



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

## Lo que usted debe saber acerca de Las bebidas carbonatadas no alcohólicas

La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) asegura que las bebidas carbonatadas no alcohólicas son inocuas y saludables, y que la información que aparece en la etiqueta es veraz. De hecho, la FDA ha establecido Prácticas Corrientes de Buena Fabricación (CGMP) para las bebidas carbonatadas no alcohólicas, las cuales describen los pasos básicos que deben seguir tanto los fabricantes como los distribuidores para asegurarse de que dichas bebidas sean inocuas.

### Aditivos y materiales en contacto con los alimentos

En las bebidas carbonatadas no alcohólicas solo deben usarse **aditivos y colorantes alimentarios** que se consideren inocuos, conforme a la información científica con que cuenta la FDA. Por ejemplo, aditivos tales como el ácido cítrico en calidad de saborizante o conservante, o bien colorante de caramelo. **Materiales en contacto** con los alimentos — los materiales con los cuales “entran en contacto” las bebidas carbonatadas no alcohólicas, tales como las botellas y latas en que se venden, también están estrictamente controlados por razones de seguridad.

### Etiquetas de información nutricional

La Tabla de Información Nutricional sobre las bebidas carbonatadas no alcohólicas suele incluir el tamaño de la porción y los nutrientes que aporta cada porción: calorías, total de grasas, sodio, total de carbohidratos, azúcares (si contienen) y proteínas. Si una declaración de contenido de nutrientes, tal como “Muy bajo en sodio”, aparece en la etiqueta, el fabricante también debe agregar “No es fuente considerable de \_\_\_\_\_”, y llenar el espacio con los nombres de los nutrientes que están presentes solo en cantidades insignificantes.

Según la **Asociación Americana de Bebidas**, en el 2005 los consumidores americanos bebieron, individualmente, un promedio de poco más de 54 galones de bebidas carbonatadas no alcohólicas.

Este hecho hizo que las bebidas carbonatadas no alcohólicas resultaran las más populares en Estados Unidos, casi tres veces más que el agua embotellada, la leche o el café.



### Un comentario acerca del benceno

**El benceno**, un agente cancerígeno, puede formarse, en cantidades muy bajas, en algunas bebidas carbonatadas no alcohólicas que contengan tanto **sales de benzoato** (las cuales se agregan para inhibir el desarrollo de bacterias, hongos y mohos) como **ácido ascórbico** (vitamina C). Con respecto al benceno, la FDA solo tiene normas establecidas para el agua embotellada. Para el agua embotellada, la FDA ha adoptado, como norma de calidad, el máximo nivel contaminante de 5 partes por mil millones (ppb) que la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos utiliza para el agua potable.

Entre noviembre de 2005 y mayo de 2007, la FDA analizó aproximadamente 200 muestras de bebidas no alcohólicas y de otras bebidas, y encontró que 10 de las muestras contenían niveles de benceno superiores a 5 ppb. Los 10 productos han sido reformulados, o bien discontinuados por sus fabricantes. En los productos reformulados, los niveles de benceno (si se detectaron) fueron inferiores a 1,5 ppb.

La FDA ha determinado que los niveles de benceno encontrados en las bebidas hasta la fecha **no representan ningún peligro** para los consumidores. La FDA continúa analizando muestras de bebidas para detectar la posible presencia de benceno.

## Información adicional de las etiquetas

La información adicional que aparece en los envases de las bebidas carbonatadas sin alcohol incluye:

- **Nombre y dirección** del fabricante, el embalador o el distribuidor.
- El **“contenido neto”** o la cantidad de bebida sin alcohol carbonatada que contiene el envase.
- **Todos los ingredientes**, enumerados en orden de predominio según el peso. En otras palabras, los ingredientes que pesan más aparecen primero y los que pesan menos al final. En las bebidas carbonatadas sin alcohol, el primer ingrediente por lo general es el agua carbonatada.
- **Conservantes químicos** con una explicación de su función, por ejemplo: “conservante”, “retrasa la putrefacción”, “inhibidor de moho”, “ayuda a proteger el sabor”, “conserva la frescura” o “promueve la retención del color”.

**Las bebidas carbonatadas sin alcohol de dieta** que contienen **fenilalanina** también deben incluir la declaración, **“FENILCETONÚRICOS: CONTIENE FENILALANINA”**, para las personas que padecen fenilcetonuria, un trastorno genético en el que el cuerpo no puede procesar dicho aminoácido. Si el nivel de fenilalanina se eleva demasiado en estas personas, puede causar daños cerebrales.

Información Nutricional	
Porción 1 taza (240 mL)	
Porciones por envase aproximadamente 8	
Cantidad por porción	
Calorías 110	
	% Valor Diario*
Grasas Totales 0g	0%
Sodio 55 mg	2%
Carbohidratos totales 26g	9%
Azúcares 26g	
Proteína 0g	

No es una fuente significativa de otros nutrientes.

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.



*Todos pueden manejar la comida de manera segura si siguen estos cuatro pasos simples:*

