subcategorías y Bebidas Alcohólicas (n = 5,670) que a su vez se clasifican en 8 categorías y 33 subcategorías.

**Conclusiones:** La creación de la primera tabla de composición de bebidas facilitará el trabajo del dietista-nutricionista. Esta nueva herramienta de trabajo, permitirá al profesional de la nutrición, ejercer sus funciones con mayor eficacia y calidad.

# Introducción

Gran parte de la carga mundial de morbilidad se puede atribuir a comportamientos poco saludables, incluido el consumo excesivo de alcohol y bebidas azucaradas. Estimar la ingesta total de líquidos y el patrón de consumo de bebidas de una población puede ser considerado como un verdadero desafío en la epidemiología nutricional. De hecho, determinar la asociación entre la ingesta de bebidas, incluyendo el agua y la salud o la enfermedad se ha convertido recientemente en un importante campo de investigación. Por tanto, conocer la composición de los diferentes tipos de bebidas es esencial para la epidemiología nutricional.

Hay datos que nos indican que una cuarta parte de la población adulta, consume exceso de azúcar y principalmente procede de las bebidas, como por ejemplo zumos, refrescos y otras bebidas azucaradas, superando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el consumo de azúcares añadidos<sup>1</sup>.

Por otra parte, en la mayoría de los países se proporciona agua potable segura para consumo humano. Sin embargo, en las últimas dos décadas, el consumo de agua de grifo ha disminuido y, al mismo tiempo, el consumo de agua mineral embotellada ha aumentado significativamente a nivel mundial a pesar de las consideraciones medioambientales y económicas<sup>2</sup>.

El consumo de agua embotellada es más común entre las personas que perciben el agua del grifo como poco saludable e insegura. Además, los consumidores de agua embotellada a menudo perciben el sabor del agua del grifo como inferior<sup>1</sup>.

El agua ingerida puede ser considerada un nutriente, dado que es esencial, pero también un alimento, ya que a su vez está compuesto de varios nutrientes (calcio, magnesio, sodio, potasio, etc.). A diferencia de otros, el agua no puede acumularse en el cuerpo, de manera que debe ser ingerida varias veces al día. Además, puede ser una fuente significativa de minerales, en función de su composición química y del volumen consumido<sup>3</sup>. La calidad y la composición de las aguas minerales, tanto del grifo como embotelladas, disponibles en todo el mundo varía enormemente<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>World Health Organisation. Guideline: sugar intake for adults and children. World Health Organisation, Geneva. 2015.

<sup>2</sup>Geerts R, Vandermoere F, Van Winckel T, Halet D, Joos P, Van Den Steen K, Van Meenen E, Blust R, Borregán-Ochando E, Vlaeminck SE. Bottle or tap? Toward an integrated approach to water type consumption. *Water Res.* 2020;173:115578. doi: 10.1016/j.watres.2020.115578.

<sup>3</sup>World Health Organization. Calcium and Magnesium in Drinking-Water - Public health significance. *World Health Organization*, 2009; 67:, 612–613. doi:10.1080/00207230903208415

<sup>4</sup>World Health Organization. Nutrients in Drinking Water. *World Health Organization*. 2005; Fecha de acceso: 7 de noviembre de 2020. Disponible en: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/nutrientsindv.pdf?ua=1](http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindv.pdf?ua=1)



# Introducción

Solo unos pocos minerales presentes en el agua tienen concentraciones suficientes, aunque su consumo pueda ser un complemento importante a la ingesta alimentaria en algunas poblaciones. Estos minerales son principalmente el magnesio, el calcio y el sodio<sup>3</sup>.

Las aguas embotelladas tienen diferentes composiciones químicas y como consecuencia pueden clasificarse de muchas maneras. La clasificación de aguas embotelladas en España según el Real Decreto 1798/2010, BOE núm. 16, de 19 de enero de 2011 (BOE-A-2011-971) se puede observar en la Tabla 1. Se autoriza la utilización de las menciones que figuran a continuación, siempre que respeten los correspondientes criterios fijados y a condición de su establecimiento sobre la base de análisis físicoquímicos<sup>6</sup>.

Según esta clasificación, el agua de mineralización muy débil se define como agua prácticamente o completamente libre de minerales disueltos, como resultado de la destilación, deionización, filtración por membrana, electrodiálisis u otra tecnología<sup>3</sup>.

En el otro extremo, el agua de mineralización fuerte se define generalmente como agua que contiene una alta concentración de iones de calcio y de magnesio<sup>7</sup>. Las fuentes más comunes de dureza del agua son los minerales presentes en el lecho del acuífero: la caliza, que introduce el calcio y la dolomita que introduce el magnesio. No obstante, la dureza puede ser causada por otros metales disueltos, como por ejemplo el aluminio, bario, estroncio, hierro, zinc, y manganeso. Normalmente los iones monovalentes, como sodio y potasio no determinan la dureza del agua<sup>5</sup>.

Actualmente, existen grandes variaciones en el contenido mineral de las aguas embotelladas disponibles en España. Diferencias importantes en la composición mineral entre las diferentes aguas embotelladas han sido descritas por diferentes autores y, por tanto, es importante conocer la contribución de los diferentes minerales que pueden aportar las aguas comercializadas en el estado español.

<sup>3</sup>World Health Organization. Calcium and Magnesium in Drinking-Water - Public health significance. World Health Organization, 2009; 67.; 612–613. doi:10.1080/00207230903208415

<sup>5</sup>BOE-A-2011-971. Real Decreto 1798/2010, de 30 de diciembre, por el que se regula la explotación y comercialización de aguas minerales naturales y aguas de manantial embotelladas para consumo humano. (2011).

<sup>6</sup>Real Decreto 314/2016, de 29 de julio, por el que se modifican el Real Decreto 140/2003, de 7 de febrero. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2016-7340>

<sup>7</sup>Sengupta, P. (2013). Potential Health Impacts of Hard Water. International Journal of Preventive Medicine; 2013; 4.; 866–875. Disponible en [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/nutrientsindw.pdf?ua=1](http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf?ua=1)<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3775162&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

**Tabla 1. Clasificación de las aguas envasadas en España**

MENCIONES	CRITERIOS PARA EFECTUAR LAS MENCIONES EN BASE A CONTENIDOS
De mineralización muy débil	Hasta 50mg/L de residuo seco
Oligometálicas o de mineralización débil	Hasta 500 mg/L de residuo seco
De mineralización media	Desde 500 mg/L hasta 1500 mg/L de residuo seco
De mineralización fuerte	Más de 1.500 mg/L de residuo seco
Bicarbonatada	Más de 600 mg/L de bicarbonato
Sulfatada	Más de 200 mg/L de sulfatos
Clorurada	Más de 200 mg/L de cloruro
Cálcica, o que contiene calcio	Más de 150 mg/L de calcio
Magnésica, o que contiene magnesio	Más de 50 mg/L de magnesio
Fluorada, o que contiene fluor	Más de 1 mg/L de flúor
Ferruginosa, o que contiene hierro	Más de 1 mg/L de hierro bivalente
Acidulada	Más de 250 mg/L de CO <sup>2</sup> libre
Sódica	Más de 200 mg/L de sodio
Indicada para la preparación de alimentos infantiles	
Indicada para dietas pobres en sodio	Hasta 200 mg/L de sodio
Puede tener efectos laxantes	
Puede ser diurética	

# Introducción

Por otra parte, actualmente, el mercado ofrece una alta variedad de bebidas y, por esta razón probablemente, se observan diferentes patrones de consumo entre la población.

A lo largo de los años, y cada vez más, se está revalorizando la importancia del etiquetado nutricional de los alimentos y bebidas, ya que proporcionan al consumidor información sobre los ingredientes y la composición nutricional. Este etiquetado que es de carácter obligatorio, está regulado a nivel europeo por el Reglamento (UE) N° 1169/2011 de 25 de octubre de 2011<sup>8</sup>. Sin embargo, esta normativa de etiquetado de alimentos especifica que las bebidas alcohólicas con más de un 1,2% de alcohol no se consideran un alimento, por lo que están exentas de incluir información nutricional. Por tanto, no es fácil para el profesional dietista-nutricionista encontrar aunada la información nutricional y el aporte de determinados minerales así como el porcentaje de alcohol que pudiera aportar la gran variedad de bebidas, y poder así realizar un buen abordaje dietético-nutricional, así como advertir los perjuicios que determinadas bebidas podrían ocasionar sobre la salud.

Así pues, Drink Base permitirá facilitar la tarea a los profesionales sobre la importancia de informar a la población, sobre el contenido de alcohol, además del elevado aporte de calorías de estas bebidas y motivar a la misma hacia una limitación de su consumo.

Para valorar adecuadamente la alimentación es importante disponer de herramientas adecuadas, amplias y con la información fiable y actualizada. Es decir, como lo afirmaban McCance y Widdowson, “El conocimiento de la composición química de los alimentos es el primer elemento esencial en el tratamiento alimentario de las enfermedades o en cualquier estudio cuantitativo de la nutrición humana”<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011 [artículo 9, apartado 1, letra c) y anexo II del Reglamento].

<sup>9</sup>The Chemical Composition of Foods. Número 235 de Special report series The Chemical Composition of Foods. Robert Alexander McCance, Elsie May Widdowson Editor Chemical publishing Company, Incorporated, 1940.

# ¿Cómo se origina esta tabla de composición de bebidas?

Existen diversas tablas de composición de alimentos españolas<sup>10</sup>, que se aunaron en la base de datos nacional española de composición de alimentos denominada Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)<sup>11</sup>. Sin embargo, esta base cuenta con un número limitado de bebidas.

En los últimos años, ha habido un aumento sustancial en la cantidad de alimentos manufacturados consumidos y uno de los mayores desafíos para los compiladores es mantener las bases de datos actualizadas con nuevos productos. Además, las formulaciones cambian constantemente, por lo que los datos sobre los productos existentes deben actualizarse periódicamente. Así pues, resulta muy difícil mantener al día con el ritmo de cambio en la industria alimentaria y es, por lo tanto, que las estimaciones de la ingesta de nutrientes sean cada vez más o menos representativas de la ingesta real de nutrientes si no se tiene en cuenta estos datos.

Este estudio descriptivo tiene el propósito de crear la Tabla de Composición de Bebidas denominada **Drink Base**. Esta tabla es una herramienta necesaria y útil en el ámbito de la nutrición, con el fin de detallar al máximo el abordaje dietético por parte del dietista-nutricionista. También permitirá al profesional, poder realizar un análisis comparativo entre otras bebidas de una misma categoría y seleccionar la mejor opción que se adapte a lo que el paciente/cliente requiera.

**Advertimos que esta herramienta es para uso profesional y que no pretende recomendar marcas ni productos. Además, es conveniente que al usar esta tabla se tenga en cuenta la limitación de la misma, puesto que algunos micronutrientes no están incluidos en la misma porque la información ha sido obtenida de la información declarada en el etiquetado nutricional.**

Esperamos que esta herramienta sirva para el profesional dietista-nutricionista y pueda seguir siendo actualizada permanentemente.

<sup>10</sup>Lupiañez-Barbero A, González Blanco C, de Leiva Hidalgo A. Spanish food composition tables and databases: need for a gold standard for healthcare professionals. *Endocrinol Diabetes Nutr.* 2018;65:361-373.

<sup>11</sup>Base de Datos Española de Composición de Alimentos. Disponible en: <https://www.bedca.net/>

# Creación de la tabla de composición de bebidas Drink Base

## Diseño

Se ha creado un estudio descriptivo de la composición nutricional de las bebidas comercializadas en territorio nacional.

La información nutricional de los productos que componen la tabla de composición de bebidas, se obtuvo por métodos indirectos, a partir de la información contenida en el etiquetado y de las fichas técnicas de las empresas que nos la han proporcionado.

## Muestra

Se partió de 11.314 potenciales productos, obtenidos de un listado de 11.149 bebidas, a través de la plataforma Mintel y 165 productos, correspondientes a las aguas minerales naturales reconocidas oficialmente en España<sup>13</sup>.

Además de la información nutricional disponible por reglamentación, se incluye la composición de los ingredientes de los cuales se compone y si contiene algún alérgeno legislado según el Reglamento (UE) nº 1169/2011<sup>8</sup>, en el que se determina la obligatoriedad de declarar si existe la presencia de alguna de las 14 sustancias alergénicas que allí se mencionan.

## Criterios de inclusión

Todas aquellas bebidas que se comercializan en el mercado español y de las cuales se haya podido obtener y comprobar la información nutricional, procedente de las fichas técnicas o información provista por la empresa, ya sea a través de las páginas web de fabricantes y/o distribuidores, así como en portales o bases de datos que publican etiquetado nutricional de bebidas. También la información nutricional que se encuentra en el etiquetado del producto, recogida personalmente en centros de alimentación.

<sup>12</sup>Mintel Group Ltd. [Internet]. 2020 [citado 10 de abril de 2020]. Disponible en: <https://es.mintel.com/>

<sup>13</sup>Ministerio de Ciencia e Innovación [Internet]. Madrid; 2020 [citado 10 de abril de 2020]. Disponible en: <http://aguasmineralesytermales.igme.es/introduccion/aguas-minerales-reconocidas>

# Creación de la tabla de composición de bebidas Drink Base

## Criterios de exclusión

Leche, por considerarse un alimento incluido en las tablas de composición de alimentos. Bebidas destinadas a deportistas que se incluyen en la tabla de composición de bebidas deportivas, *SportSBase*. Las bebidas de las cuales, no se encuentra disponible la información en las páginas web de fabricantes y/o distribuidores o que ya no se comercialicen en el estado español.

## Variables estudiadas

Se han estudiado las variables procedentes de la información del etiquetado nutricional.

En el caso de las **aguas**: caracterización, mineralización, con gas (Sí/No), residuo seco, bicarbonato ( $\text{HCO}_3$ ), sulfatos, cloruro, calcio, magnesio, sodio, potasio, sílice, flúor, litio y hierro.

En el caso de las **bebidas no alcohólicas**: energía, macronutrientes: glúcidos totales, azúcares, fibra alimentaria, proteína total, lípidos totales, ácidos grasos saturados (AGS), ácidos grasos monoinsaturados (AGM), ácidos grasos poliinsaturados (AGP); micronutrientes: sodio (Na), sal, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), vitamina B6, ácido fólico (B9), vitamina B12, vitamina C, vitamina A, vitamina D, vitamina E, calcio (Ca), fósforo (P), hierro (Fe), magnesio (Mg), potasio (K), cafeína.

En caso de las **bebidas alcohólicas**: energía, graduación y etanol.

Además de la información nutricional, se detallan los ingredientes de cada producto y si hay o no presencia de algún alérgeno legislado según el Reglamento (UE) n° 1169/2011<sup>8</sup>. En este se determina la obligatoriedad de declarar si existe la presencia de alguna de las 14 sustancias alergénicas siguientes:



## Tabla 2. Enumeración de las 14 sustancias alergénicas

1. Cereales que contienen gluten o derivados
2. Crustáceos o derivados
3. Huevos o derivados
4. Pescado o derivados
5. Cacahuets o derivados
6. Soja o derivados
7. Leche (incluyendo lactosa) o derivados
8. Frutos de cáscara
9. Apio o derivados
10. Mostaza o derivados
11. Granos de sésamo o derivados
12. Dióxido de azufre (SO<sub>2</sub>) y sulfitos. concentración mayor de 10 mg/Kg o 10 mg/L
13. Altramuces y productos a base de altramuces
14. Moluscos y productos a base de moluscos

# Creación de la tabla de composición de bebidas Drink Base

## Codificación

Hemos codificado Drink Base según las 3 categorías principales estudiadas. Por ello, al primer dígito representativo le hemos dado un valor de una letra.

A	Aguas
NA	Bebidas no alcohólicas
BA	Bebidas acohólicas

A partir de aquí, a cada categoría se la ha codificado según sus características más representativas para facilitar la localización del producto.

En el caso de las **aguas**, el primer dígito representativo de esta categoría es la letra **A**. Uno de los rasgos más característicos de esta bebida, es su proceso de transformación de la materia orgánica del suelo, a la formación de sales minerales, es decir, su mineralización.

Por ello, el siguiente dígito que le sigue, hace alusión a la categoría descrita en la **Tabla 3**, con un valor numérico según su clasificación:

Sin categorizar (0)	A0
Mineralización muy débil (1)	A1
Mineralización débil (2)	A2
Mineralización media (3)	A3
Mineralización fuerte (4)	A4

# Creación de la tabla de composición de bebidas Drink Base

Finalmente, los tres últimos valores serán otorgados según el orden numérico alfabético establecido.

Ejemplo – Agua mineral de Montepinos



En el caso de las **bebidas no alcohólicas**, como hemos desglosado anteriormente, el primer dígito corresponde a la letra N y el segundo a la A. A continuación, diferenciamos con un valor para identificar cada categoría:

Agua de coco (1) NA1

Bebida a base de frutas (2): NA2

Bebida a base de fruta y leche (3): NA3.

Bebida a base de verduras y hortalizas (4): NA4.

Bebida de cereales (5): NA5.

Bebida de frutos de cáscara (6): NA6.

Bebida de leguminosa (7): NA7.

Mezcla de bebidas vegetales (8): NA8.

Refrescos (9): NA9.

Cerveza sin alcohol (0). NA0.

# Creación de la tabla de composición de bebidas Drink Base

Seguidamente, los dígitos siguientes corresponden al orden numérico asignado según la marca comercial, que se encuentran ordenadas alfabéticamente.

Ejemplo – Refresco de cola 1642



En la categoría de **bebidas alcohólicas** el primer dígito corresponde a la letra **B** y el segundo a la **A**. Este grupo tan amplio, se desglosa en varias categorías como se describe en la **Tabla 8**.

Las categorías están ordenadas de mayor a menor según su graduación alcohólica, y se le ha asignado el siguiente valor numérico a cada una de ellas:

Bebidas espirituosas (1): BA1.

*Bitter* (2): BA2.

Vermut (3): BA3.

Vino (4): BA4.

Cava (5): BA5.

Sangría (6): BA6.

Cerveza (7): BA7.

Sidra (8): BA8.

# Creación de la tabla de composición de bebidas Drink Base

Por último, los dígitos siguientes corresponden al orden numérico de las bebidas, según el orden alfabético correspondiente.

Ejemplo - Jack Daniel's n°7



# Descripción de la información

Del total productos potenciales incluidos, 2.265 fueron descartados por falta de respuesta a la solicitud o de acceso a las etiquetas o fichas técnicas de los productos, o bien, eran bebidas que no se comercializaban en España.

La información de cada una de las bebidas se ha recopilado en una base de datos informatizada.

La tabla de composición se clasifica en 3 grandes grupos de bebidas: aguas, bebidas no alcohólicas y bebidas alcohólicas. Drink Base contiene un total de 9.049 productos distribuidos en las siguientes categorías:

- Aguas: n=142
- Bebidas no alcohólicas: n=3.237
- Bebidas alcohólicas: n=5.670
- El grupo de agua se clasificó según la mineralización o contenido de residuo seco: mineralización muy débil, débil, media y fuerte (**Tabla 3**) y su caracterización en: bicarbonatada, sulfatada, clorurada, cálcica, ferruginosa, acidulada, sódica, magnésica y fluorada (**Tabla 4**), según el contenido en los mencionados elementos.

Un total de **142** productos corresponden a la categoría aguas, de las cuales un 73,24% (n = 104) se categorizaron como mineralización débil y quedaron sin categorizar, por falta de la información del contenido en residuo seco, un 4,92% (n = 7) (**Tabla 4**).

En referencia a los valores de los nutrientes registrados en la tabla de composición, éstos pueden ser:

**Valores numéricos:** expresan la cantidad de nutriente en 100 gramos de producto.

**Valores cero (0):** expresan que la cantidad de nutriente se halla bajo los límites de detección o cuantificación de la metodología de medida utilizada.

**Valores ausentes (-):** expresan que no se disponen de los datos completos de los nutrientes en cuestión.

**Tabla 3. Clasificación de la mineralización del grupo de aguas y medias aritméticas según el tipo de mineralización o contenido de residuo**

Clasificación según residuo seco	A1. Mineralización muy débil ≤ 50 mg/L	A2. Mineralización débil < 500 mg/L	A3. Mineralización media ≥ 500 y ≤ 1500 mg/L	A4. Mineralización fuerte > 1500 mg/L	A0. Sin categorizar (sin información)
Aguas n= 142	n=14	n= 104	n= 11	n= 6	n= 7
%	9,86	73,24	7,75	4,23	4,92
Residuo seco	31,2 mg/L	215,3 mg/L	630,1 mg/L	3.734,2 mg/L	

**Tabla 4. Categorías y descripción del grupo de aguas según su caracterización**

Categoría	% de aguas con caracterización	Descripción
Bicarbonatada (n= 8)	20,51	Contiene más de 600 mg/L de bicarbonatos
Clorurada (n = 7)	17,95	Contiene más de 200 mg/L de cloruro
Sódica (n = 7)	17,95	Contiene más de 200 mg/L de sodio
Magnésica (n = 5)	12,82	Contiene más de 50 mg/L de magnesio
Cálcica (n = 4)	10,26	Contiene más de 150 mg/L de calcio
Sulfatada (n = 4)	10,26	Contiene más de 200 mg/L de sulfatos
Fluorada (n = 3)	7,69	Contiene más de 1 mg/L de flúor
Ferruginosa (n = 1)	2,56	Contiene más de 1 mg/L de hierro
Acidulada (n = 0)	0,00	Contiene más de 250 mg/L de CO <sub>2</sub>

En la Tabla 5 se describen los campos que se han incluido en cada uno de los grupos de aguas.

**Tabla 5. Campos incluidos en grupo de aguas**

Nombre del campo	Descripción del campo
Código del producto	Identificación numérica de las bebidas
Nombre de la bebida	Nombre comercial de cada producto
Procedencia	Identificación del origen de la bebida
Comunidad autónoma	Identificación de la región de la bebida
Caracterización	Categorización según su composición química
Mineralización	Clasificación del contenido mineral del agua
Con gas (Si/No)	Identificación del producto si contiene gas carbónico añadido
Residuo seco	mg por cada 100 g de producto
Bicarbonato HCO <sub>3</sub>	mg por cada 100 g de producto
Sulfatos	mg por cada 100 g de producto
Cloruro	mg por cada 100 g de producto
Calcio	mg por cada 100 g de producto
Magnesio	mg por cada 100 g de producto
Sodio	mg por cada 100 g de producto
Potasio	mg por cada 100 g de producto
Sílice	mg por cada 100 g de producto
Flúor	mg por cada 100 g de producto
Litio	mg por cada 100 g de producto
Hierro	mg por cada 100 g de producto



El grupo de bebidas no alcohólicas (Tabla 6) se ha dividido en 11 categorías y 38 subcategorías.

**Tabla 6. Clasificación de las bebidas no alcohólicas**

BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS n= 3237	
Identificación de la categoría	Subcategoría
NA1. Agua de coco: n= 32	Agua de coco
NA2. Bebida a base de fruta (2): n= 1.080	Bebida a base de zumo de frutas y leguminosas Bebida a partir de coco <i>Smoothie</i> a base de frutas con/sin hortalizas Zumos y/o néctares
NA3. Bebida a base de frutas y leche: n= 89	Bebida a base de frutas y leche
NA4. Bebida a base de verduras y hortalizas: n= 337	Bebida a base de hortalizas Bebida a base de hortalizas y frutas Bebida a base de tomate Bebida fermentada
NA5. Bebida de cereales: n = 313	Bebida de arroz Bebida de arroz saborizada Bebida de avena Bebida de avena saborizada Bebida de chufa Bebida de espelta Bebida de otros cereales
NA6. Bebida de frutos de cáscara y derivados: n= 123	Bebida de almendra Bebida de almendra saborizadas Bebida de avellana Bebida de nuez Bebida de otros frutos de cáscaras y derivados Mezcla de bebidas de frutos de cáscara

**Tabla 6. Clasificación de las bebidas no alcohólicas**

BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS n= 3237		
Identificación de la categoría	Subcategoría	
NA7. Bebida de leguminosas: n = 165	Bebida de soja Bebida de soja saborizada Bebida de otras leguminosas	
NA8. Mezcla de bebidas vegetales: n = 67	Mezcla de bebidas vegetales	
NA9. Refrescos	con gas: n = 686	Bebidas energéticas Bitter (vol. 0%) Gaseosas & Sifón Refrescos de cola Ginger Ale Sodas Tónicas Tinto de verano (vol. 0%)
	sin gas: n = 278	Refrescos de té Refrescos saborizados
NA0.Cerveza sin alcohol: n = 67	Cerveza (vol. 0%)	

La **Tabla 7** describe los campos incluidos el grupo de bebidas no alcohólicas.

**Tabla 7. Campos incluidos en grupo de bebidas no alcohólicas**

Nombre del campo	Descripción del campo
Código del producto	Identificación numérica de las bebidas
Nombre de la bebida	Nombre comercial de cada producto
Descripción del producto	Caracterización del producto según su envase, para facilitar su identificación
Marca del producto	Nombre de la marca industrial
Energía	Kcal por cada 100 g de producto
Glúcidos totales	g por cada 100 g de producto
Azúcares	g por cada 100 g de producto
Fibra alimentaria	g por cada 100 g de producto
Proteína total	g por cada 100 g de producto
Lípidos totales	g por cada 100 g de producto
Ácidos grasos saturados (AGS)	g por cada 100 g de producto
Ácidos grasos Monoinsaturados (AGM)	g por cada 100 g de producto
Ácidos grasos Poliinsaturados (AGP)	g por cada 100 g de producto
Sodio (Na)	mg por cada 100 g de producto
Sal	g por cada 100 g de producto
Tiamina (B1)	mg por cada 100 g de producto
Riboflavina (B2)	mg por cada 100 g de producto
Niacina (B3)	mg por cada 100 g de producto
Vitamina B6	mg por cada 100 g de producto
Ácido Fólico (B9)	µg por cada 100 g de producto
Vitamina B12	µg por cada 100 g de producto

**Tabla 7. Campos incluidos en grupo de bebidas no alcohólicas**

Nombre del campo	Descripción del campo
Vitamina C	mg por cada 100 g de producto
Vitamina A	µg por cada 100 g de producto
Vitamina D	µg por cada 100 g de producto
Vitamina E	mg por cada 100 g de producto
Calcio (Ca)	mg por cada 100 g de producto
Fósforo (P)	mg por cada 100 g de producto
Hierro (Fe)	mg por cada 100 g de producto
Magnesio (Mg)	mg por cada 100 g de producto
Potasio (K)	mg por cada 100 g de producto
Cafeína	mg por cada 100 g de producto
Alérgenos / Trazas	Alérgenos por 100 g de producto
Ingredientes	Contenido de ingredientes del producto

El grupo de bebidas alcohólicas (Tabla 8) se ha dividido en 8 categorías y 33 subcategorías.

**Tabla 8. Clasificación de las bebidas alcohólicas**

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

n = 5.670

**Identificación de la categoría**

**Subcategoría**

**BA1. Bebidas espirituosas: n= 2.194**

- Absenta
- Aguardientes y Licores de hierbas
- Amaretto
- Anisados
- Armagnac
- Brandy
- Cachaza
- Calvados
- Cognac
- Ginebra
- Licor de frutas
- Ron
- Tequila
- Triple seco
- Vodka
- Whisky & Bourbon

**BA2. Bitter: n= 40**

Bitter

**BA3. Vermut: n= 114**

Vermut

**Tabla 8. Clasificación de las bebidas alcohólicas**

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

n = 5.670

**Identificación de la categoría**

**Subcategoría**

**BA4. Vino: n= 2.724**

- Vino blanco
- Vino dulce
- Vino espumoso
- Vino rosado
- Vino tinto

**BA5. Cava: n= 465**

- Cava Rosado
- Brut
- Brut Nature
- Brut Reserva
- Semi Seco

**BA6. Sangría: n= 62**

- Sangría Tinta
- Sangría Rosada
- Sangría Blanca

**BA7. Cerveza: n= 513**

Cerveza

**BA8. Sidra: n= 85**

Sidra

La **Tabla 9** describe los campos incluidos el grupo de bebidas alcohólicas.

**Tabla 9. Campos incluidos en el grupo de bebidas alcohólicas espirituosas, cerveza, sidra y vermut**

Nombre del campo	Descripción del campo
Código del producto	Identificación numérica de las cervezas
Nombre de la bebida	Nombre comercial de cada cerveza
Denominación	Identificación de la procedencia de la cerveza
Volumen	Magnitud métrica que caracteriza al producto
Graduación (%)	Porcentaje de alcohol de la cerveza
Etanol	gr por cada 100 g de producto
Energía	Kcal por cada 100 g de producto

**Tabla 10. Campos incluidos en el grupo de bebidas alcohólicas vinos**

Nombre del campo	Descripción del campo
Código del producto	Identificación numérica de los vinos
Nombre de la bebida	Nombre comercial de cada vino
Denominación	Identificación de la procedencia del vino
Variedad	Identificación del tipo de uva utilizada
Graduación (%)	Porcentaje de alcohol
Etanol	gr por cada 100 g de producto
Energía	Kcal por cada 100 g de producto

## 7. Índice de productos/marcas



Para acceder al índice de productos marcas y su respectiva codificación puedes acceder a través de los siguiente enlaces:

**A**  
Codificación de  
las aguas

**NA**  
Codificación de  
las bebidas no  
alcohólicas

**BA**  
Codificación  
de las bebidas  
alcohólicas



## 8. Información nutricional

### Valores medios de categorías y subcategorías

A continuación, se muestra los valores medios de cada categoría y subcategorías.

**Tabla 11. Media aritmética de la composición nutricional del grupo de aguas, según su mineralización**

	HCO <sub>3</sub> (mg/L)	Sulfatos (mg/L)	Cloruro (mg/L)	Calcio (mg/L)	Magnesio (mg/L)	Sodio (mg/L)	Potasio (mg/L)	Sílice (mg/L)	Flúor (mg/L)	Litio (mg/L)	Hierro (mg/L)
MMD (n=14)	34,84	2,95	7,25	8,18	3,24	4,64	0,33	4,77	0,03	0	0
MD (n = 104)	178,90	19,01	14,45	42,83	12,04	16,62	0,86	8,47	0,07	0	0
MM (n = 11)	630,14	310,27	117,35	80,29	38,65	50,41	2,14	7,38	0,04	0,10	0,26
MF (n = 6)	1.774,55	358,51	989,18	222,83	52,93	1.081,75	27,2	21,07	1,06	0,85	0
Sin categorizar (n = 7)	765,29	40,84	125,31	62,59	16,29	332,81	15,03	10,09	0,03	0,19	0

Abreviaturas: Muy Débil (MMD), Débil (MD), Media (MM) y Fuerte (MF)

**Tabla 12. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas no alcohólicas**

Por 100 ml (n= 3.237)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	H.Carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Sal (g)
<b>Agua de coco (n= 32)</b>								
Agua de coco	21,01	0,15	0,15	0,10	4,71	3,62	0,05	0,08
<b>Bebidas a base de frutas (n= 1.080)</b>								
Bebidas a base de zumo de frutas y leguminosas (n= 15)	48,73	0,97	0,49	0,07	9,89	9,51	0,28	0,02
Bebidas a partir de coco (n= 46)	42,70	0,45	2,91	2,62	3,82	2,52	0,51	0,11
Smoothies a base frutas con/ sin hortalizas (n= 100)	54,62	0,59	0,25	0,09	11,90	10,51	0,87	0,09
Zumos y/o Néctares (n= 919)	43,45	0,35	0,13	0,03	10,14	9,43	0,21	0,01
<b>Bebidas a base de frutas y leche (n= 89)</b>								
Bebida a base de frutas y leche	36,12	0,81	0,18	0,09	7,56	7,14	0,16	0,06
<b>Bebidas a base de verduras y hortalizas (n= 337)</b>								
Bebidas a base de hortalizas (n= 40)	40,28	0,68	0,74	0,08	7,11	5,86	0,64	0,12
Bebidas a base de hortalizas y frutas (n= 115)	44,18	0,52	0,33	0,06	9,57	8,52	0,37	0,05
Bebidas a base de tomate (n= 118)	53,15	0,85	3,40	0,51	4,20	2,69	0,60	0,70
Bebidas fermentadas (n= 64)	18,18	0,45	0,36	0,21	3,86	3,18	0	0,06

**Tabla 12. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas no alcohólicas**

Por 100 ml (n= 3.237)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	H Carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Sal (g)
<b>Bebidas de cereales (n= 313)</b>								
Bebidas de arroz (n= 72)	54,24	0,36	1,02	0,13	10,89	5,99	0,24	0,09
Bebidas de arroz saborizadas (n= 20)	58,97	0,46	0,94	0,20	12,25	6,96	0,31	0,11
Bebidas de avena (n= 110)	46,27	0,96	1,09	0,18	7,86	5,10	0,51	0,09
Bebidas de avena saborizadas (n= 19)	56,61	0,90	1,06	0,18	10,38	6,68	0,51	0,11
Bebidas de chufa (n= 59)	75,06	0,65	2,54	0,57	12,33	10,08	0,37	0,09
Bebidas de espelta (n= 13)	50,31	0,59	1,02	0,11	9,54	6,68	0,34	0,10
Bebidas de otros cereales (n= 20)	46,02	0,73	1,65	0,14	7,95	4,72	0,40	0,10
Bebidas a base de hortalizas y frutas (n= 115)	44,18	0,52	0,33	0,06	9,57	8,52	0,37	0,05
Bebidas a base de tomate (n= 118)	53,15	0,85	3,40	0,51	4,20	2,69	0,60	0,70
Bebidas fermentadas (n= 64)	18,18	0,45	0,36	0,21	3,86	3,18	0	0,06

**Tabla 12. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas no alcohólicas**

Por 100 ml (n= 3.237)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	H Carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Sal (g)
<b>Bebidas de frutos de cáscara y derivados (n= 123)</b>								
Bebidas de almendra (n= 83)	32,86	0,79	1,90	0,23	2,94	2,27	0,28	0,09
Bebidas de almendra saborizadas (n= 14)	38,05	0,79	1,80	0,22	4,39	3,52	0,33	0,04
Bebidas de avellana (n= 9)	44,86	0,69	2,50	0,33	4,72	2,72	0,24	0,09
Bebidas de nuez (n= 5)	55,20	0,82	3,24	0,5	5,78	3,48	0,86	0,09
Bebidas de otros frutos de cáscaras y derivados (n= 5)	26,47	0,98	1,20	0,10	3,01	2,06	0,20	0,05
Mezclas de bebidas de frutos de cáscara (n= 7)	51,23	3,13	2,37	0,18	4,12	2,72	0,46	0,04
<b>Bebidas de leguminosas (n= 165)</b>								
Bebidas de soja (n= 112)	40,71	3,17	1,80	0,30	2,71	2,15	0,38	0,08
Bebidas de soja saborizadas (n= 51)	57,80	3,13	1,74	0,33	7,29	6,61	0,63	0,09
Bebidas de otras leguminosas (n= 2)	37,5	2,4	1,5	0,2	3,3	2,3	0,15	0,15
<b>Cerveza sin alcohol (n= 67)</b>								
Cerveza sin alcohol	23,36	0,21	0,03	0,02	5,21	2,58	0,08	0,02

**Tabla 12. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas no alcohólicas**

Por 100 ml (n= 3.237)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	H Carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Sal (g)
<b>Mezcla de bebidas vegetales (n= 67)</b>								
Mezcla de bebidas vegetales	57,08	0,74	1,72	0,59	9,41	5,42	0,37	0,09
<b>Refrescos con gas (n= 686)</b>								
<b>Bebidas energéticas (n= 174)</b>								
Bajo en azúcares (n= 45)	2,95	0,22	0,05	0,01	0,33	0,30	0,03	0,10
Original (n= 129)	44,42	0,18	0,09	0,02	10,49	9,76	0,02	0,11
Gaseosas & Sifón (n= 75)	0,70	0	0	0	0,06	0,06	0	0,03
<b>Refrescos de cola (n= 90)</b>								
Baja en azúcares (n= 50)	0,35	0,01	0	0	0,08	0,05	0	0,02
Original (n= 40)	34,48	0,02	0,01	0,01	8,57	8,39	0	0,01
<b>Sodas (n= 202)</b>								
Bajo en azúcares (n= 53)	3,55	0,06	0,05	0,05	0,69	0,56	0,01	0,03
Original (n= 148)	30,93	0,07	0,05	0,01	7,39	7,14	0,01	0,03
Tónicas (n= 105)	29,84	0,03	0,03	0,01	7,11	7,06	0	0,01
Ginger Ale (n= 12)	36	0	0	0	8,51	8,38	0	0,01
Bitter (vol.0%) (n= 17)	44,65	0,01	0,06	0,01	10,46	10,42	0,03	0,01
<b>Tinto de verano (vol. 0%) (n= 11)</b>								
Sin azúcares (n= 5)	0,99	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0,01	0,03
Original (n= 6)	15,83	0,07	0	0	3,27	3,22	0	0,03

**Tabla 12. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas no alcohólicas**

Por 100 ml (n= 3.237)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	H Carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Refrescos sin gas								
Refrescos de té (n= 130)	20,35	0,10	0,08	0,02	4,46	4,32	0,01	0,02
Refrescos saborizados (n= 148)	-	-	-	-	-	-	-	-
Bajo en azúcares (n= 37)	7,07	0,09	0,08	0,07	1,37	1,13	0,04	0,04
Original (n= 111)	34,57	0,11	0,06	0,02	8,01	7,49	0,01	0,03

**Tabla 13. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas alcohólicas**

Por 100 ml (n= 5.670)	Energía (Kcal)	Graduación (%)	Etanol (g)
Bebidas espirituosas (n= 2.194)			
Absenta (n= 109)	20,35	0,10	0,08
Whisky & Bourbon (n= 449)	-	-	-
W. Malta (n= 241)	246,36	43,99	35,19
Bourbon (n= 51)	243,63	43,50	34,80
W. Blender (n= 157)	231,79	41,39	33,11

**Tabla 13. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas alcohólicas**

Por 100 ml (n= 5.670)	Energía (Kcal)	Graduación (%)	Etanol (g)
<b>Bebidas espirituosas (n= 2.194)</b>			
Calvados (n= 45)	7,07	0,09	0,08
Ginebra (n= 348)	34,57	0,11	0,06
Armagnac (n= 95)	228,99	40,89	32,71
Cognac (n= 65)	226,74	40,49	32,39
Ron (n= 207)	224,46	40,08	32,07
Cachaza (n= 45)	221,70	39,59	31,67
Tequila (n= 75)	217,91	38,91	31,13
Brandy (n= 118)	215,36	38,46	30,76
Vodka (n= 135)	213,44	38,11	30,49
Aguardientes y licores de hierbas (n= 200)	198,06	35,37	28,29
Triple seco (n= 40)	182,70	32,62	26,10
Anisados (n= 123)	-	-	-
Anís (n= 88)	214,46	38,30	30,64
Pacharán (n= 35)	134,88	24,04	19,27
Amaretto (n= 40)	134,96	23,60	18,88
Licor de frutas (n= 100)	108,30	19,34	15,47
<b>Bitter (n= 40)</b>			
Bitter	185,82	33,18	26,55
Por 100 ml (n= 5.670)	Energía (Kcal)	Graduación (%)	Etanol (g)

**Tabla 13. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas alcohólicas**

Por 100 ml (n= 5.670)	Energía (Kcal)	Graduación (%)	Etanol (g)
<b>Vermut (n= 114)</b>			
Vermut	88,78	15,85	12,68
<b>Vino (n= 2.259)</b>			
Vino dulce (n= 145)	79,84	14,26	11,41
Vino tinto (n= 823)	-	-	-
Tinto Joven (n= 378)	79,17	14,14	11,31
Tinto Crianza (n= 323)	79,52	14,20	11,36
Tinto Reserva (n= 104)	79,36	14,17	11,34
Tinto Gran reserva (n= 18)	78,40	14,00	11,20
Vino rosado (n= 473)	72,43	12,93	10,35
Vino blanco (n= 610)	71,71	12,80	10,24
<b>Vino espumoso (n= 146)</b>			
Blanco (n= 80)	63,77	11,39	9,11
Rosado (n= 34)	63,74	11,38	9,11
Frizzane (n= 32)	45,06	8,05	6,44
<b>Cava (n= 465)</b>			
Cava Rosado (n= 112)	66,26	11,83	9,47
Brut Reserva (n= 105)	66,00	11,79	9,43
Brut Nature (n= 137)	65,79	11,75	9,40
Brut (n= 77)	64,96	11,60	9,28
Semi Seco (n= 34)	64,73	11,56	9,25



**Tabla 13. Media aritmética de la composición nutricional de las bebidas alcohólicas**

Por 100 ml (n= 5.670)	Energía (Kcal)	Graduación (%)	Etanol (g)
<b>Sangría (n= 62)</b>			
Tinta (n= 37)	44,72	7,99	6,39
Rosada (n= 8)	38,85	6,94	5,55
Blanca (n= 17)	38,05	6,79	5,43
<b>Cerveza (n= 513)</b>			
Cerveza	36,12	6,45	5,16
<b>Sidra (n= 85)</b>			
Sidra	35,12	6,27	5,02

## Información nutricional completa de cada producto individual



Para acceder a la información nutricional completa de cada producto individual presiona en cada apartado.

Agua

Bebidas no  
alcohólicas

Bebidas  
alcohólicas

## 9. Webgrafía

Debido al gran volumen de marcas, en el siguiente enlace se detalla cómo fue obtenida la información nutricional.

Accede a  
la web

## 10. Limitaciones de la tabla de composición de bebidas

Respecto a las limitaciones de la Tabla de Composición de Bebidas: Drink Base, cabe destacar que toda la información recopilada, es aquella que indica el fabricante y no se trata de un método directo de obtención de la misma, a través del análisis químico de los productos.

Por último, muchas marcas no han facilitado las fichas técnicas de sus productos, lo que hubiera agilizado de forma significativa la elaboración de Drink Base y complementar la información que no figura en el etiquetado.

Esta tabla si bien no contiene la totalidad de marcas, consideramos que abarca ampliamente los productos comercializados en España.

No obstante, las propias marcas actuales y el mercado en sí, están en un continuo ciclo de renovación, por ello, van apareciendo nuevos productos de forma constante, por lo que requiere ser actualizada de forma permanente.

## 11. Agradecimientos

Los estudiantes que han participado en este trabajo, dedican un especial agradecimiento a la Dra. Nancy Babio, coordinadora del grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Rovira y Virgili, por permitir que se incorporen en su proyecto y poder realizar su trabajo de final de grado y al mismo tiempo poder ser coautores de este trabajo.

Del mismo modo, la Dra. Nancy Babio agradece la implicación y buen trabajo realizado por los estudiantes, Joan Gómez y Elisabet Cazorla.

Todos los autores dedican un especial agradecimiento y reconocimiento a todas aquellas empresas que facilitaron la información, ya que, sin ella, la realización de este proyecto no hubiera sido posible.

Finalmente, una mención especial a Publicaciones URV y a la universidad por hacer posible su publicación.

## 12. Potenciales conflictos de interés

Los autores declaran no presentar ningún tipo conflicto de interés.





# Drink Base