



17 refrescos analizados: cinco colas, seis de naranja, tres tónicas, dos bitter y una gaseosa

Los refrescos, mejor light: no aportan calorías y saben parecido

LA ÚNICA DIFERENCIA SIGNIFICATIVA ENTRE LOS REFRESCOS CONVENCIONALES Y LOS LIGHT ES QUE EN LUGAR DE AZÚCAR CONTIENEN EDULCORANTES QUE CARECEN DE CALORÍAS. INCLUSO EN LA CATA OBTUVIERON RESULTADOS EQUIPARABLES A LOS CONVENCIONALES



Las bebidas refrescantes más consumidas comparten, en lo esencial, una fórmula bien sencilla: agua carbonatada, "con burbujas", y azúcar o, en los refrescos light o bajos en calorías, edulcorantes. Lo que distingue unos refrescos de otros en sabor, olor, color y apariencia es lo que se añade a este agua dulce: zumos de fruta (naranja, limón...) o extractos vegetales (cola, quinina...), además de aditivos muy diversos (conservantes, acidulantes, colorantes).

CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio y sometido a cata 17 bebidas refrescantes, entre ellas 5 colas (de las marcas Coca-Cola y Pepsi), 6 refrescos de naranja (Kas, Fanta y Schweppes), 3 tónicas (Schweppes y Nordic Mist), dos bitter (ambos, Kas) y una gaseosa (La Casera). Nueve muestras son bajas en calorías, ya que sustituyen los azúcares por edulcorantes con nula aportación calórica.

Las versiones light cuestan sólo un poco más que las azucaradas: 1,47 euros el litro de media, frente a 1,45 de las normales. Coca-Cola es un 13% más cara que Pepsi y, entre los seis refrescos de naranja hay poca diferencia de precio. En las tónicas, Nordic Mist (sale a 2 euros el litro) es un 20% más cara que Schweppes normal. El bitter sale a casi 2,5 euros el litro.

En las bebidas con burbujas (las 17 analizadas lo son, el gas carbónico o CO_2 (representa entre un mínimo del 0,4% - en los refrescos de naranja- y un máximo del 0,8% en la gaseosa) aligera y suaviza la percepción de los sabores -dulce en las colas y refrescos de naranja, amargo en bitter y tónicas- en las papilas gustativas, de tal manera que al final del trago predomina una sensación fresca y agradable. Además, las burbujas potencian los aromas del refresco y su acidez. De todos modos, la bebida que mejor y de un modo más saludable calma la sed es el agua.

Qué se miró en el análisis

La única irregularidad importante afectó a Bitter Kas, cuya etiqueta no declaraba benzoato sódico en su lista de ingredientes, cuando es un aditivo que el análisis descubrió en esta muestra. Pero también se anotaron más incumplimientos de norma: en el etiquetado de Pepsi light, Tónica Schweppes y Tónica Schweppes light no figura en el mismo campo visual toda la información obligatoria, y Kas Naranja Light indica su composición nutricional en forma lineal y no en tabla, cuando puede hacerlo al disponer de espacio.

El laboratorio realizó numerosas mediciones: volumen real frente al declarado, cantidad de azúcares o, en su caso, edulcorantes, grados Brix, CO₂, conservantes, colorantes artificiales, el acidulante ácido fosfórico y benceno (un cancerígeno que puede surgir por la reacción de un conservante con la vitamina C), quinina en la tónica, y cafeína en las colas. Los resultados fueron dispares pero siempre correctos en tanto que conformes a lo establecido por la norma.

Optar por las versiones light de los refrescos es inteligente: aportan cero calorías, mientras que los tradicionales contienen entre las 30 calorías cada cien mililitros del bitter y las 45 de Fanta naranja y Pepsi. Una lata de Coca-Cola (33 centilitros de bebida) aporta 126 calorías, mientras que una Zero o Light de la misma marca aporta cero calorías.

El aspartamo E951 y otros edulcorantes de estos refrescos (E954 Sacarina, E952 Ácido ciclámico y E950 Acesulfamo), según el saber científico actual, no perjudican nuestra salud; además, las cantidades que contienen estos refrescos (se midió el aspartamo) son razonables. Para superar la ingesta diaria que las autoridades sanitarias entienden excesiva de aspartamo, un adulto tendrían que consumir en un día 8 litros del refresco que en mayor proporción lo contenía.

La cata o análisis sensorial, realizada por 30 consumidores, se hizo de modo separado, por familia de producto. Coca-Cola y Pepsi Light fueron mejor valoradas que Coca-Cola Light y Coca-Cola Zero, mientras que Pepsi normal ocupó una posición intermedia en las preferencias de los catadores. En los refrescos de naranja, los mejores fueron Fanta y Schweppes y los menos apreciados, las versiones light de estas dos marcas. Las dos muestras de Kas lograron valoraciones intermedias. Dentro los bitter, ambos Kas, quedó mejor la versión light. Y entre las tónicas, no se percibieron diferencias reseñables, si bien Schweppes obtuvo mejor puntuación que las otras dos muestras. La gaseosa obtuvo una puntuación mediocre.

Cafeína y quinina

La tónica está compuesta por agua y gas carbónico o agua gasificada, azúcares o edulcorantes, aditivos y extracto vegetal de quinina, alcaloide amargo -se extrae de la corteza de un árbol, el quino- con efectos tónicos sobre el sistema nervioso. Se permite un máximo de 100 miligramos de quinina por litro, y el análisis dio valores de 27 mg/l en las dos de Schweppes y de 60mg/litro en Nordic Mist.

La cafeína de los refrescos de cola procede del extracto de nuez de cola, fruto tropical que la contiene de modo natural. La cafeína es una sustancia estimulante que en dosis moderadas (no más de 200 miligramos al día) favorece el trabajo intelectual y la actividad muscular. Cantidades mayores pueden provocar ansiedad e insomnio. En los niños, los efectos de la cafeína son mayores. En los cinco refrescos de cola, la media ha sido de 11 miligramos de cafeína cada cien mililitros; el té negro contiene el doble, un refresco energético como Red Bull, el triple; y el café filtrado, siete veces más.

PRODUCTO	Pepsi Light	Coca-Cola Light	Coca-Cola Zero	Coca-Cola	Pepsi	Kas Naranja Light	Fanta Naranja bajo en calorías	Schweppes Spirit Naranja Light
Denominación de venta	Bebida refrescante aromatizada	Bebida refrescante aromatizada	Bebida refrescante aromatizada	Bebida refrescante de extractos	Bebida refrescante de extractos	Bebida refrescante de zumo de frutas con edulcorantes	Bebida refrescante aromatizada	Bebida refrescante aromatizada
Formato (litros)	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
Precio (Euros/litro)	1,28	1,45	1,43	1,42	1,25	1,11	1,12	1,17
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto
Volumen medido (litros)	0,34	0,33	0,33	0,33	0,34	0,34	0,33	0,33
CO ₂ (g/l) ¹	7,2	7,6	7,4	6,5	7,9	4,6	4,8	4,1
Grados Brix ²	0,4	0,3	0,4	10,4	11,3	1,5	1,3	1,5
Azúcares Totales (g/100ml)	No Añade	No Añade	No Añade	10,6	11,2	0,8	0,8	0,7
Valor calórico (cal/100ml)	0	0	0	42	45	3	3	3
Cafeína ³ (mg/l)	114	122	93,1	93	106	No Procede	No Procede	No Procede
Quinina ⁴ (mg/l)	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede
Edulcorantes								
Aspartamo ⁵ (E951) (mg/l)	269	93,2	96,7	No Procede	No Procede	No Procede	81,8	75,4
Conservantes								
Ácido sórbico (mg/l)	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	144	164	121
Ácido benzoico (mg/l)	139	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	3,4	No Detectado	3,4
Acidificantes								
Ácido fosfórico (mg/l)	491	498	478	534	546	No Procede	No Procede	No Procede
Colorantes artificiales								
Tartrazina (E102) (mg/l)	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	4	No Detectado	No Detectado
Amarillo ocaso (E110) (mg/l)	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	0,9	No Detectado	No Detectado
Carmosina (E122) (mg/l)	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado
Ponceau 4R (E124) (mg/l)	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Detectado
Benceno ⁶ (µg/l)	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Detectado	No Procede	No Detectado
Cata (de 1 a 9)	6,6	6,1	5,8	7	6,5	5,6	5,4	5,5

UNO A UNO, 17 REFRESCOS



COCA-COLA

Lata de 0,33 litros. Sale a 1,42 euros el litro.

Aporta 42 calorías cada cien mililitros, casi lo mismo que Pepsi (45). Como las otras cuatro colas, contiene ácido fosfórico, un acidulante, en cantidad (534 mg/l) inferior a la admitida (700 mg/l).

En la cata logró 7 puntos, y fue una de las colas más preferidas. Gustó por su "dulzor", pero fue criticada por "poco sabor a cola".



PEPSI

Lata de 0,33 litros. Sale a 1,25 euros el litro, la cola más barata.

Aporta 45 calorías cada cien mililitros, casi lo mismo que Coca Cola (42). Como las otras colas, contiene ácido fosfórico, un acidulante, en cantidad (546 mg/l) inferior al límite admitido (700 mg/l).

En la cata logró 6,5 puntos. No recibió elogios ni críticas destacables.



PEPSI LIGHT

Lata de 0,33 litros. Sale a 1,28 euros el litro.

Etiquetado incorrecto: no figura en el mismo campo visual la información obligatoria. Aporte energético inapreciable. Un 6% más de cafeína que Pepsi normal y un 6% menos que Coca Cola Light. La cola con más aspartamo. La única con conservante (ácido benzoico). Contiene ácido fosfórico.

En la cata obtuvo 6,6 puntos y fue una de las colas más preferidas. Gusta por su "efervescencia", pero se le criticó por "poco sabor".



COCA-COLA ZERO

Lata de 0,33 litros. Sale a 1,43 euros el litro.

Aporte energético inapreciable. Al igual que las otras colas, contiene ácido fosfórico, un acidulante, en cantidad (478 mg/l) inferior al límite admitido (700 mg/l).

En la cata consiguió 5,8 puntos. Gustó su color.



COCA-COLA LIGHT

Lata de 0,33 litros. Sale a 1,45 euros el litro, es la cola más cara.

Aporte energético inapreciable. Tiene un 30% más de cafeína que Coca Cola normal y que la Zero. Como las otras cuatro colas, contiene ácido fosfórico, un acidulante, en cantidad (498 mg/l) inferior al límite admitido (700 mg/l).

En la cata logró 6,1 puntos. No recibió elogios ni críticas destacables.

Fanta Naranja	Schweppes Spirit Naranja	Kas Naranja	Tónica Schweppes Light	Tónica Schweppes	Tónica Nordic Mist	Bitter Kas Light	Bitter Kas	La Casera
Bebida refrescante de zumo de frutas	Bebida refrescante de zumo de frutas	Bebida refrescante de zumo de frutas	Bebida refrescante aromatizada	Bebida refrescante de extractos	Bebida refrescante de extractos	Bebida refrescante aromatizada	Bebida refrescante de extractos	Gaseosa
0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,25	0,2	0,2	0,5
1,12	1,14	1,09	1,72	1,66	2	2,48	2,45	0,93
Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto
0,33	0,32	0,33	0,33	0,34	0,25	0,21	0,2	0,5
4,7	4,4	4,5	6,6	6,5	6,5	6,2	5,5	8
11,7	11,2	13,8	0,6	9,1	9	0,4	8,8	0,1
11,6	10,5	8,3	No Añade	8,9	8,9	No Añade	7,5	No añade
46	42	33	0	36	36	0	30	0
No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede
No Procede	No Procede	No Procede	28	27	60	No Procede	No Procede	No Procede
No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede
173	132	130	No Detectado	No Detectado	No Detectado	136	124	No Detectado
No Detectado	3,3	3,7	No Detectado	No Detectado	No Detectado	47,5	44,4	No Detectado
No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede
No Detectado	No Detectado	5	No Procede	No Procede	No Procede	No Detectado	No Detectado	No Procede
No Detectado	No Detectado	1	No Procede	No Procede	No Procede	No Detectado	No Detectado	No Procede
No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Procede	No Procede	No Procede	19,6	20,9	No Procede
No Detectado	No Detectado	No Detectado	No Procede	No Procede	No Procede	6,4	6,4	No Procede
No Procede	No Detectado	No Detectado	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede	No Procede
6,7	6,4	6,2	5,7	6,3	5,3	6,7	5,3	5,4

(1) **CO₂ (anhídrido carbónico)**: Los fabricantes añaden al agua CO₂ para darles la característica burbujeante a las bebidas. (2) **Grados Brix**: Los grados Brix reflejan la cantidad de sólidos solubles disueltos en el agua. Nos referimos principalmente a los azúcares añadidos al agua y en el caso de contener zumo de frutas también se contabiliza la cantidad de azúcar presente en el zumo añadido. (3) **Cafeína**: Compuesto alcaloide típico de las bebidas de cola. La cafeína también está presente en el café, el té y las bebidas energéticas. Se entiende excesiva una ingesta de cafeína superior a 200 mg/día. (4) **Quinina**: Compuesto alcaloide presente en las tónicas. La normativa vigente admite un máximo de hasta 100 mg de quinina por litro. (5) **Aspartamo**: Aditivo artificial de elevado poder edulcorante, es unas doscientas veces más dulce que el azúcar. Se entiende excesiva una ingesta diaria de aspartamo superior a 40 mg por cada kilo de peso de la persona. (6) **Benceno**: La combinación de ácido ascórbico (Vitamina C) junto con el benzoato sódico (un conservador) puede ocasionar la formación de benceno en el alimento, un cancerígeno.



FANTA NARANJA

Lata de 0,33 litros, sale a 1,12 euros el litro.

Declara un 8% de zumo de naranja a base de concentrado.

Aporta 46 calorías cada cien mililitros, casi lo mismo que Schweppes (42), y algo más que Kas (33). Un zumo de naranja tiene las mismas calorías, pero aporta vitaminas y minerales, que los refrescos no contienen.

En la cata consiguió 6,7 puntos y fue uno de los más preferidos. Gustó por su "dulzor" y "color", pero fue criticado por "poco sabor".



SCHWEPES SPIRIT NARANJA

Lata de 0,33 litros, sale a 1,14 euros el litro.

Declara un 8% de zumo de naranja a base de concentrado.

Aporta 42 calorías/100 ml, casi lo mismo que Fanta (46), y más que Kas (33). Un zumo de naranja tiene las mismas calorías, pero aporta vitaminas y minerales.

En la cata obtuvo 6,4 puntos y fue uno de los más preferidos. Fue elogiado por su "sabor" y "color", pero criticado por "ácido" y por su efervescencia.



KAS NARANJA

Lata de 0,33 litros, sale a 1,09 euros el litro, el más barato de los refrescos de naranja.

Declara un 8% de zumo de naranja a base de concentrado.

Aporta 33 calorías/100 ml, el de naranja que menos, ya que Schweppes aporta 42 y Fanta 46. Un zumo de naranja aporta 42 calorías/100 ml, pero aporta vitaminas y minerales. Emplea dos colorantes artificiales.

En la cata obtuvo 6,2 puntos y en cuanto a preferencias quedó en posición intermedia. Gustó por su "efervescencia", pero también fue criticado por "color claro".



KAS NARANJA LIGHT

Lata de 0,33 litros, sale a 1,11 euros el litro.

Declara un 8% de zumo de naranja a base de concentrado. Aporta sólo 3 calorías/100 ml, procedentes del zumo.

Usa dos colorantes artificiales. Se considera más conveniente el uso de colorantes naturales.

En la cata logró 5,6 puntos y en preferencias quedó en posición intermedia. Gustó su sabor, aunque algunos consumidores señalaron "poco sabor a naranja".



FANTA NARANJA BAJO EN CALORÍAS

Lata de 0,33 litros, sale a 1,12 euros el litro.

Declara un 8% de zumo de naranja a base de concentrado.

Aporte energético casi nulo, 3 calorías cada cien mililitros, procedentes del zumo de naranja.

En la cata obtuvo 5,4 puntos y fue uno de los dos menos preferidos. Gusta por su "color", pero fue criticado por "sabor residual que deja".

Se registraron diferencias en el contenido en cafeína: Coca Cola Light tiene 12,2 mg/100 ml y Pepsi Light 11,4 mg/100 ml mientras que la normal de Coca-Cola y la Zero se quedan en 9,3 mg/100 ml y Pepsi normal llega a 10,6 mg/100 ml. Así, Coca-Cola Light tiene un 35% más cafeína que las otras dos colas de su misma marca. También se ha comprobado que esta es la única diferencia significativa en la fórmula entre los tres refrescos de Coca-Cola no calóricos (la Light y la Zero), excepción hecha de algunos aditivos.

Las colas tienen, además, ácido fosfórico, aditivo acidulante y antioxidante. La ingesta excesiva de fósforo se relaciona con la descalcificación de los huesos. La cantidad admitida en refrescos es de 700 miligramos por litro. La de los cinco estudiados se halla en el intervalo de 478-546 mg/l, dentro de lo permitido.

Zumo de naranja en los refrescos

Las bebidas refrescantes de zumo de naranja deben contener un mínimo de un 8% de zumo de naranja a base de concentrado. No es posible determinar en laboratorio la cantidad de zumo en estos refrescos, pero sí la de azúcar. El zumo de naranja aporta pocos

azúcares al producto: en los refrescos de naranja light la proporción de azúcar es de entre 7 y 8 gramos por litro, cuando en los convencionales es de entre 83 y 116 gramos por litro. Un refresco de naranja aporta unas 42 calorías cada cien mililitros, la misma que la del zumo de naranja, pero el zumo contiene vitaminas y minerales de los que los refrescos carecen.

Conservantes y colorantes

El análisis se centró en la búsqueda de colorantes artificiales, los más controvertidos. Se han detectado cuatro. Kas naranja y Kas naranja light utilizan tartrazina E-102 y Amarillo Ocaso E-110, mientras que Bitter Kas y Bitter Kas light optan por carmoisina E-122 y Ponceau 4R E-124. Las cantidades están debajo del límite establecido, pero en lugar de estos colorantes artificiales podrían emplearse los naturales, como hacen las otras muestras analizadas.

Nueve de los 17 refrescos añaden conservantes, ácido sórbico (se permite 300 mg/l) y el ácido benzoico (hasta 150 mg/l), en todos los casos, en cantidades dentro de lo establecido por la legislación.



SCHWEPES SPIRIT NARANJA LIGHT

Lata de 0,33 litros, sale a 1,17 euros el litro, el más caro de los refrescos de naranja.

Declara un 8% de zumo de naranja a base de concentrado. Aporta 3 calorías/100 ml, procedentes del zumo de naranja.

En la cata obtuvo 5,4 puntos y fue uno de los menos preferidos. Gusta por su "sabor" y "color", pero fue criticado por "sabor raro", "poco sabor", "efervescencia" y "sabor residual que deja".

BITTER KAS LIGHT

Botellín de cristal de 0,20 litros, sale a 2,48 euros el litro, el doble que los refrescos de naranja y de cola.

Aportación energética: cero calorías. Contiene dos colorantes artificiales. Se considera más conveniente el uso de colorantes naturales.

En la cata consiguió 6,7 puntos, fue más preferido que el bitter de su misma marca en versión normal, y gustó por "dulce", "sabor intenso" y "efervescencia".

BITTER KAS

Botellín de cristal de 0,20 litros, sale a 2,45 euros el litro.

Aporta 30 calorías/100 ml, menos que las colas y parecido que los refrescos de naranja.

Etiquetado incorrecto: no declara en su lista de ingredientes el benzoato (conservante autorizado), cuando el análisis reveló que lo contiene (44 mg/l).

Usa dos colorantes artificiales. Se considera más conveniente el uso de colorantes naturales.

En la cata logró 5,3 puntos y gustó por su "color".

TÓNICA SCHWEPES

Lata de 0,33 litros, sale a 1,66 euros el litro.

Aporta 36 calorías/100 ml, menos que las colas y parecido que los refrescos de naranja.

Etiquetado incorrecto: no figuran en el mismo campo visual denominación de venta, volumen neto y fecha de consumo preferente

En la cata obtuvo 6,3 puntos y gustó por "sabor intenso", "punto de acidez", "efervescencia" y "sabor que deja", pero fue criticada por "poco sabor".

TÓNICA SCHWEPES LIGHT

Lata de 0,33 litros, sale a 1,72 euros el litro.

Etiquetado incorrecto: no figuran en el mismo campo visual denominación de venta, volumen neto y fecha de consumo preferente.

Aportación energética: cero calorías.

En la cata obtuvo 5,7 puntos: gustó por su "sabor", pero fue criticada por "dulzor" y "poca efervescencia".

Los refrescos y la salud

Acidulantes y huesos. Los “refrescos” de cola contienen ácido fosfórico. Su consumo habitual supone un aporte extra de fósforo, cuando cantidades elevadas de fósforo tienen efecto desmineralizante del hueso. El exceso de fósforo se relaciona con la descalcificación de los huesos.

Azúcar y caries. La acidez y el alto contenido en azúcares simples de los refrescos deterioran el esmalte, favoreciendo la aparición de caries.

Azúcar y obesidad. Beber una lata de refresco equivale a ingerir tres sobres de azúcar, entre 100 y 130 calorías.

Burbujas y aerofagia. Los refrescos con gas pueden producir aerofagia, acumulación de gases en el estómago y en el intestino, lo que dificulta la digestión. Mejor los refrescos sin gas.

La cafeína excita. Cantidades superiores a 200 mg/día pueden causar o acentuar la ansiedad y el insomnio. Una lata de cola contiene 30-40 mg de cafeína. Café y té también tienen cafeína. En niños, las dosis que no conviene superar son menores. ◀



TÓNICA NORDIC MIST

Lata de 0,25 litros, sale a 2 euros el litro, es la tónica la más cara.

Aporta 36 calorías/100 ml, menos que las colas y parecido que los refrescos de naranja.

Tiene el doble de quinina que las otras dos tónicas, pero bastante menos que el máximo admitido.

En la cata obtuvo 5,3 puntos: gustó por su “sabor”, pero fue criticada por “muy amarga”.

GASEOSA LA CASERA

Lata de 0,5 litros, sale a 0,93 euros el litro, es el refresco más barato de los 17 comparados.

Aporta cero calorías.

El refresco más carbonatado: 8 gramos de CO₂ cada litro (permitido hasta 10 g/l), cuando las colas tienen unos 7g/l, las tónicas 6,5 g/l, el bitter 6,5 g/l y los refrescos de naranja, entre 4 y 5 gramos de CO₂ por litro.

En la cata obtuvo 5,4 puntos: gusta por su “sabor”, pero fue criticada por “insipida” y “amarga”.

En Síntesis

+ CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio y sometido a cata 17 bebidas refrescantes: 5 colas (Coca-Cola y Pepsi), 6 refrescos de naranja (Kas, Fanta y Schweppes), 3 tónicas (Schweppes y Nordic Mist, dos bitter (ambos, Kas) y una gaseosa (La Casera), comercializadas en lata de 33 centilitros (de 25 cl en Nordic Mist), excepto los bitter, en botellín de cristal de 20 cl, y la gaseosa, en botella de plástico de 50 cl. Nueve muestras son bajas en calorías, ya que sustituyen los azúcares por edulcorantes que no aportan calorías

+ Los más caros son los bitter (salen a 2,45 y 2,48 euros el litro), mientras que el más barato fue la gaseosa: 0,93 euros/litro. Los refrescos de naranja salían de media a 1,12 euros/litro; los de cola a 1,37 y las tónicas a 1,79 euros/litro. Los light cuestan, de media, sólo dos céntimos más que los tradicionales.

+ Lo que más diferencia a estos cinco tipos de refresco es lo que contienen además de agua endulzada (con azúcar o con edulcorante) y carbonatada; esto es, la cola, el zumo de naranja procedente de concentrado, los extractos vegetales del bitter, y la quinina de la tónica. También es diferente el despliegue de aditivos utilizado en cada tipo de refresco.

+ Bitter Kas no declaraba benzoato sódico (conservante) en su lista de ingredientes, pero el análisis reveló que los contenía.

+ Todas las mediciones (volumen real, azúcares, edulcorantes, grados Brix, quinina, cafeína, CO₂, conservantes, colorantes artificiales, ácido fosfórico, benceno -cancerígeno que puede surgir por la reacción de un conservante con la vitamina C-) ofrecieron resultados conforme a lo establecido por la norma.

+ Coca-Cola light tiene un 30% más cafeína que Coca-Cola y que la Zero, y un 15% más que Pepsi.

+ Los light aportan cero calorías, mientras que los tradicionales contienen entre las 30 calorías/100 ml del bitter y las 45 de Fanta naranja y Pepsi.

+ Uno de los edulcorantes más empleado en los refrescos es el aspartamo, que según el saber científico actual es inocuo para la salud. Para superar la cantidad diaria que se estima excesiva, un adulto de 55 kilos tendría que ingerir 8 litros del refresco que más aspartamo tenía en este comparativo. Quienes padecen fenilcetonuria no pueden ingerir aspartamo.

+ Un consumo frecuente de refrescos, incluso light, puede perjudicar el equilibrio de la dieta y, por su sabor azucarado, fomentar la obesidad, particularmente en niños y jóvenes.

+ Al tratarse de cinco productos distintos (por tanto, difícilmente comparables) y, además, carentes de interés nutritivo, CONSUMER EROSKI ha considerado más adecuado no otorgar galardones de mejor relación calidad-precio en este comparativo.