

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias de la Salud

**Desarrollo de una guía basada en el contenido de sodio de bebidas
comerciales del Ecuador como herramienta para el paciente
hipertenso**

Nathaly Estefanía Andrade Carvajal

María Emilia Velasteguí Mesias

Cinthy Viñana Vega Bonilla

Nutrición y Dietética

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en Nutrición y Dietética

Quito, 14 de mayo de 20

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias de la Salud

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Contenido de sodio en bebidas comerciales del Ecuador

Nathaly Estefanía Andrade Carvajal

María Emilia Velasteguí Mesias

Cinthy Viñana Vega Bonilla

María Belén Ocampo Ordoñez, MPH, RD

Aida Maribel Chisaguano Tonato, Ing, M.Sc, PhD

Quito, 14 de mayo de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Nathaly Estefanía Andrade Carvajal

Código: 00323536

Cédula de identidad: 1722073184

Nombres y apellidos: Maria Emilia Velastegui Mesias

Código: 00129352

Cédula de identidad: 1725622938

Nombre y apellidos: Cinthya Viñana Vega Bonilla

Código: 00123754

Cédula de identidad: 1002655726

Lugar y fecha: Quito, 14 de mayo de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

En la actualidad se conoce el impacto que tienen los productos procesados y ultraprocesados en la salud de la población, en especial en ciertas patologías como la hipertensión arterial (HTA). Estos productos tienen varios ingredientes, entre ellos el sodio, el cual es un nutriente crítico para los pacientes con HTA. Estos pacientes llegan a tener dietas muy estrictas, por la restricción de sodio que deben tener. Sin embargo, existen alimentos como las bebidas que no se suelen considerar en la cuantificación de las dietas hiposódicas. Gracias al trabajo de campo y de investigación se elaboró una guía nutricional para el paciente adulto hipertenso. Esta cuenta con información actualizada sobre hipertensión, su relación con el sodio, contenido de sodio en las bebidas, diferencias entre bebidas procesadas y ultraprocesadas, educación del etiquetado nutricional y una lista que categoriza a las bebidas según su contenido de sodio. Además, una nueva clasificación, según la recomendación diaria de sodio de 1600 mg para pacientes hipertensos. La lista incluye 695 bebidas identificadas en diferentes categorías.

En cada categoría se incluye información sobre el nombre del alimento, tamaño del envase, tamaño de la porción, contenido de sodio (mg) por porción, identificación del semáforo nutricional en 100 gramos. Finalmente, a estas bebidas se les realizó una nueva clasificación según su contenido de sodio, para las recomendaciones de dietas hiposódicas. Con lo que se incluyen recomendaciones sobre su nivel de procesamiento ya que un alimento ultraprocesado puede tener categoría verde, pero puede tener un impacto en la salud más allá del contenido de sodio. Muchas bebidas subieron de categoría, al pasar del semáforo nutricional a la nueva clasificación para dietas hiposódicas en pacientes hipertensos.

Palabras clave: presión arterial, hipertensión, sodio, sal, bebidas comerciales, bebidas procesadas, bebidas ultraprocesadas.

ABSTRACT

Currently, the impact that processed and ultra-processed products have on the health of the population is known, especially in certain pathologies such as arterial hypertension. These products have several ingredients including sodium, which is a critical nutrient for patients with hypertension. These patients come to have very strict diets; due to the sodium restriction they must have. However, we have foods such as drinks that are not usually considered in the quantification of low sodium diets. Thanks to field work and research, a nutritional guide was developed for the hypertensive adult patient. It has up-to-date information on hypertension, its relationship to sodium, sodium content in beverages, the difference between processed and ultra-processed beverages, nutrition labeling education, and a list that categorizes beverages according to their sodium content, with a new classification according to the daily sodium recommendation of 1600 mg for hypertensive patients. The list includes 695 identified drinks in different categories.

In each category, information is included on the name of the food, container size, portion size, sodium content (mg) per serving, identification of the nutritional traffic light in 100 grams. Finally, these beverages were re-classified according to its sodium content, for low sodium diet recommendations. With which recommendations are included on its level of processing since an ultra-processed food may have a green category, but it can have an impact on health beyond the sodium content. Many beverages were upgraded from the nutritional traffic light to the new classification for low sodium diets in hypertensive patients.

Key words: blood pressure, hypertension, sodium, salt, commercial beverages, processed beverages, ultra-processed beverages.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	11
ANTECEDENTES	13
JUSTIFICACION	15
OBJETIVOS	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos.....	17
METODOLOGÍA	17
Fase 1: Revisión bibliográfica	17
Fase 2: Definición de alimentos a incluir en la lista	18
Fase 3: Creación de la base de datos	18
Fase 4: Clasificación de las bebidas según el contenido de sodio	19
Fase 5: Diseño de la guía.....	20
MARCO TEÓRICO	21
Hipertensión	21
Fisiopatología.	21
Factores de riesgo que desencadenan la HTA.....	22
La alimentación como un factor de riesgo.....	23
Dietas altas en Na.....	24
Dietas bajas en Na para pacientes hipertensos.	25
Sodio como ingrediente alimentario	26
¿Qué es sodio (Na) y qué es sal (NaCl)?.....	26
Bebidas procesadas y ultraprocesadas	26
Clasificación NOVA para alimentos.	27
Por qué las bebidas tienen sodio (sodio como aditivo alimentario).	28
Clasificación de las bebidas disponibles en el mercado ecuatoriano	29
Refrescos o bebidas no carbonatadas.	29
Bebidas gaseosas o carbonatadas.	30
Clasificación CODEX alimentarius.	31
Estrategias para saber el contenido de Na de las bebidas procesadas y ultraprocesadas	32
Porción de una bebida estándar.	32
Ingredientes del producto.	32

Tabla nutricional	32
Semáforo nutricional	34
<i>Clasificación de las bebidas según el contenido de sodio del semáforo nutricional</i>	35
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39
ANEXO A: TABLA DE BEBIDAS	45
ANEXO B: FUENTES	101
ANEXO C: CLASIFICACIÓN DE BEBIDAS SEGÚN CONTENIDO DE SODIO	102

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro # 1. Clasificación de los estadios de presión arterial en adulto.....	21
Cuadro # 2. Factores de riesgo modificables y no modificables de la HTA.	22
Cuadro # 3. Clasificación de dietas hiposódicas.....	25
Cuadro # 4. Clasificación NOVA para alimentos.	27
Cuadro # 5. Sodio como aditivo alimentario en bebidas.	28
Cuadro # 6. Clasificación de las bebidas no carbonatadas.	29
Cuadro # 7. Clasificación de bebidas gaseosas o carbonatadas.....	30
Cuadro # 8. Clasificación CODEX alimentarius.	31
Cuadro # 9. Concentraciones para clasificar a las bebidas según su contenido de sodio	35

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1. Etiquetado nutricional.....	33
Gráfico # 2. Sistema gráfico del etiquetado de alimentos procesados en el Ecuador.	34

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) se considera actualmente uno de los problemas de salud pública más importantes y el principal factor de riesgo cardiovascular y de muerte a nivel mundial, reportando 1130 millones de casos (OMS, 2019).

Se caracteriza por una elevación de forma continua de la presión arterial (PA) sobrepasando los límites normales establecidos para personas adultas (Ocharan & Espinosa, 2016). Los rangos de normalidad están entre 100/60 - 120/80 mmHg. Estas cifras están expresadas en un binomio en el cual el numerador es la presión sistólica y el denominador es la presión diastólica (Alonso et al., 2009). La mayor parte de las personas con HTA no presentan síntoma alguno; sin embargo, en ocasiones esta produce síntomas como: dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigo, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales. Si esta no se controla puede traer consecuencias como infarto al miocardio, ensanchamiento del corazón e insuficiencia cardiaca (OMS, 2019).

Como parte de las medidas implementadas para controlar la enfermedad, existen las no farmacológicas, las cuales ayudan a disminuir los niveles de presión arterial (PA). Una de las más importantes y usadas es el cambio en la alimentación, ya que existe gran asociación entre la dieta y la PA. El factor dietético más estudiado es la reducción del consumo de sodio (Na), ofreciendo este un efecto dosis-respuesta, especialmente en personas sensibles al Na. Sin embargo, existen factores de riesgo modificables y no modificables, que son los causantes de la HTA. (Farias et al., 2013).

El consumo elevado de alimentos procesadas y ultraprocesadas con alto contenido de sodio, es uno de los factores principales que ayudan al desarrollo de esta enfermedad. Dentro de los alimentos procesados y ultraprocesados, también se identifican las bebidas, ya que estas pueden tener sodio oculto en sus formulaciones, ya sea para aumentar la vida útil de la bebida

o mejorar su sabor (Ravaglia et al., 2020). Por este motivo es importante controlar el consumo de bebidas procesadas y ultraprocesadas en pacientes que llevan dietas hiposódicas muy estrictas, como es el caso de los pacientes hipertensos. Según los datos de ENSANUT, el consumo promedio de gaseosas, energizantes y jugos en el Ecuador es de 272 mililitros al día para la población en general (W. Freire et al., 2014). Jereb y cols reportó en su estudio que un ciudadano en promedio consume 278 mg de Na al día provenientes únicamente de las bebidas; una cifra no tan significativa, tomando en cuenta el consumo de Na de un argentino promedio, que es de 4718 mg/día. Sin embargo, para un paciente hipertenso no es lo mismo, ya que sus requerimientos de Na son mucho menores a los de la población normal (Jereb, 2016). El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) recomienda máximo un consumo de 1600 mg de Na al día, lo que significa que, si un paciente consume 278 mg de Na al día en bebidas, estaría cubriendo el 17% de su requerimiento de Na únicamente de esta fuente. Esto se convierte en un problema cuando no se toma en cuenta el aporte de Na proveniente de las bebidas, lo cual puede ser un factor para transgredir la dieta y con ello el objetivo de reducir la PA.

En Ecuador la alta tasa de morbilidad y mortalidad, además de la falta de guías nutricionales enfocadas en el contenido de sodio en bebidas comerciales para pacientes hipertensos y el consumo significativo de este tipo de bebidas, muestran la necesidad de crear una guía específica para orientar y enseñar a los pacientes hipertensos a elegir correctamente las bebidas que consumen a diario, así como también concientizar sobre la porción adecuada a consumir, con el fin de mejorar el estilo de vida de cada uno de los pacientes (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

ANTECEDENTES

La HTA representa una gran carga de morbilidad en el mundo, siendo una de las 5 primeras causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. En total, el 4,4% de las discapacidades se deben a esta enfermedad. Se sabe que la prevalencia de HTA aumenta con la edad, etnia (afro-descendientes e hispanos), tomando en cuenta que en mujeres puede aumentar cuando entran a la premenopausia y menopausia (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

Según los últimos datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en Ecuador la prevalencia de hipertensión en adultos de entre 18 - 59 años es del 37,2%, y de prehipertensión de 9,3%, siendo este grupo poblacional el más vulnerable, ya que conforme avanza la edad, existe más riesgo de padecer hipertensión arterial. También se ha visto que existe más prevalencia en hombres que en mujeres con el 11,2% vs el 7,5%, respectivamente. Dentro de los principales precursores de la HTA se encuentra el sobrepeso y la falta de actividad física (W. Freire et al., 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) imparte directrices sobre cómo se puede reducir la carga de la hipertensión. Según Alonso y colaboradores (2009), las recomendaciones son: “reducir la ingesta de sal (a menos de 5 g diarios), consumir más fruta y verdura, mantener una actividad física regular, evitar el consumo de tabaco, reducir el consumo de alcohol, limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, eliminar/reducir las grasas trans de la dieta” (p.6).

En el 2015, se vio que ocho países de las Américas tenían una ingesta diaria de sal de 8.5 a 15.8 g/día, sobrepasando la recomendación de la OMS, que es reducir el consumo de Na hasta 2000 mg/día. Entre los objetivos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para reducir la ingesta de Na en la población, se encuentran: reformular los productos

alimenticios con el fin de que las instituciones públicas, hospitales, escuelas, lugares de trabajo, residencias tengan opciones de alimentos con menos contenido de sal. Instaurar etiquetados nutricionales en la parte frontal del producto para que proporcione una información fácil de leer y comprender. Por ello Ecuador decidió implementar la estrategia del etiquetado gráfico tipo semáforo en alimentos procesados, la cual garantiza una información clara y precisa sobre la composición del alimento, ayudando al consumidor a elegir una opción de alimento más saludable (OPS, 2019).

De igual manera se ha desarrollado una guía de práctica clínica a personal de la salud, para tratar la HTA, la cual trata temas de prevención, detección oportuna, diagnóstico y tratamiento, siendo una herramienta útil para profesionales de la salud (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019). El problema es que esta guía no está destinada a pacientes y no proporciona información acerca del contenido de sodio de las bebidas comerciales.

JUSTIFICACION

A pesar de que la presión alta es uno de los factores de riesgo modificables con más relevancia en enfermedades cardiovasculares (ECV) y en el retraso de la enfermedad renal crónica terminal (ERC), esta se ubica entre las cinco principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial. A pesar del amplio conocimiento de cómo prevenir y tratar la hipertensión, la incidencia y prevalencia a nivel mundial y sus complicaciones siguen en aumento, convirtiéndose en un desafío social. En este contexto, es de suma importancia dar directrices claras con la mejor evidencia disponible, con información actualizada y así apoyar en la contención del incremento de esta enfermedad (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

Como parte del tratamiento de la HTA se manejan dietas hiposódicas, en donde es muy importante llevar una cuantificación de los miligramos (mg) de Na consumidos en el día. La debilidad que existe al evaluar la dieta, está en el hecho de que no se conoce con precisión el contenido de Na de muchos alimentos, o la información proporcionada es limitada y difícil de entender (Rust & Ekmekcioglu, 2017). Para lograr mejores resultados con el tratamiento dietético, es necesario contar con una guía que permita conocer el contenido de Na de las bebidas ya que actualmente las bebidas representan una fuente importante de consumo en la población y es una fuente de Na oculto en la dieta.

La información nutricional que proporcionan los productos, siempre estará dirigida a una población sana, pero esto no necesariamente representa el requerimiento de Na para una persona hipertensa. Así mismo, el semáforo nutricional es una gran ayuda visual y fácil de interpretar, sin embargo, sus puntos de corte están basados en una porción de 100 ml, lo cual no representa la porción estándar recomendada de consumo para una bebida que es 250 ml. De

igual manera la recomendación no se basa en el consumo de Na para una población hipertensa (Andrade et al., 2017).

Ecuador no cuenta con una guía que proporcione información del contenido de sodio en bebidas comerciales, lo cual dificulta la cuantificación de Na en las dietas hiposódicas para pacientes adultos hipertensos. Al tener una lista de todas las bebidas comerciales con su respectivo contenido de Na por porción y una nueva clasificación con una simbología fácil de entender, ayudará a los pacientes a escoger bebidas con menor contenido de Na. Esta clasificación se hace en base a una ingesta de 1600 mg de Na al día que recomienda El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP), para pacientes hipertensos. Además, la inclusión de instrucciones sobre el manejo de la tabla donde se encuentra la nueva clasificación para pacientes hipertensos y la clasificación del semáforo nutricional. Con esto resulta fácil y rápido que los pacientes escojan bebidas que se ajusten a sus necesidades y tengan menor probabilidad de transgredir su dieta.

OBJETIVOS

Objetivo general

Elaborar una guía práctica sobre el contenido de sodio (Na) en bebidas comerciales ecuatorianas como una herramienta que apoye a los pacientes con hipertensión arterial.

Objetivos específicos

1. Realizar una revisión bibliográfica que permita sustentar la relación entre consumo de sodio y la hipertensión arterial.
2. Crear una base de datos que incluya las bebidas comerciales de consumo frecuente en el Ecuador de acuerdo a su contenido de sodio.

METODOLOGÍA

Fase 1: Revisión bibliográfica

Se realizó una búsqueda bibliográfica de artículos de revistas científicas, informes, guías, información de páginas oficiales de la OMS, FAO, ENSANUT, MSP, OPS. Se utilizaron gestores de búsqueda como Pubmed, Science Direct y Google Scholar.

Para la búsqueda de información se utilizaron descriptores como “tratamiento de la hipertensión arterial”, “guía nutricional para personas con hipertensión”, “fisiopatología de hipertensión”, “sodio en bebidas, comidas procesadas y ultra procesadas”, “consumo de bebidas en Ecuador”, “sodio dieta”, “ARA sistema renina angiotensina aldosterona”, “semáforo nutricional y sodio”, “sodium in diet”, “sources of sodium”, “sodium intake and its reduction”. Toda la información se buscó en español e inglés. Priorizando los documentos más actuales y que tengan una vigencia de 5 años. La información seleccionada se almacenó en el gestor de bibliografía Mendeley.

Fase 2: Definición de alimentos a incluir en la lista

Se realizó una búsqueda de las bebidas comerciales más consumidas en Ecuador, de las principales industrias de alimentos encargadas de la fabricación y comercialización de estos productos. La búsqueda se centró en: aguas, jugos, bebidas carbonatadas, energizantes y lácteos. En una primera etapa se buscó en páginas web oficiales de las nueve marcas de bebidas más vendidas como *Coca Cola Company*, *The Tesalia Springs*, *Pepsico*, *Toni*, *Parmalat*, *Vita*, *Rey*, *AJECUADOR* y *Quala*. Se recolectaron un total de 129 bebidas de las páginas oficiales.

Posterior a esta primera recolección, se procedió al trabajo de campo, que consistió en la visita a los principales supermercados de Quito, Supermaxi, Akí, Tía, Santa María y Coral, además de tiendas de barrio, para tomar fotos a las bebidas. El nombre de la bebida con sus especificaciones, el tamaño del envase, la tabla nutricional y el semáforo nutricional, fue lo que sirvió para completar la base de datos. Esta etapa tuvo como objetivo la verificación del etiquetado nutricional de nuestra lista de bebidas que previamente se guardó en una base de datos de Excel. Con el trabajo de campo se completó las bebidas no especificadas en los portales, en total se recolectaron 695 bebidas.

Fase 3: Creación de la base de datos

Se procedió a crear las diferentes categorías de bebidas, según la norma INEN y el Codex nacional. Entre ellas se encuentran: 1) agua purificada, 2) agua mineralizada, 3) bebidas de leche con ingredientes, 4) yogurt-leches fermentadas, 5) bebidas gaseosas, 6) bebidas gaseosas bajas en calorías, 7) bebidas gaseosas libres de calorías, 8) bebidas hidratantes, 9) bebidas energéticas, 10) jugo de frutas, 11) néctar de frutas, 12) bebida de frutas, 13) bebida a base de cereales, granos y semillas, café y té. Se creó una pestaña diferente en Excel para cada categoría, donde se fueron ingresando las bebidas según la categoría correspondiente. Se

procedió a identificar la marca de cada bebida, para así asignar un número a cada marca y poder identificar la fuente de cada bebida. Se utilizaron 9 variables: 1. Categoría de bebida según la FDA o el Codex nacional, 2. Nombre comercial, 3. Fuente (empresa fabricante), 4. Tamaño del envase, 5. Unidades, 6. Tamaño por porción, 7. Contenido de Na en mg por porción, 8. Semáforo nutricional por 100 ml (realizado según los puntos de corte del semáforo nutricional), 9. Clasificación de alto medio y bajo según el valor diario recomendado (%VDR) para pacientes hipertensos y las recomendaciones de la FDA. El semáforo nutricional fue corroborado para asegurar entregar la información correcta al paciente.

Fase 4: Clasificación de las bebidas según el contenido de sodio

Se procedió a establecer una nueva clasificación que considera como estándar a las dietas hiposódicas, 1600 mg de sodio al día dado por el MSP.

La FDA proporciona los rangos según el VDR del etiquetado, diciendo que un 5% o menos de Na por porción se considera bajo y 20% o más de Na por porción se considera se considera alto.



NO CONTIENE: cuando no contiene sodio en su composición



BAJO: cuando la bebida tiene 5% o menos del contenido de sodio respecto al estándar para un paciente hipertenso



MEDIO: cuando la bebida tiene más de 5% y menor al 20% del contenido de sodio respecto al estándar para un paciente hipertenso



ALTO: cuando la bebida tiene 20% o más del contenido de sodio respecto al estándar para un paciente hipertenso.

Fase 5: Diseño de la guía

La guía contiene lenguaje simple, para mejor comprensión del público objetivo. La portada lleva el nombre de “¿Sabes cuánto sodio tiene tu bebida?”. Los contenidos que encontrará el paciente son, introducción, antecedentes, justificación y objetivos, los que dan paso a que el paciente conozca más sobre su enfermedad. Además incluye una sección; sobre definición de hipertensión y su relación con el sodio y la sal. Se hace una explicación de todo lo que es bebidas procesadas, utraprocesadas y por qué van a encontrar sodio en ellas. Hay una parte importante en la que se da educación sobre porciones, etiquetado y semáforo nutricional. Se les explica todo sobre la nueva clasificación de bebidas para pacientes hipertensos, instrucciones sobre el uso de la tabla, recomendaciones y al final toda la tabla de bebidas.

MARCO TEÓRICO

Hipertensión

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias al momento de ser bombeada por el corazón, para llegar a todas las células y tejidos del organismo. Esta se mide en milímetros de mercurio (mm Hg), registrándose en dos cifras. La primera, representa la *presión sistólica*, que es la fuerza con la que el corazón empuja la sangre a las arterias; y la segunda la *presión diastólica* que corresponde al empuje que tiene la sangre cuando el corazón no está latiendo (OMS, 2019).

Tras un consenso realizado en el 2017 entre las diferentes instituciones como la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (ACC), establecieron una nueva pauta para definir hipertensión en adultos. La tabla 1 muestra la clasificación de los estadios según las guías de ACC/ AHA (Espinosa, 2018).

Cuadro # 1. Clasificación de los estadios de presión arterial en adulto.

Estadio	Sistólica (mmHg)		Diastólica (mmHg)
Normal	<120	y	<80
Elevada	120 -129	y/o	80
Hipertensión grado I	130-139	y/o	80-89
Hipertensión grado II	140-159	y/o	90-99
Hipertensión grado III	>160	y/o	100

Fuente: (Espinosa, 2018).

Fisiopatología.

Se ve involucrado el sistema endocrino, donde el sistema renina-angiotensina-aldosterona (SRAA) puede afectar el control de la PA. En personas hipertensas se ha visto que los niveles plasmáticos de angiotensinógeno son elevados. Esta es una glicoproteína, producida principalmente en el hígado, siendo el principal sustrato del SRAA. La renina actúa sobre el

angiotensinógeno para generar angiotensina I, la cual pasa por el pulmón y rápidamente se transforma en angiotensina II por acción de la enzima convertidora de angiotensina (EC). Esta última es un potente vasoconstrictor que provoca una estimulación de la secreción de aldosterona en la zona glomerulosa de la glándula suprarrenal. Esto resulta en un aumento de la PA, relacionada con la retención de sodio y agua (Torresani & Somoza, 2009).

Las personas hipertensas tienen fallos principalmente a nivel del riñón, no logrando eliminar el exceso de sodio que es atribuida por una dieta alta en sodio. Este factor, atrae el agua al torrente sanguíneo, y como consecuencia aumenta el volumen de sangre y el gasto cardíaco. Así mismo, cuando aumenta la concentración de sodio a nivel renal, provoca un ascenso en la salida cardíaca, lo que conlleva a un aumento en la presión arterial (Saxena et al., 2018).

Factores de riesgo que desencadenan la HTA.

Los factores de riesgo son aquellos que aumentan la probabilidad de una persona a contraer una enfermedad. El manejar estos factores ayuda a la prevención, manejo y control de la hipertensión arterial. Se puede identificar factores no modificables, aquellos que por naturaleza no pueden ser modificados como la edad, sexo, raza y antecedentes familiares. Por otro lado, están los factores modificables, que pueden ser controlados o modificados a base de un cambio en el estilo de vida, como el sobrepeso, obesidad, consumo de grasas, alimentos altos en sodio, tabaco, alcohol y sedentarismo (OMS, 2019). Además, se ha encontrado otro factor como el estrés emocional que pueden intervenir en el aumento de la presión arterial.

Cuadro # 2. Factores de riesgo modificables y no modificables de la HTA.

Factores modificables	Factores no modificables
Sobrepeso/Obesidad	Edad
Consumo de sal	Sexo

Consumo de tabaco	Antecedentes familiares de HTA
Consumo de alcohol	
Sedentarismo	
Ingesta de grasas saturadas	
Estrés	

Elaborado por: Andrade, N, Velastegui, E. Vega, C.

La alimentación como un factor de riesgo.

Posiblemente este es el factor de riesgo más asociado a la HTA. Se sabe que el principal tratamiento en esta enfermedad son los medicamentos antihipertensivos y los cambios de estilo de vida, pero a pesar de esto, hay pacientes a los que no les causa ningún efecto el tratamiento con antihipertensivos. A este grupo se los llama, pacientes con hipertensión resistente o refractaria. Esto quiere decir que no se consigue controlar los niveles de PA. Estos pacientes no consiguen llegar a la meta, a pesar de tener cambios en el estilo de vida y tomando al menos tres fármacos a dosis adecuadas. Aunque no se conoce bien el mecanismo por el cual sucede esto, se dice que las causas por la que se produce hipertensión resistente o refractaria se deben al incumplimiento del paciente a la dieta hiposódica. Sabiendo que la dieta es muy importante en el tratamiento de la hipertensión, es fundamental conocer la ingesta diaria de Na que tienen los pacientes. Pero no solo la cantidad de sal que añaden en su comida, sino también es fundamental conocer el aporte de Na que contienen los alimentos procesados y ultraprocesados y más importante aún, el Na oculto que pueden tener las bebidas (Navas et al., 2016). El sodio que se encuentra en las bebidas procesadas y ultraprocesadas, puede ser la causa de transgresión en la dieta, ya que muchas veces no se toma en cuenta la ingesta de Na proveniente de las bebidas.

Así mismo, una parte de la población presenta sensibilidad a la sal. Herrera (2001), define a la hipertensión arterial sensible a la sal como “el incremento en la presión arterial media mayor de 10 mmHg al ingerir una dieta alta en sodio después de recibir una dosis de

diurético y dieta hiposódica” (p.76). Se estima que el 50%– 60% de la población hipertensa tiene sensibilidad a la sal. Existen factores genéticos relacionados a estos y otros como el envejecimiento, personas de raza negra, con síndrome metabólico u obesidad, que han presentado mayor sensibilidad a la sal. Junto con una reducción de sodio en la dieta, esta debe ir acompañada de una dieta rica en potasio, siendo una ayuda para disminuir la PA en pacientes hipertensos (Rust & Ekmekcioglu, 2017).

Dietas altas en Na.

El Na se puede encontrar en todos los alimentos naturales o procesados en proporciones diferentes. Una de las principales fuentes de Na es la sal de mesa que todos la consumen y se la utiliza en la preparación de alimentos (Deossa et al., 2017). Una dieta alta en sodio o un consumo excesivo de sal puede aumentar la PA y ser el principal factor para desarrollar enfermedades cardiovasculares y renales.

Según la FDA (2020), “una dieta alta en sodio atrae el agua al torrente sanguíneo, y como consecuencia puede aumentar el volumen de sangre y posteriormente aumentar la presión arterial. La presión alta conocida como hipertensión hace que el corazón trabaje más y al aumentar la fuerza del flujo sanguíneo puede dañar arterias, órganos como el corazón, riñón, cerebro y ojos” (p.4).

Según estudios realizados, se ha encontrado que poblaciones que tienen un consumo de sal menor a 3 g/día presentan valores de PA normal, mientras que las poblaciones que consumen más de 27 g/día de sal tienen mayor riesgo de tener hipertensión (Valdés, 2009). Así mismo, Valdés menciona que, en su estudio realizado con 10,000 sujetos el cual tuvo como objetivo evaluar la ingesta de sal y PA, observó que una ingesta de 6 g de sal diarios, se relaciona con una mayor excreción urinaria y por ende un incremento de la PA (Valdés, 2009).

Estos estudios confirman que mientras mayor sea la ingesta de sal, (> de 6 g/día, que equivale a 2400 mg de Na al día), mayor es la prevalencia de una población a desarrollar hipertensión.

La OMS considera que, bajo condiciones normales y actividad física moderada, un consumo de 5 g diarios de sal (1 cucharadita de sal/día), lo que equivale a 2000 mg/día de Na, son suficientes para mantener salud y equilibrio electrolítico (OMS, 2019). Sin embargo, para personas hipertensas, se recomienda limitar la ingesta de sal máximo a 4 g/día (3/4 de cucharadita de sal por día) lo que equivale a 1600 mg de Na al día (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

Dietas bajas en Na para pacientes hipertensos.

Las dietas hiposódicas, las cuales se caracterizan por restringir el sodio, son usadas en patologías donde el balance sódico se vuelve positivo o donde su entrada al organismo puede ser perjudicial. Se aplica a personas que presentan patologías como: hipertensión arterial, cirrosis hepática, insuficiencia cardíaca congestiva, nefropatías que cursan con edema y síndrome de Cushing, ya que están relacionadas con la retención de líquidos y el Na puede complicar la enfermedad (Carchi, 2013).

Las dietas hiposódicas se clasifican en: severas estrictas, moderada y leve según la cantidad de sodio y son usadas dependiendo de las necesidades del paciente (Carchi, 2013).

Cuadro # 3. Clasificación de dietas hiposódicas.

Restricción de sodio	Na (mg)	NaCl (g)
Severa	200-500	0,5 a 1
Estricta	500-1000	1 a 2,5
Moderada	1000-1500	2,5 a 3,5
Leve	1500-2000	3,5 a 5

Fuente: (Carchi, 2013).

Sodio como ingrediente alimentario

¿Qué es sodio (Na) y qué es sal (NaCl)?

Las palabras “sal” y “sodio” no significan lo mismo. Muchas veces se las suele confundir, pero tiene significados muy diferentes. Según la FDA (2020), “la sal conocida por su nombre químico, cloruro de sodio (NaCl), es un compuesto cristalino que abunda en la naturaleza. Por otra parte, el sodio es un mineral y es el principal elemento químico presente en la sal” (p.2).

Como ingrediente alimentario el sodio tiene infinidad de usos, ya sea para curar, hornear, espesar, retener humedad, conservante y para realzar el sabor. Algunos aditivos alimentarios que son muy comunes en los productos alimenticios son: glutamato monosódico (MSG), bicarbonato de sodio, sodio nitrito y benzoato de sodio. (FDA, 2020). Muchos de estos aditivos alimentarios son utilizados en bebidas como yogures, leches y bebidas gaseosas.

Bebidas procesadas y ultraprocesadas

La mayoría de los productos procesados y ultraprocesados tienen 2 o más ingredientes en su formulación. El procesamiento tiene como objetivo aumentar la vida útil de las bebidas naturales y mínimamente procesados, y/o mejorar sus cualidades sensoriales y organolépticas. Los aditivos alimentarios también pueden estar presentes, con el objetivo de preservar las propiedades originales del alimento y prevenir la contaminación microbiana. Los alimentos se someten a diferentes métodos como cocción o fermentación no alcohólica. (OPS, 2019).

El problema con estos procesados y ultraprocesados, es que muchos son de baja calidad nutricional debido a la adición de aceites, azúcares y sal, falta de micronutrientes y fibra, además de ser hipercalóricos. Debido a sus características y consumo excesivo, aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la HTA (Monteiro et al.,

2011). Así, es el caso de bebidas procesadas y ultraprocesadas, a los que se les añade azúcar, y se les quita la fibra en el caso de los jugos de fruta, tienen preservantes y estabilizantes con contenido de sodio, aparte de colorantes y saborizantes artificiales.

Clasificación NOVA para alimentos.

Muchos de los procesos que se realizan a los alimentos llegan a ser indispensables, beneficiosos o inocuos, y otros llegan a ser perjudiciales para la salud. Es por esto que una clasificación es importante para distinguir los tipos y usos de procesamientos. La clasificación NOVA agrupa a los alimentos en diferentes categorías según su naturaleza, finalidad y grado de procesamiento (OPS, 2015).

Cuadro # 4. Clasificación NOVA para alimentos.

Sin procesar o mínimamente procesados	Son alimentos de origen animal o vegetal que conservan su estado natural y comestible, después de la cosecha o sacrificio. A los alimentos mínimamente procesados se les ha sometido a un proceso de separación de partes no comestibles, triturado, fermentado no alcohólico o pasteurizado.
Ingredientes culinarios procesados	Son extracciones derivadas de los alimentos sin procesar. Estos están destinados para sazonar, cocinar y preparar alimentos. Ej: sal.
Alimentos procesados	Su proceso tiene el objetivo de aumentar la durabilidad del producto y hacerlo más placentero al gusto mediante métodos de preservación y cocción. A estos se les añade sustancias como aceite, azúcar y sal, ajenos al alimento natural.
Alimentos o productos ultraprocesados	Son formulaciones con poco o ningún contenido de alimentos naturales. Estos tienen derivados de sustancias alimenticias, aditivos, saborizantes y colorantes. Estos procesos son industriales y los ingredientes en las formulaciones incluyen a los de los alimentos procesados, preservantes y otros nutrientes que no se utilizan normalmente en preparaciones culinarias.

Fuente: (W. B. Freire et al., 2018).

Por qué las bebidas tienen sodio (sodio como aditivo alimentario).

Como se indicó anteriormente el sodio no solo se encuentra como mineral dentro de las bebidas comerciales, sino que muchas veces se lo encuentra como aditivo alimentario. Dentro de los más frecuentes y de los más usados tenemos:

Cuadro # 5. Sodio como aditivo alimentario en bebidas.

Compuesto	Utilidad	Bebida en el que se encuentra
Benzoato sódico: Es una sal sódica del ácido benzoico.	Utilizado como conservante bacteriostático y fungistático en condiciones ácidas.	Se utiliza en su mayoría en bebidas carbonatadas y jugos de fruta.
Ciclamato de sodio: Es una sal de sodio de ácido ciclámico y es un edulcorante artificial 30 a 50 veces más dulce que la sacarosa. Es estable al calentamiento y generalmente se lo combina con sacarina para enmascarar el sabor residual de ambos edulcorantes.	Se lo utiliza como sustituto del azúcar en edulcorantes en pastillas, polvo o forma líquida.	Generalmente se utiliza en bebidas gaseosas o carbonatadas.
Alginato de sodio: es un compuesto químico que está en la pared celular de las algas marinas pardas. los alginatos son sales del ácido algínico que pueden estar formados por sodio, potasio, magnesio y calcio formando sales con diferentes grados de solubilidad.	Es utilizado como estabilizador, aglutinante, espesante ya que al disolverse en agua aumenta su viscosidad además es gelificante y formador de películas.	Un alginato modificado químicamente es el alginato propilenglicol este se utiliza en la estabilización de proteínas de la leche en condiciones ácidas por lo que se le utiliza en algunos yogures. Al igual que en algunas bebidas de fruta para evitar la sedimentación de la pulpa de fruta. En la leche sabor chocolate al cacao se lo puede mantener en suspensión por una mezcla de alginato/fosfato.
Citrato de sodio: Es un derivado del ácido cítrico, su nombre normalmente se refiere al citrato trisódico dihidratado pero su nombre también puede referirse a cualquier sal sódica del ácido cítrico.	Es usado como regulador de acidez o preservante en bebidas, también como agente de flavor y como agente buffer resistiendo cambios de pH.	Se encuentra en bebidas gaseosas, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas, vinos.

Fuente: (Erzhontor Poseehl, 2008), (Avedaño et al., 2000).

Clasificación de las bebidas disponibles en el mercado ecuatoriano

Se utilizó la clasificación dada por el INEN, el codex alimentarius y una por el ICONTEC, la cual se basa del codex alimentarius que es a nivel internacional. A continuación, se enlista una tabla con las clasificaciones utilizadas y su descripción:

Refrescos o bebidas no carbonatadas.

Según el INEN (2017), “son bebidas no alcohólicas sin adición de dióxido de carbono a base de agua como principal componente que pueden contener o también no pueden contener una mezcla de ingredientes como: azúcar, jugos, pulpas, concentrados, trozos de frutas, té o hierbas aromáticas o sus extractos y aditivos alimentarios” (p.1).

Cuadro # 6. Clasificación de las bebidas no carbonatadas.

Clasificación	Descripción
Agua purificada envasada	Según el INEN (2008a), “son aguas envasadas la cuales pueden ser carbonatadas o no. Es sometida a un proceso fisicoquímico y desinfección de microorganismos, y envasada en recipientes de cierre hermético e inviolable fabricados con material de grado alimenticio” (p.1).
Agua purificada mineralizada envasada	Según el INEN (2008a), “son aguas purificadas, adicionadas de minerales de uso permitido, esta puede ser carbonatadas o no, y tiene que ser envasada en recipientes de cierre hermético e inviolable fabricados con material de grado alimenticio” (p.1).
Jugo de fruta	Según el INEN (2008), “Producto líquido sin fermentar, pero susceptible, obtenido por procesos tecnológicos: tamizado, triturado, desmenuzado. A partir de la parte comestible y sin eliminar el jugo de frutas ya sean enteras o peladas que estén en buen estado, maduras o de frutas conservadas por medios físicos”. Ejemplo de contenido de sodio en jugo de fruta (p.1).
Néctar de fruta	Según el INEN (2008), “Producto pulposo o no pulposo sin fermentar, pero susceptible, se obtiene a la mezcla de fruta o pulpa ya sean concentrados o no concentrados o a la mezcla de los mismos. Proveniente de una o más frutas con agua e ingredientes endulzantes o no”. Ejemplo de contenido de sodio en néctar de fruta (p.1).
Bebida de fruta	Según el INEN (2008), “son producto sin fermentar pero fermentables, este se obtiene de la disolución tanto del jugo o pulpa de fruta estos pueden

Clasificación	Descripción
	ser concentrados, sin concentrar o mezclados, puede venir de una o más frutas con agua, ingredientes endulzantes y aditivos permitidos” (p.1).
Bebida de leche con ingredientes	Según el INEN (2010), “son productos lácteos tratados térmicamente, preparados con leche entera, semidescremada o descremada, azucarada o no, adicionada de sustancias aromáticas ya sean naturales o artificiales o con ingredientes de uso permitido” (p.1).
Leches fermentadas: Yogurt	Según INEN (2011), “son producto coagulado obtenido de la fermentación láctica de la leche o derivados mediante bacterias lácticas como: <i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i> y <i>Streptococcus salivaris subsp. thermophilus</i> . Pudiendo estar acompañadas de otras bacterias benéficas. Estas bacterias deben estar viables y activas desde su inicio y durante toda la vida útil del producto. Puede ser adicionado o no de ingredientes y aditivos específicos en la norma” (p.1).
Bebidas energéticas	Según INEN (2015), “son bebidas carbonatadas o no que tiene nutrientes como aminoácidos, hidratos de carbono, vitaminas B y otras sustancias como cafeína y taurina las cuales inducen al organismo humano a mejorar su desempeño fisiológico”. No incluye bebidas gaseosas o bebidas hidratantes (p.1).
Bebidas hidratantes	Según ICONTEC (2009), “son las bebidas destinada a reponer agua y electrolitos perdidos durante la actividad física, el deporte, calmar la sed y mantener el equilibrio metabólico y suministrar fuentes de energía de fácil absorción y metabolismo rápido” (p.3).

Elaborado por: Andrade, N, Velastegui, E. Vega, C.

Bebidas gaseosas o carbonatadas.

Según el INEN (2017a), “Son bebidas no alcohólicas, obtenidas por disolución en agua potable del gas dióxido de carbono (CO₂), aditivos alimentarios con o sin una mezcla de ingredientes como azúcares, jugos de frutas, té o hierbas o sus extractos” (p.1). Incluye a todas las bebidas gaseosas para consumo directo y bebidas dispensadas en sistemas Pre-mix: envasadas en planta y post-mix: es la mezcla en el sitio de expendio. Estas bebidas se dividen según la cantidad de calorías.

Cuadro # 7. Clasificación de bebidas gaseosas o carbonatadas.

Clasificación	Descripción
----------------------	--------------------

Bebidas gaseosas	Según el INEN (2008a), “Son bebidas no alcohólicas, no fermentadas, elaboradas por disolución de gas carbónico, en agua purificada lista para su consumo en forma directa, la cual puede o no tener edulcorantes, jugo de fruta, concentrado de frutas, sustancias aromatizantes, saborizantes y también aditivos permitidos” (p.1).
Bebidas gaseosas bajas en calorías	Según INEN (2008a), “su contenido calórico no excede 40 calorías por 100g de producto finalizado” (p.1).
Bebidas gaseosas libres de calorías	Según INEN (2008a), “su contenido calórico es menor a 5 calorías por porción” (p.1).

Elaborado por: Andrade, N, Velastegui, E. Vega, C.

Clasificación CODEX alimentarius.

Dentro de esta entidad se encuentra la clasificación de café, sucedáneos del café, té, infusiones de hierbas y otras bebidas calientes a base de cereales y granos, excluido el cacao (GSFA Online Categorías de Alimentos, n.d.).

Cuadro # 8. Clasificación CODEX alimentarius

Clasificación	Descripción
Café, sucedáneos del café, té, infusiones de hierbas y otras bebidas calientes a base de cereales y granos, excluido el cacao	Comprende los productos listos para consumir (p. ej. enlatados) y sus mezclas y concentrados. Ejemplos: bebidas calientes a base de achicoria (postum), té de arroz, infusión de yerba mate, y mezclas para bebidas calientes a base de café y té (p. ej. café instantáneo, polvos para capuchino caliente). Se incluyen también los granos de café tratados para la elaboración de productos de café.

Fuente: (GSFA Online Categorías de Alimentos, n.d.)

Estrategias para saber el contenido de Na de las bebidas procesadas y ultraprocesadas

Porción de una bebida estándar.

El INEN en su tercera revisión establece que la porción para aguas, bebidas gaseosas, café o té es de 360 ml equivalente a 12 oz. fluidas. Para leches, jugos de fruta concentrados sin alcohol la cantidad es de 240 ml de bebida sin hielo (INEN, 2016).

Ingredientes del producto.

En esta parte del etiquetado, es obligatorio incluir toda sustancia utilizada para el procesamiento de ese producto, incluido aditivos alimentarios que se hayan usado. Es importante recalcar la importancia del orden de los ingredientes, ya que el primer ingrediente siempre va a ser el que más tiene el producto y así hasta el último ingrediente que es el que menos cantidad contiene. (Carballo et al., 2012). En el caso de las bebidas y el sodio, se debe verificar si existe sodio oculto, como los compuestos mencionados anteriormente.

Tabla nutricional.

Se sabe que el etiquetado nutricional de alimentos está destinado para que el consumidor pueda hacer una lectura e interpretación rápida de las cualidades nutricionales de cada alimento. Así, podrá elegir los alimentos basados en sus necesidades nutricionales, además de obligar indirectamente al productor a mejorar su producto en el ámbito nutricional. A pesar de los esfuerzos, se ha visto que los consumidores poco leen y/o entienden el etiquetado nutricional. Esto se debe a que les parece que hay mucha información, que las letras son muy pequeñas o no saben interpretar lo que dice la tabla (Krugmann, 2013).

Un estudio realizado en Valdivia-Chile, encontró que el 82,55% de su muestra conoce el etiquetado nutricional. De los encuestados, el 59,37% afirma leer el etiquetado y de estos el 64% señala que si influye sobre su decisión de compra. Del total el 38,02% de los individuos

dice que escoge su producto en función de la tabla nutricional, siendo más de la mitad mujeres (Krugmann, 2013).

Gráfico # 1. Etiquetado nutricional.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 unidad (88 g)	
Porción por envase 2	
Calorías 245	Calorías de la grasa 90
%VDR	
Grasas total 10 g	15%
Grasas Saturada 5 g	25%
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas <1 g	
Colesterol 112 mg	37%
Sodio 340 mg	14%
Carbohidratos totales 25 g	8%
Fibra dietaria 1 g	4%
Proteínas 14 g	28%
Vitamina C 5%	Hierro 7%
Calcio 31%	Zinc 16%
Potasio 6%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

Elaborado por: Andrade, N, Velastegui, E. Vega, C.

- 1) Es la porción que se debe consumir del empaque y en la que están basados los valores de la tabla.
- 2) Es el número de porciones que tiene el empaque. Todo el empaque puede ser una porción, dos, tres, etc.
- 3) La cantidad de calorías totales que aporta una porción del producto.
- 4) Los gramos y miligramos de los nutrientes, se refiere a la cantidad que contiene ese producto en una porción.
- 5) El valor diario recomendado (VDR), es la cantidad que se recomienda de un nutriente para mantener una alimentación saludable en adultos sanos. El % VDR indica el % que se va a ingerir de ese nutriente, al consumir la porción del producto.

(INEN, 2016).

NOTA: Escoger bebidas con %VDR menores o iguales a 5% (FDA, 2012).

Semáforo nutricional.

Esta estrategia fue incorporada para facilitar al consumidor la lectura del etiquetado nutricional y ayudarlo a escoger fácilmente productos saludables. Lo más importante es proteger al consumidor, por eso se les debe brindar información fácil de interpretar (Andrade et al., 2017). Como políticas de salud pública, en muchos países se ha tomado la decisión de implementar un etiquetado gráfico frontal de colores, parecido a un semáforo. En base a esta experiencia en el año 2013, Ecuador decide emitir un reglamento en el cual obliga a todos los productos procesados y ultraprocesados, colocar en la parte frontal del envase el semáforo nutricional, para definir los niveles excesivos de los nutrientes críticos en alimentos y bebidas. Este etiquetado consta de tres barras horizontales de color rojo, amarillo y verde. Los colores representan las concentraciones de, grasas totales, sodio en forma de sal y azúcares totales, del producto (Freire et al., 2017). La etiqueta debe estar en fondo blanco o gris y en orden de arriba para abajo, donde primero va la barra de color rojo, después de amarilla y por último la verde. Si existen dos o más nutrientes con el mismo color, primero debe ir el azúcar, después la grasa y al último la sal. Si el alimento no contiene alguno de esos nutrientes, se le pone “No contiene...”

Gráfico # 2. Sistema gráfico del etiquetado de alimentos procesados en el Ecuador.



(Díaz et al., 2017).

¿Qué se debe interpretar en cada barra?

- **ROJO** → ALTO EN... se refiere que el producto tiene un alto contenido de ese nutriente y que es mejor evitarlo.
- **AMARILLO** → MEDIO EN... se refiere a que el producto un contenido medio de ese nutriente y puede o no consumirse, pero no en exceso.
- **VERDE** → BAJO EN... se refiere a que el producto tiene bajo contenido de ese nutriente y se lo puede consumir tranquilamente.

(MSP, 2013).

Clasificación de las bebidas según el contenido de sodio del semáforo nutricional.

Para determinar las concentraciones de alto, medio o bajo de las bebidas, se hace en base a 100 ml de producto y se clasifica según los rangos a continuación (Díaz et al., 2017).

Cuadro # 9. Concentraciones para clasificar a las bebidas según su contenido de sodio

Componente	Concentración "Baja"	Concentración "Media"	Concentración "Alta"
Sodio	≤ 120 mg de sodio en 100 ml	>120 g a < 600 mg de sodio en 100 ml	≥ 600 mg de sodio en 100 ml

(Díaz et al., 2017).

Los pacientes hipertensos pueden optar por la bebida que más se acople a su régimen alimentario. Como se mencionó antes, la limitación de esta herramienta es que en base a 100

ml y no a la porción consumida normalmente. Por ello, muchas veces el paciente consumirá más Na de lo que cree.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El trabajo desarrollado incluye material educativo sobre HTA, la diferencia entre sal y sodio, bebidas procesadas y ultraprocesadas, la relación entre el Na y las bebidas y educación en etiquetado nutricional. El aporte principal de la guía es la tabla, que enlista todas las bebidas encontradas en el mercado ecuatoriano, con su respectivo contenido de Na y la nueva clasificación para pacientes hipertensos, que llevan dietas hiposódicas. Se decidió hacer esta nueva clasificación, ya que el MSP recomienda un consumo máximo de 1600 mg de Na al día para este tipo de pacientes. Esta es una recomendación ecuatoriana, que se ajusta a las necesidades de la población objetivo y se encuentra dentro de los rangos recomendados por la American Heart Association para dieta hiposódica leve. Así mismo, está en función a la cantidad de Na presentes en el tamaño por porción de cada bebida y no a 100 ml, como lo hace el semáforo nutricional; lo que se asemeja a lo que una persona consume en una bebida.

Se utilizaron los rangos del % VDR de la FDA para clasificar alto, medio o bajo, ya que es una clasificación exclusivamente para el Na y se usa a nivel mundial. En base a la cantidad de Na por porción de cada bebida y tomando como base los 1600 mg de Na al día, se pudo clasificar a cada bebida en: no contiene Na si el % VDR es 0%, bajo si es menor o igual a 5%, medio si está entre 6 – 19% y alto si es mayor o igual al 20%. En Ecuador, el INEN también utiliza % VDR para clasificar a los nutrientes; sin embargo, estos se utilizan para saber el contenido de vitaminas, minerales fibra y ácidos grasos esenciales del producto.

Se creó una nueva simbología para cada bebida, según la nueva clasificación. Una simbología fácil de entender, ya que utiliza dedos de la mano y colores para cada categoría de

alto, medio, bajo o no contiene sodio. El paciente podrá escoger fácilmente bebidas con bajo o ningún contenido de sodio, sabiendo que la recomendación está en base al consumo de una porción de bebida.

Es importante recalcar los inconvenientes encontrados en cuanto al etiquetado nutricional de las bebidas. A pesar de las regulaciones que pone el INEN en cuanto al etiquetado, se encontraron varios errores, como tamaños de porción que no coincidían las porciones del envase. Se encontraron bebidas con diferente tamaño de porción, pero mismo contenido de Na o viceversa. El error más común fue el del semáforo nutricional, muchas bebidas tenían mal la clasificación o no tenían el semáforo nutricional.

CONCLUSIONES

En general, toda la población ecuatoriana tiene dietas muy altas en Na, sobrepasando las recomendaciones de la OMS y el MSP, que recomiendan consumir máximo 2000–2400 mg de Na al día. El Na tiene un impacto directo en la PA, y muchas veces las transgresiones que cometen los pacientes hipertensos en su dieta, se debe a la falta de información sobre el contenido de Na de los alimentos o falta de recomendaciones que se ajusten a sus necesidades. Se vio que existen pacientes con sensibilidad al Na o con hipertensión resistente o refractaria los cuales tienen rápidas elevaciones de PA o presentan dificultad en llegar a la meta de PA, ya que infringen la dieta consciente o inconscientemente.

Se logró recopilar información de 695 bebidas comercializadas en el mercado ecuatoriano, donde se indica el contenido de Na por porción y la nueva clasificación según las recomendaciones de consumo para pacientes hipertensos. La mayoría son marcas que se encuentran fácilmente en supermercados y tiendas de barrio del Ecuador. La tabla engloba todas las presentaciones de tamaño y sabor de cada marca. Se logró entregar información clara y precisa al paciente, con una nueva simbología que facilita mucho al escoger bebidas bajas en

Na. Profesionales de la salud también podrán usar la tabla, para recomendar bebidas que se ajusten a la dieta de sus pacientes.

RECOMENDACIONES

Para futuras actualizaciones, se recomienda investigar a fondo las presentaciones y demás productos que pueda tener la marca comercial, ya que siguen surgiendo en el mercado sabores y marcas nuevas

Se recomienda mejores regularizaciones por parte de INEN para que los productores entreguen a consumidor información real y evitar confusiones en cuanto al etiquetado nutricional.

REFERENCIAS

- Alonso, R., Dominguez, B., & Gonzáles, B. (2009). *Guía para la atención integral de las personas con hipertensión arterial (OPS)*.
https://www.paho.org/pan/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publications&alias=298-guia-de-atencion-integral-a-las-personas-con-hipertension-arterial&Itemid=224
- Andrade, M. J., Solís, A., Rodríguez, M., Calderón, C., & Domínguez, D. (2017). Semáforo nutricional una ventana hacia el cuidado de la salud en el Ecuador. *CienciAmérica*, 6(2), 1–6. file:///C:/Users/VD-DIGITAL/Downloads/125-1-597-1-10-20171111 (1).pdf
- Avedaño, G., López, A., & Palou, E. (2000). Propiedades del alginato y aplicaciones en alimentos. *Departamento de Ingeniería Química, Alimentos y Ambiental. Universidad de Las Américas Puebla*, 14(6), 549–562. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(00\)00049-9](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(00)00049-9)
- Carballo, A., Villarreal, A., & Del Toro, J. (2012). *La etiqueta nutricional, Política de seguridad alimentaria* (Vol. 20, Issue 1).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26823176008>
- Carchi, C. (2013). *Tratamiento dietético-Nutricional en insuficiencia cardiaca congestiva*. Escuela Superior Politecnica del Litoral.
- Deossa, G., Restrepo, L. F., & Velásquez, J. (2017). Knowledge and Use of Sodium in the Diet of Adults in Medellín (Colombia). *Perspectivas En Nutrición Humana*, 19(1), 55–65.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v19n1a05>
- Díaz, A., Veliz, P., Riva, G., Vance, C., Martínez, L., & Vaca, C. (2017). Etiquetado de

alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes Investigación original. In *Rev Panam Salud Publica* (Vol. 41).

Erzhontor Poseehl. (2008). *Ingredientes para la Industria Alimenticia*.

Espinosa, A. D. (2018). Hipertensión arterial: cifras para definirla al comenzar 2018 Arterial Hypertension: Figures to Define it at the Onset 2018. *Revista Finlay*, 8(1), 9. <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/594>

Farias, M. M., Cuevas, A., & Ducci, H. (2013). Más allá del sodio: cambios en la dieta y su efecto en hipertensión. *Revista Chilena de Cardiología*, 32(2), 141–151. <https://doi.org/10.4067/s0718-85602013000200009>

FDA. (2012). *Información sobre alimentos*. file:///C:/Users/ASUS/Documents/usda_sodium_spanish.pdf

FDA. (2020). *Sodium in Your Diet: Use the Nutrition Facts Label and Reduce Your Intake*. <https://www.fda.gov/media/84261/download>

Freire, W. B., Guerrón, P. B., Jiménez, E., Román, D., & Burgos, E. (2018). Lista de alimentos, preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA 2017. In *Revista Bitácora Académica-USFQ* (Vol. 5).

Freire, W. B., Waters, W. F., & Rivas-Mariño, G. (2017). Nutritional traffic light system for processed foods: Qualitative study of awareness, understanding, attitudes, and practices in Ecuador. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 34(1), 11–18. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2762>

Freire, W., Ramírez, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva, K., Romero, N., Saénz, K., Piñeiros, P., Gómez, L. F., & Monge, R. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

de la población ecuatoriana de cero a 59 años. In *Ministerio de Salud Pública-Instituto Nacional de Estadística y Censos* (Primera).

GSFA *Online Categorías de alimentos*. (n.d.). Retrieved May 12, 2021, from <http://www.fao.org/gsfaonline/foods/index.html?expand=233>

Herrera, J. (2001). Salt-dependent arterial hypertension. *Archivos de Cardiología de México*, 71 Suppl 1(1), 76–80.

ICONTEC. (2009). *NTC 3837 - bebidas hidratantes*. <https://fdocuments.in/reader/full/3837>

INEN. (2008a). *NTE INEN 1101 - Bebidas gaseosas requisitos*. 1(1).

INEN. (2008b). *NTE INEN 2 200 - Aguas envasadas Requisitos*. *Instituto Ecuatoriano de Normalización*, 21.

INEN. (2008c). *NTE INEN 2 337 - Jugos, pulpas, concentrados, néctares, bebidas de frutas y vegetales Requisitos*. *Instituto Ecuatoriano de Normalización*, 2, 4–5. <http://normaspdf.inen.gob.ec/pdf/nte/2337.pdf>

INEN. (2010). *NTE INEN 708 Bebida láctea con ingredientes*. *Fe de Erratas*, II, 1–13.

INEN. (2011). *NTE INEN 2395 - Leches Fermentadas*. *Norma Técnica Ecuatorina Nte Inen 2395:2011*, V, 2–8. http://www.normalizacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/NORMAS_2014/ACO/17122014/nte-inen-2395-2r.pdf

INEN. (2015). *NTE INEN 2411. Bebidas energéticas. Requisitos*. www.normalizacion.gob.ec

INEN. (2016). *NTE INEN 1334-2 Rotulado de productos alimenticios para consumo humano*.

INEN. (2017a). *NTE INEN 1101 Bebidas gaseosas y carbonatadas*.

- INEN. (2017b). *NTE INEN 2304 - Refrescos o bebidas no carbonatadas. Requisitos. 2.*
https://www.normalizacion.gob.ec/buzon/normas/nte_inen_2304-1.pdf
- Jereb, S. (2016). Consumo de sodio en la dieta de un argentino promedio y su relación con la Hipertensión Arterial. Incidencia de los alimentos, aguas y bebidas. *Diaeta*, 34(154), 29–31.
- Krugmann, R. (2013). *Uso de la etiqueta de información nutricional en la decisión de compra de alimentos por parte de consumidores de la ciudad de Valdivia, Chile.*
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fak.95u/doc/fak.95u.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). *Hipertensión arterial Guía de Practica Clínica (GPC).* www.salud.gob.ec
- Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., De Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2011). Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: Evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, 14(1), 5–13.
<https://doi.org/10.1017/S1368980010003241>
- MSP. (2013). *Reglamento Sanitario de Etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano.* <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
- Navas, L. S., Nolasco, C. M., Carmona, C. E. M., López, M. D. Z., Santamaría, R. O., & Crespo, R. M. (2016). Relación entre la ingesta de sal y la presión arterial en pacientes hipertensos. *Enfermería Nefrológica*, 19(1), 20–28.

- Ocharan, J., & Espinosa, M. D. C. N. (2016). Hipertensión arterial. Definición, clínica y seguimiento. *Gaceta Medica de Bilbao*, 113(4), 162–170.
- OMS. (2019, September 13). *Hipertensión*. Centro de Prensa de La Organización Mundial de La Salud . <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- OPS. (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina. *Organización Panamericana de La Salud*. www.paho.org
- OPS, O. P. de la S. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. In *Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental*. http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
- Ravaglia, L., Freitas, D., Ricci, T., Nazario, C., & Alcantara, G. (2020). Sodium quantitation in soft drinks: A rapid methodology by qNMR. *Magnetic Resonance in Chemistry*, 58(2), 186–190. <https://doi.org/10.1002/mrc.4950>
- Rust, P., & Ekmekcioglu, C. (2017). Impact of salt intake on the pathogenesis and treatment of hypertension. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 956, 61–84. https://doi.org/10.1007/5584_2016_147
- Saxena, T., Ali, A. O., & Saxena, M. (2018). Pathophysiology of essential hypertension: an update. In *Expert Review of Cardiovascular Therapy* (Vol. 16, Issue 12, pp. 879–887). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/14779072.2018.1540301>
- Torresani, M., & Somoza, M. (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Universidad de Buenos Aires.

https://www.academia.edu/41901652/Lineamientos_para_el_cuidado_nutricional

Valdés, G. (2009). Sal e Hipertensión Arterial. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(1), 107–114. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000100013

ANEXO A: TABLA DE BEBIDAS



AGUA NATURAL

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100 g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Agua de manantial sin gas, <i>Tradicional</i>	122	500	ml	500	0	No contiene SAL	
Agua mineral natural sin gas L' MANÁ , <i>La Oriental</i>	41	5000	ml	240	3.18		
Agua mineral sin gas, <i>Splendor</i> en presentación, 5L de 1.5L, 1L, 750ml, 500 ml, 250ml	6	250	ml	250	1.5		
Agua purificada sin gas, <i>Manantial</i>	57	500	ml	500	0	No contiene SAL	
Agua sin gas, <i>Acqua Panna Toscana</i>	19	500	ml	240	0	No contiene SAL	
Agua sin gas, <i>Dasani</i> en presentación de 300, 600 ml	1	300	ml	300	30		
Agua sin gas, <i>Dasani</i> en presentación de 1.2L, 3L	1	1.2	L	240	25		
Agua sin gas, <i>All Natural</i> en presentación de 6L, 2L, 1000ml, 600ml	15	600	ml	250	15		

AGUA MINERAL



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según su contenido de sodio
Agua con gas, <i>Dasani</i>	1	350	ml	240	70		
Agua gasificada, <i>Pure life</i>	2	500	ml	200	2		
Agua mineral con gas, <i>Splendor</i> en presentación de 1.5L, 500ml	6	500	ml	250	1.5		
Agua mineral con jugo de limón y menta, vitamina C+Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 550ml, (lata) de 330ml	39	330	ml	240	30		
Agua mineral con jugo de limón, vitamina C+Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 1500ml, 550ml, 330ml, (lata) de 330ml	39	330	ml	240	15		
Agua mineral con sabor a mandarina, vitamina C+Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 1500ml, 550ml, 330ml	39	330	ml	240	30		
Agua mineral con sabor a toronja, vitamina C +Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 1500ml, 300ml, (lata) 330ml	39	300	ml	240	30		
Agua mineral, <i>S. Pellegrino</i> en presentación de 750ml, 500ml, 250ml	19	250	ml	250	31.2		
Bebida con gas, <i>Guitig</i> en presentación de 3L, 1.5L, 500ml	2	500	ml	240	32.46		



BEBIDAS DE LECHE

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Avena con leche sabor a canela, <i>Andina</i>	26	1	L	240	140		
Avena con leche sabor a canela, <i>Andina</i>	26	200	ml	200	117		
Leche chocolatada semidescremada UHT, <i>Andina</i> (funda)	26	900	ml	240	160		
Bebida de leche con avena y canela UHT, <i>Vita</i> (funda)	5	200	ml	200	65		
Bebida de leche con avena y canela UHT, <i>Vita</i>	5	1	L	240	75		
Leche semidescremada UHT sabor chocolate, <i>Vita</i>	5	1	L	240	150		
Leche semidescremada UHT sabor chocolate, <i>Vita</i>	5	200	ml	200	125		
Leche semidescremada UHT sabor frutilla, sabor vainilla, <i>Vita</i>	5	200	ml	200	90		
Café espresso intenso con leche deslactosada, Frappe Latte, <i>Sweet & Coffee</i>	93	240	ml	240	110		
Bebida con leche descremada y avena, baja en grasa UHT, Avena con leche descremada ligh, <i>Finesse Alpina</i>	11	250	g	250	90		
Bebida con leche entera y avena UHT sabor natural, <i>Oat Smoothie, Alpina</i>	11	250	g	250	150		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida con leche entera y avena UHT, sabor a canela, Oat Smoothie, <i>Alpina</i>	11	250	g	250	135		
Bebida de proteína aislada de suero de leche, sabor frutos rojos, <i>Maximum</i>	84	500	ml	500	50		
Bebida de proteína aislada de suero de leche, sabor a frutos tropicales, <i>Maximum</i>	84	500	ml	500	50		
Bebida láctea con alto contenido de proteína deslactosado, sabor chocolate, Whey Protein, <i>Go Fit</i>	76	250	ml	250	600		
Bebida láctea con avena sabor a canela UHT, <i>TRÜ</i>	37	1	L	240	130		
Bebida láctea con avena sabor a canela UHT, <i>TRÜ</i>	37	250	ml	250	135		
Bebida láctea con avena, UHT, sabor canela, <i>Cene Avena, Nestlé</i> en presentación de 1 L, 200 ml	19	200	ml	200	75		
Bebida con suero de leche aromatizada, sabor de chocolate café, Smoovlatté, <i>Nestlé</i>	19	270	ml	270	250		
Bebida láctea con avena sabor canela UHT, <i>Supermaxi</i>	25	1	L	240	130		
Bebida láctea con avena sabor canela UHT, <i>Supermaxi</i>	25	200	ml	200	110		
Leche semidescremada sabor a chocolate, sabor a vainilla, <i>Supermaxi</i>	25	200	ml	200	40		
Bebida láctea con avena sabor a canela, larga vida, UHT, Avena tradicional, <i>Toni</i> en presentación de 1 L. Y 250 cm ³	3	250	cm ³	250	105		
Leche semidescremada saborizada con leche condensada y avena, Frush Avena, <i>Toni</i>	3	300	ml	300	220		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche semidescremada con café larga vida UHT, Capuccino, Caffè Lato, Toni (tetrapack)	3	250	cm3	250	430		
Leche semidescremada esterilizada con café larga vida, Capuccino, Caffè Lato, Toni (frasco vidrio)	3	285	cm3	285	430		
Leche semidescremada con café y chocolate larga vida UHT, Mocaccino, Caffè Lato, Toni (tetrapack)	3	250	cm3	250	460		
Leche semidescremada esterilizada con café y chocolate larga vida, Mocaccino, Caffè Lato, Toni (frasco vidrio)	3	285	cm3	285	390		
Bebida de leche con café, esterilizada larga vida, Doble Espresso, Caffè Lato, Toni (frasco vidrio)	3	285	cm3	285	450		
Leche semidescremada alta en proteína con cereales sabor a coco, adicionada con vitaminas y minerales esterilizada, Go, Toni	3	300	cm3	300	260		
Leche semidescremada alta en proteína con chocolate, adicionada con fibra vitaminas A, D esterilizada, Go, Toni	3	300	cm3	300	240		
Leche saborizada choco cereza light; Leche saborizada choco light, Toni	3	300	cm3	300	170		
Leche semidescremada sabor a chocolate, fortificada con calcio y vitaminas, adicionada con zinc, larga vida UHT, Toni en presentación de 1 L (tetrapack), 200 cm3 (tetrapack)	3	200	cm3	200	160		
Leche semidescremada sabor a chocolate esterilizada, Chiqui, Toni	3	135	ml	135	80		
Leche semidescremada sabor chocolate, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni en presentación de 200 ml (botella), 1 L (botella)	3	200	ml	200	160		
Leche semidescremada sabor a frutilla esterilizada, Chiqui, Toni	3	135	ml	135	80		
Leche semidescremada sabor frutilla, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni en presentación de 200 ml (botella), 1 L (botella)	3	200	ml	200	135		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche semidescremada sabor frutilla, fortificada con calcio y vitaminas, adicionada con zinc, larga vida UHT, Toni 1 L (tetrapack), 200 cm3 (tetrapack)	3	200	cm3	200	180		
Leche semidescremada sabor manjar, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni	3	200	ml	200	130		
Leche semidescremada sabor vainilla esterilizada, Chiqui, Toni	3	135	ml	135	140		
Leche semidescremada sabor vainilla, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni	3	200	ml	200	140		
Leche malteada UHT semidescremada con cocoa, Milo, Nestlé	19	185	ml	185	95		
Leche semidescremada UHT sabor chocolate, Nesquik, Nestlé	19	200	ml	200	80		
Leche semidescremada UHT sabor fresa, Nesquik, Nestlé	19	200	ml	200	110		
Leche semidescremada UHT, sabor a chocolate, Nutri en presentación de 1 L, 200 ml	75	200	ml	200	115		
Leche semidescremada UHT, sabor a fresa, Nutri	75	200	ml	200	95		
Leche semidescremada UHT larga vida adicionada con vitaminas, minerales y proteína, sabor a chocolate, Reyleche	13	250	ml	250	270		
Leche semidescremada UHT larga vida adicionada con vitaminas, minerales y proteína, sabor a frutilla, Reyleche	13	250	ml	250	420		
Bebida de avena con leche UHT, sabor canela, ReyAvena en presentación de 1 L, 250 ml	13	250	ml	340	65		
Leche saborizada sabor a vainilla y banana, Milky, Oriental	41	200	ml	200	25		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche saborizada sabor a vainilla, <i>Milky, Oriental</i>	41	200	ml	200	20		
Leche saborizada sabor a chocolate, <i>Milky, Oriental</i>	41	200	ml	200	30		
Bebida láctea sabor a chocolate, <i>Choco Pop, Lenutrit</i>	13	200	ml	200	160		
Bebida láctea sabor a chocolate, <i>Choco Pop, Lenutrit</i>	13	900	ml	240	250		
Bebida láctea sabor a frutilla, <i>Fruti Pop, Lenutrit</i>	13	900	ml	240	180		
Leche semidescremada sabor a chocolate ultra pasteurizada Choco rico, <i>Pura Crema</i>	12	180	ml	180	135		
Leche semidescremada sabor a chocolate ultra pasteurizada Choco rico, <i>Pura Crema</i> (botella)	12	430	ml	240	180		
Leche semidescremada sabor a chocolate ultra pasteurizada Choco rico, <i>Pura Crema</i> (botella)	12	200	ml	200	150		
Leche con avena sabor vainilla y canela, Guayaca, <i>Pura Crema</i>	12	430	ml	240	135		
Leche con avena sabor vainilla y canela, Guayaca, <i>Pura Crema</i>	12	120	ml	120	70		
Leche semidescremada sabor chocolate UHT enriquecida con hierro y 7 vitaminas, <i>Parmalat</i> (funda)	4	200	ml	240	120		
Leche semidescremada UHT con hierro, sabor a chocolate, <i>Parmalat</i> (funda)	4	900	ml	240	120		
Leche semidescremada UHT con hierro sabor a frutilla, <i>Parmalat</i> (funda)	4	900	ml	240	130		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche semidescremada UHT con hierro sabor a vainilla, <i>Parmalat</i> (funda)	4	900	ml	240	150		
Leche semidescremada sabor a vainilla; sabor a chocolate; sabor a fresa, <i>Dulac's</i>	29	200	ml	200	40		
Bebida láctea de coco y avena, Coco Avena, <i>Coco Way</i>	121	300	ml	30	29		

LECHE FERMENTADA-YOGURT



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de yogurt sabor a frutos rojos, Frush, <i>Toni</i>	3	900	g	240	90		
Yogurt natural, deslactosado descremado, <i>Toni</i>	3	950	g	240	160		
Yogurt natural, deslactosado descremado con trozos de fruta frutilla y concentrado de manzana, <i>Toni</i>	3	950	g	240	110		
Yogurt descremado sabor vainilla, <i>Toni</i>	3	950	g	190	135		
Yogurt descremado exento de grasa sabor durazno, frutilla, <i>Toni</i> , en presentación de 1.7 kg, 950 g, 190 g	3	190	g	190	130		
Yogurt descremado exento de grasa sabor mora, <i>Toni</i> , en presentación de 1.7 kg, 950 g	3	950	g	190	120		
Yogurt natural, entero sin azúcar, <i>Toni</i>	3	1,70	kg	240	190		
Yogurt entero sabor frutilla; sabor durazno, <i>Toni</i> en presentación de 1.7 kg, 1 kg	3	1	kg	240	190		
Yogurt entero sabor frutilla; sabor durazno, <i>Toni</i>	3	200	g	200	160		
Yogurt entero sabor frutilla, <i>Toni</i>	3	120	g	120	100		
Yogurt entero sabor durazno; sabor a mora, <i>Toni</i>	3	120	g	120	90		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt entero sabor mora, Toni en presentación de 1,7 kg, 1 kg	3	1	kg	240	180		
Yogurt entero sabor mora, Toni	3	200	g	200	150		
Yogurt entero con trozos de fruta, frutilla, Toni	3	1	kg	240	125		
Yogurt, regular bebible con frutas, Toni	3	1	Kg	200	110		
Yogurt Mix sabor durazno con hojuelas de maíz azucaradas, Toni	3	190	g	190	265		
Yogurt entero Mix sabor frutilla con hojuelas de maíz azucaradas, Toni	3	190	g	190	190		
Yogurt Mix sabor frutilla y galletas con chispas sabor chocolate, Toni	3	185	g	185	155		
Yogurt Mix chiqui sabor frutilla y galletas con chispas sabor chocolate, Toni	3	92	g	92	95		
Yogurt, griego sabor mango chía, Toni	3	150	g	150	60		
Yogurt, griego sabor frutilla chía, Toni	3	150	g	150	65		
Postre de yogurt entero sabor vainilla con jalea de frutilla. Yogourmet sabor frutilla, Toni	3	150	g	150	105		
Postre de yogurt entero sabor vainilla con jalea de chocolate. Yogourmet sabor chocolate; sabor vainilla con jalea de durazno. Yogourmet sabor durazno, Toni	3	150	g	150	100		
Yogurt griego semidescremado natural, Toni en presentación de 500 g, 150 g	3	150	g	150	75		
Yogurt griego semidescremado sabor frutilla, Toni en presentación de 500 g, 150 g	3	150	g	150	70		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt griego semidescremado con pulpa de mora y concentrado de uva, <i>Toni</i> en presentación de 500 g, 150 g	3	150	g	150	50		
Yogurt griego semidescremado con pulpa de acái, frutilla y concentrado de uva, <i>Toni</i>	3	150	g	150	55		
Yogurt entero de frutilla con trozo de fruta, reducido en azúcar, <i>Parmalat</i>	4	1000	g	225	160		
Yogurt entero de mora con trozo de fruta, reducido en azúcar, <i>Parmalat</i> en presentación de 1000 g, 1750 g	4	1000	g	225	190		
Yogurt entero con trozos de fruta sabor durazno, <i>Parmalat</i>	4	1000	g	225	180		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a frutilla, reducido en azúcar, <i>Parmalat</i> (funda)	4	1000	g	150	55		
Yogurt entero tipo griego con trozos de frutilla; con trozos de coco, Athentikos, <i>Parmalat</i>	4	150	g	150	100		
Yogurt semidescremado con trozos de fruta sabor frutilla; sabor a durazno; sabor a mora; sabor a guanábana, <i>Parmalat</i>	4	200	g	200	125		
Yogurt semidescremado natural bajo en lactosa, fácil digestión, Zymil, <i>Parmalat</i> presentación de (funda) y (botella)	4	1000	g	240	130		
Yogurt UHT Larga vida sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a banano, <i>Rey Rocker boom</i>	109	250	g	250	240		
Bebida de leche fermentada sabor a mora, sabor a frutilla, sabor a manzana, sabor a durazno, <i>Yogu yogu, Nestlé</i>	19	200	ml	200	75		
Bebida de yogurt sabor a mora tipo II, <i>Yogu yogu, Nestlé</i>	19	1	L	200	75		
Yogurt natural tradicional endulzado; natural con miel, textura cremosa, <i>Miraflores</i> (tetrapack)	27	950	g	250	140		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa; sabor a durazno, textura cremosa, <i>Miraflores</i> (tetrapack)	27	200	g	200	65		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado sabor mora; sabor a durazno, textura cremosa, Miraflores (tetrapack)	27	1	kg	250	90		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a durazno, textura cremosa, Miraflores (botella)	27	4	kg	250	80		
Yogurt semidescremado sabor a mora, Kids, Miraflores (sachet)	27	120	g	120	20		
Yogurt semidescremado sabor a fresa, Kids, Miraflores (sachet)	27	120	g	120	40		
Yogurt semidescremado sabor mora con hojuelas de maíz azucaradas, Miraflores	27	169	g	169	120		
Yogurt semidescremado sabor a fresa, textura cremosa, Miraflores (tetrapack) en presentación de 1 kg, 2 kg	27	1	kg	250	80		
Yogurt semidescremado sabor a fresa; sabor a durazno; sabor a mora, textura ligera, Miraflores (sachet)	27	1	kg	250	95		
Yogurt semidescremado sabor guanábana, textura ligera, Miraflores (sachet)	27	1	kg	250	85		
Yogurt semidescremado sabor guanábana con hojuelas de maíz azucaradas, Miraflores	27	162	g	162	90		
Yogurt natural sin azúcar, textura cremosa, Miraflores (tetrapack)	27	950	g	250	150		
Yogurt semidescremado sabor pie de limón, Premium, Miraflores	27	190	g	190	61		
Yogurt semidescremado sabor pie de limón; sabor moca-café; sabor blackberry cheesecake, Premium, Miraflores	27	450	g	250	80		
Yogurt semidescremado sabor moca-café, Premium, Miraflores	27	190	g	190	60		
Yogurt semidescremado sabor blackberry cheesecake, Premium, Miraflores	27	190	g	190	62		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt Semidescremado, sabor a durazno; sabor a mora, <i>la original</i>	77	900	g	225	94		
Yogurt bebible sabor a mora, sabor a fresa, sabor a durazno, <i>la original</i>	77	900	g	225	94		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla; con trozos de mora; con trozos de durazno, <i>Regeneris, Alpina</i> (vaso)	11	150	g	150	85		
Yogurt descremado con trozos de frutos rojos light, <i>Finesse, Alpina</i> en presentación de 1.67 kg, 950 g	11	950	g	240	110		
Yogurt descremado con trozos de frutos rojos; con cristales de sábila (aloe vera) light, <i>Finesse Aloe Vera, Alpina</i>	11	180	g	180	80		
Yogurt descremado con cristales de sábila (aloe vera) light, <i>Finesse Aloe Vera, Alpina</i> en presentación de 1.67 kg, 950 g	11	950	g	240	110		
Yogurt descremado clásico light, <i>Finesse clásico, Alpina</i>	11	950	g	240	130		
Yogurt descremado clásico light, <i>Finesse clásico, Alpina</i>	11	180	g	180	95		
Kumis semidescremado con dulce, <i>Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	105		
Yogur semidescremado para mezclar, Bon Yurt con Froot Loops, <i>Alpina</i>	11	154	g	154	105		
Yogur semidescremado para mezclar, con cereal de harina de arroz con sabor a fresa, Bon Yurt mini, <i>Alpina</i>	11	114	g	114	80		
Yogur semidescremado para mezclar, con bolitas dulces rellenas de cereal, recubiertas sabor a chocolate, Bon Yurt mini, <i>Alpina</i>	11	130	g	130	45		
Yogurt semidescremado sabor frutilla para mezclar con hojuelas de maíz azucaradas, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	162	g	162	160		
Yogurt semidescremado sabor frutilla para mezclar con galletas de chocolate trituradas, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	165	g	165	160		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado para mezclar con cereal en forma de almohadita con relleno sabor a manjar, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	165	g	165	65		
Yogurt semidescremado para mezclar con arroz crocante con sabor a chocolate, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	162	g	162	135		
Yogurt semidescremado para mezclar con grageas sabor a chocolate confitado, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	170	g	170	70		
Yogurt descremado sabor frutilla, bajo en grasa, light, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	120		
Yogurt bebible descremado sabor frutilla bajo en grasa, light, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	100		
Yogurt semidescremado con salsa de cereales sabor pitajaya y sabor granadilla, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	85		
Yogurt semidescremado con salsa de cereales sabor pitajaya; sabor granadilla, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	65		
Yogurt bebible semidescremado sabor a frutilla, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	1.75	kg	240	135		
Yogurt bebible semidescremado sabor a frutilla, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	90		
Yogurt bebible semidescremado sabor a ciruela pasa; sabor durazno, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		
Yogurt bebible semidescremado sabor ciruela pasa; sabor durazno, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	100		
Yogurt semidescremado con trozos de durazno, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		
Yogurt semidescremado con trozos de mora, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado con trozos y sabor a frutilla; con trozos y sabor a durazno, <i>Kiosko, Alpina</i> (vaso)	11	150	g	150	60		
Yogurt semidescremado, Sorpresa, sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	120	g	120	40		
Yogurt entero natural, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	900	g	240	110		
Yogurt semidescremado con trozos de mora, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	950	g	240	90		
Yogurt semidescremado bebible sabor mora, <i>Kiosko, Alpina</i> (funda)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor a frutilla, <i>Kiosko, Alpina</i> en presentación de 900 g (funda), 950 g (botella), 1700 g (botella)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor a piña y coco, <i>Kiosko, Alpina</i> en presentación de 900 g (funda), 950 g (botella)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor durazno, <i>Kiosko, Alpina</i> en presentación de 900 g (funda), 950 g (botella), 1700 (botella), 3,5 kg (botella)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor naranjilla, <i>Kiosko, Alpina</i> (botella)	11	950	g	240	85		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla, <i>Kiosko, Alpina</i> (botella)	11	1700	g	240	90		
Yogurt semidescremado sabor a frutilla; sabor a durazno; sabor a mora, Sorpresa, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	180	g	180	60		
Yogurt griego semidescremado con salsa de mora y arándanos, <i>Alpina</i> en presentación de 500 g, 150 g	11	150	g	150	85		
Yogurt griego semidescremado con salsa de frutos rojos, <i>Alpina</i> en presentación de 500 g, 150 g	11	150	g	150	90		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a durazno; sabor guanábana, con trozos de fruta, <i>Dulac's</i> en presentación de 3500 g, 1750 g	29	1750	g	150	80		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado sabor a fresa; sabor a mora, <i>Dulac's</i>	29	1750	g	150	80		
Yogurt bebible semidescremado sabor a mora; sabor a durazno; sabor fresa, <i>Dulac's (funda)</i>	29	900	g	225	68		
Yogurt bebible semidescremado sabor a fresa; sabor a durazno; sabor a mora, <i>Dulac's</i>	29	980	g	150	59		
Yogurt entero con higo; con guanábana; con piña, Gourmet, <i>Hacienda Manantiales del Rocío</i>	78	1	L	240	190		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa, <i>Pura Crema</i>	12	1920	ml	240	105		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa; sabor a mango; sabor a durazno, <i>Pura Crema</i>	12	2000	ml	240	110		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa, <i>Pura Crema</i>	12	940	ml	240	110		
Yogurt bebible semidescremado sabor fresa, sabor vainilla, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3750 g, 1900 g, 950 g	12	950	g	225	80		
Yogurt bebible semidescremado sabor durazno, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3750 g, 1900 g, 950 g	25	950	g	225	90		
Yogurt bebible semidescremado sabor mora, <i>Supermaxi</i> en presentación de 1900 g, 950 g	25	950	g	225	90		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (bolito)	13	85	g	85	35		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (botella)	13	3.8	kg	225	90		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (funda)	13	990	g	225	90		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (funda)	13	830	g	225	75		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt entero sabor durazno, <i>Productos Guerrero</i>	43	2000	ml	240	95		
Yogurt entero sabor mora, sabor frutilla, <i>Productos Guerrero</i>	43	3600	ml	240	95		
Yogurt semidescremado con trozo de fruta sabor a durazno; sabor a fresa, <i>San Luis</i>	44	2000	ml	240	80		
Yogurt semidescremado con trozo de fruta sabor a fresa; sabor a mora, <i>Zuu</i>	45	1000	g	225	100		
Yogurt griego sabor a limón, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	40		
Yogurt griego sabor con mandarina, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	75		
Yogurt griego sabor con maracuyá, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	80		
Yogurt griego sabor con frutos rojos, <i>Zeus</i>	99	225	g	225	67		
Yogurt griego sabor natural, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	50		
Yogurt griego sabor natural, <i>Zeus</i> en presentación de 400 g, 225 g	99	225	g	225	95		
Yogurt griego sabor frutilla, <i>Griegur</i>	101	250	g	150	45.4		
Yogurt griego con pulpa de frutilla, <i>Galatea</i>	106	150	g	150	95		
Yogurt griego con mermelada de arándanos, <i>Galatea</i>	106	150	g	150	120		
Yogurt griego con sabor a café y jalea de chocolate, Sweet & Coffee, <i>Galatea</i>	106	150	g	150	100		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt natural sin azúcar, <i>El Pinar</i>	100	1000	ml	200	80		
Yogurt semidescremado sabor a durazno, <i>El Pinar</i>	100	1000	ml	200	70		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla, <i>El Pinar</i>	100	3750	ml	200	70		
Yogurt entero sabor a mora con cereal; sabor a fresa con cereal; sabor a durazno con cereal, <i>Nutri</i>	23	170	g	170	130		
Yogurt entero sabor a mora, <i>Nutri</i>	23	1000	g	200	105		
Yogurt entero sabor a fresa, <i>Nutri</i> en presentación de 900 g, 1000 g, 2000 g	23	900	g	200	105		
Yogurt entero sabor a durazno, <i>Nutri</i> en presentación de 900 g, 1000 g	23	900	g	200	105		
Yogurt semidescremado sabor a natural, <i>Nutri</i> en presentación de 1000 g, 2000 g	23	1000	g	200	190		
Yogurt semidescremado sabor mora, "Lácteos de sur", <i>d' La Hacienda</i>	110	3780	ml	240	90		
Yogurt semidescremado sabor durazno, "Lácteos de sur", <i>d' La Hacienda</i>	110	3780	ml	240	105		
Yogurt tipo griego semidescremado sabor a guanábana; sabor a fresa; sabor a café; sabor a mora; sabor a vainilla, <i>Antares</i>	97	150	ml	150	100		
Yogurt griego de acai + frutos rojos, <i>El Tokte</i>	98	400	g	100	35		
Yogurt griego natural, <i>El Tokte</i>	98	400	g	100	45		
Yogurt deslactosado descremado con probióticos AB con acai, <i>Exotic Acai, Chiveria</i>	28	180	g	180	180		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogur semidescremado clásico con probióticos AB, <i>Chiveria</i> en presentación de 950 g, 185 g	28	185	g	185	105		
Yogurt semidescremado, clásico con probióticos AB y pulpa de mango, <i>Chiveria</i> (botella) en presentación de 1750 g, 950 g, 185 g	28	185	g	185	110		
Yogurt semidescremado, clásico con probióticos AB sabor a vainilla, <i>Chiveria</i> (botella) en presentación de 950 g, 185 g	28	185	g	185	105		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor a mora, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i> en presentación de 950 g, 180 g	28	180	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor frutilla, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i>	28	950	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor durazno, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i>	28	950	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor vainilla, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i> en presentación de 950 g, 180 g	28	180	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, clásico, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i>	28	950	g	180	120		
Yogurt descremado clásico con probióticos AB, Dietético sin azúcar, <i>Chiveria</i>	28	1730	g	180	120		
Yogurt natural semidescremado con probióticos AB, natural sin azúcar, <i>Chiveria</i> en presentación de 1730 g, 185 g	28	185	g	185	105		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB, sabor a mora, <i>Chiveria</i>	28	3.7	kg	200	110		
Yogurt semidescremado, clásico con probióticos AB jalea de mora, jalea de frutilla, <i>Chiveria</i> (botella) en presentación de 185 g, 950 g, 1750 g	28	185	g	185	105		
Yogur semidescremado clásico con probióticos AB y jalea de durazno, <i>Chiveria</i> (botella) en presentación de 185 g, 950 g	28	185	g	185	115		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogur semidescremado clásico con probióticos AB y jalea de guanábana, <i>Chiveria (botella)</i> en presentación de 185 g, 950 g	28	185	g	185	120		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB, sabor a mora, <i>Chiveria (funda)</i> en presentación de 980 g, 1 kg	28	980	g	200	110		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB, sabor frutilla, <i>Chiveria</i> en presentación de 980 g, 1 kg, 3.7 kg	28	980	g	200	110		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB sabor a durazno, <i>Chiveria (funda)</i> en presentación de 980 g, 1 kg	28	980	g	200	110		
Yogurt semidescremado y grageas crocantes con cobertura sabor chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB y grageas crocantes con coberturas de sabores chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB, batido con jalea de frutilla y grageas crocantes con coberturas sabor a chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB y grageas crocantes con coberturas de colores, sabor a chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB y cereal a base de maíz integral y maíz con sabor a fruta, <i>Trix, Chiveria</i>	28	152	g	152	115		
Yogurt bebible con probióticos AB sabor a frutilla y hojuelas de maíz, <i>Chiveria</i>	28	175	g	175	230		
Yogurt bebible con probióticos AB sabor a mora y hojuelas de maíz, <i>Chiveria</i>	28	175	g	175	230		
Yogurt bebible con probióticos AB sabor a durazno y hojuelas de maíz, <i>Chiveria</i>	28	175	g	175	230		
Yogurt descremado con probióticos AB sabor a mora bajo en grasa y azúcar, "light" y granola de trigo integral, maíz, arroz y quinoa con avena arándanos, coco y almendras, <i>Chiveria</i>	28	170	g	170	145		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt descremado con probióticos AB sabor a vainilla bajo en grasa y azúcar, "light" y granola de trigo integral, maíz, arroz y quinoa con avena arándanos, coco y almendras, <i>Chiveria</i>	28	170	g	170	145		
Yogur natural semidescremado, <i>Ali Baba</i> en presentación de 1860 g, 1000 g	108	1000	g	200	140		
Yogurt natural. <i>La holandesa</i> en presentación de 1600 g, 900 g, 180 g	30	180	g	180	135		
Yogurt light sabor vainilla, <i>La Holandesa</i>	30	180	g	180	111		
Yogurt sabor vainilla, <i>La Holandesa</i>	30	1600	g	180	111		
Yogurt light sabor frutilla y mora, frutimora, <i>La Holandesa</i> en presentación de 1600 g, 900 g	30	900	g	180	111		
Yogurt sabor maracuyá y mango, maracumango, <i>La Holandesa</i> en presentación de 1600 g, 180 g	30	180	g	180	111		
Yogurt entero natural, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	115		
Yogurt entero natural, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	55		
Yogurt descremado sabor vainilla, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	115		
Yogurt descremado con mora, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	90		
Yogurt descremado con mora, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	60		
Yogurt descremado con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	100		
Yogurt semidescremado con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt descremado con limón, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		
Yogurt griego descremado con mora, <i>Kaarú</i> con presentación de 900 g, 500 g	36	500	g	250	100		
Yogurt griego descremado natural, <i>Kaarú</i> con presentación de 900 g, 500 g	36	500	g	250	92		
Yogurt griego descremado natural, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	55		
Yogurt griego entero, extra cremoso, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		
Yogurt griego entero, extra cremoso, <i>Kaarú</i>	36	500	g	250	83		
Bebida de yogurt (tipo griego), descremado con pulpa de frutos rojos, <i>Kaarú</i>	36	250	g	250	75		
Bebida de yogurt (tipo griego), descremado con frutilla y banano, <i>Kaarú</i>	36	250	g	250	70		
Yogurt griego semidescremado sabor a vainilla, <i>Kaarú</i>	36	500	g	250	92		
Yogurt griego semidescremado sabor a vainilla, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	55		
Yogurt griego descremado con limón, <i>Kaarú</i>	36	500	g	250	83		
Yogurt griego descremado con limón, con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		
Yogurt griego descremado con piña, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	40		
Yogurt entero con sabor vainilla, <i>Kaarú</i> con presentación de 1000 g, 250 g	36	250	g	250	100		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt entero con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	85		
Yogurt entero con mora, con presentación de <i>Kaarú</i> 100 g, 250 g	36	100	g	250	70		
Bebida de yogurt con probióticos natural endulzado, <i>Reyogurt</i> con presentación de 1650 g, 900 g	13	900	g	225	90		
Yogurt natural con probióticos sin azúcar, <i>Reyogurt</i> (funda)	13	990	g	225	110		
Bebida de yogurt con probióticos sabor guanábana; sabor frutilla; sabor durazno; sabor a mora, <i>Reyogurt</i>	13	195	g	195	78		
Bebida de yogurt con probióticos sabor guanábana, <i>Reyogurt</i> (funda)	13	990	g	225	90		
Bebida de yogurt con probióticos sabor frutilla, sabor durazno, <i>Reyogurt</i> con presentación de 1650 g, 990 (funda) g, 900 g	13	900	g	225	90		
Bebida de yogurt con probióticos sabor a mora, <i>Reyogurt</i> (funda) con presentación de 990 g, 900 g	13	900	g	225	90		
Yogurt mix con cereal sabor frutilla; con cereal sabor durazno, <i>Reyogurt</i>	13	160	g	160	60		
Bebida de yogurt con probióticos sabor a frutilla, <i>Pop fresa</i> ; sabor a mora, <i>Dj. Mora</i> ; sabor a durazno, <i>Punkie durazno</i> ; sabor a guanábana, <i>Stone guanábana</i> , <i>Rey Rocker</i>	109	85	g	85	35		
Bebida de yogurt con cereal sabor a frutilla, sabor a durazno, <i>Quick</i> , <i>Rey Rocker</i>	109	68	g	68	59		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de yogurt sabor a vainilla con grageas sabor a chocolate confitado, <i>Quick, Rey Rocker</i>	109	120	g	120	55		

BEBIDAS GASEOSAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sabor cola, <i>Pepsi</i> en presentación de 3L, 2L, 1,6L, 400ml	24	400	ml	240	5		
Bebida gaseosa, sabor natural a cola, <i>Pepsi</i> (lata)	24	355	ml	237	5		
Bebida gaseosa, con frambuesa, bebida gaseosa, con mandarina, <i>Kión</i>	62	300	ml	300	130		
Bebida gaseosa agua tónica, <i>lim tonic plata</i>	17	2000	ml	250	15		
Bebida gaseosa con jugo de limón de concentrado -Limonata, con jugo de naranja de concentrado- Aranciata, con jugo de naranja y granada, con jugo de naranja y tuna de concentrado, con extracto de madera de roble, <i>Sanpellegrino</i>	19	330	ml	330	0	No contiene SAL	
Bebida gaseosa sabor fresa, Strawberry, <i>C&C</i>	59	355	ml	355	50		
Bebida gaseosa sabor jengibre, Ginger Ale, <i>C&C</i>	59	355	ml	355	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa sabor jengibre, Ginger Ale, <i>TH2</i>	82	330	ml	240	20		
Bebida gaseosa sabor uva, Grape, <i>C&C</i>	59	355	ml	355	20		
Bebida gaseosa, Cola negra clásica, sabor cola negra, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3000ml, 1500ml	25	1500	ml	240	20		
Bebida gaseosa, con extracto de <i>Guaraná, Fruss, Fruit</i>	111	2000	ml	240	30		
Bebida gaseosa, de guaraná, baja en calorías, <i>Zero, Antártica</i> (lata)	60	350	g	350	20		
Bebida gaseosa, de guaraná, con sabor a guaraná, <i>Antártica</i>	60	2000	g	350	20		
Bebida gaseosa de guaraná, <i>Guaraná Antártica</i>	60	350	ml	350	20		
Bebida gaseosa de jengibre, Ginger Ale, <i>Schwepes</i>	81	237	ml	237	19		
Bebida gaseosa, de guayusa; frutos rojos; y sabor a limón, <i>Misha</i>	61	500	ml	240	45		
Bebida gaseosa, <i>Dr. Pepper</i>	79	355	ml	355	55		
Bebida gaseosa, sabor a kola, <i>Colombiana</i> en presentación de 1.5L, 400ml	58	400	ml	240	10		
Bebida gaseosa, limonada con gas, Páramo limonada, <i>Páramo Brauhaus</i>	80	330	ml	330	15		
Bebida gaseosa, sabor a cola, <i>Big Cola</i> en presentación de 3.05L, 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a fresa, <i>Big Cola</i> en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a lima limón, <i>Big Cola</i> en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	20		





Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sabor a manzana, Big Cola en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	30		
Bebida gaseosa, sabor a piña, Big Cola en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a manzana; sabor a uva, Postobon en presentación de 1500ml, 400ml	55	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a cola, ta'riko, Orangine	17	3785	ml	240	30		
Bebida gaseosa, sabor a dorada, ta'riko, Orangine	17	3785	ml	240	25		
Bebida, gaseosa, sabor a fresa, ta'riko, Orangine	17	3782	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a manzana, ta'riko, Orangine	17	3785	ml	240	0		
Bebida gaseosa, sabor natural a cítrico, Mountain Dew	24	355	ml	237	20		
Bebida gaseosa, sabor original, Coca-Cola	1	300	ml	300	15		
Bebida gaseosa, sabor original, Coca-Cola	1	400	ml	400	25		
Bebida gaseosa, sabor original, Coca-Cola	1	500	ml	500	30		
Bebida gaseosa, sabor original, Coca-Cola en presentación de 3L, 2L, 1.35L	1	1.35	L	240	20		
Bebida gaseosa, sabor original, Coca-Cola (lata)	1	355	ml	355	15		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a fresa, Fioravanti	1	300	ml	300	25		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a fresa, Fioravanti	1	400	ml	400	35		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a fresa, <i>Fioravanti en presentación de 3L, 2L, 1350ml</i>	1	1350	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	2	L	240	10		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	300	ml	300	15		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	400	ml	400	25		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti en presentación de 3L, 1.35L</i>	1	1.35	L	240	10		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a naranja, <i>Fanta en presentación de 1,3L, 1.75L, 3000ml</i>	1	1,3	L	240	50		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a naranja, <i>Fanta</i>	1	400	ml	400	85		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a naranja, <i>Fanta</i>	1	300	ml	300	65		
Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	1	1,35	ml	240	25		
Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	1	400	ml	400	40		
Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	1	300	ml	300	30		
Bebida gasificada, Agua Tónica, <i>Fruit Punch</i>	16	2000	ml	240	20		
Bebida ligeramente gasificada sabor a limón; sabor a manzana, Sparkling, <i>All Natural</i>	15	400	ml	250	35		
Bebida carbonatada, sabor guayusa y limón; guayusa y jengibre; guayusa y jamaica, <i>Wá</i>	112	300	ml	300	35		
Bebida probiótica burbujeante, con aceite esencial de mandarina; con aceite esencial de menta, Soda de Kefir, <i>Keif</i>	107	296	ml	296	10		



BEBIDAS GASEOSAS BAJAS EN CALORÍAS

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa sabor Ginger Ale, Punch, Fruit	16	2000	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a mora, Orangine en presentación de 3000ml, 400ml, 250ml, vidrio 350ml	17	250	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a fresa, Fruit en presentación de 1400ml, 330ml	16	300	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a limón, Fruit .	16	1400	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a limón, Fruit .	16	330	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a Naranja, Fruit .	16	1400	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a Naranja, Fruit .	16	330	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a Manzana, Fruit en presentación de 3000ml, 1400ml, 330ml	16	330	ml	240	15		
Bebida gaseosa baja en calorías, sabor lima-limón, Buzz en presentación de 3000ml, 1500ml, 400ml	17	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, Fioravanti	1	300	ml	300	15		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, Fioravanti	1	400	ml	400	25		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, Fioravanti en presentación de 3L, 2L, 1.35L	1	1.35	L	240	10		
Bebida fermentada y gasificada de té con probióticos, zumo de jengibre y limón, Kombucha, Eco B vida	102	500	ml	250	20		

Bebida fermentada y gasificada de té con probióticos sabor a frutos rojos, Kombucha, <i>Eco B vida</i>	102	500	ml	250	70		
Bebida fermentada y gasificada de té con probióticos, original, Kombucha, <i>Eco B vida</i>	102	500	ml	250	25		

BEBIDAS GASEOSAS LIBRES DE CALORÍAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, zero, <i>Coca-Cola</i>	1	240	ml	240	20		
Bebida gaseosa sin calorías, sabor ligero, <i>Coca-Cola</i>	1	500	ml	500	40		
Bebida gaseosa sin calorías, sabor ligero, <i>Coca-Cola</i>	1	2,25	L	240	20		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i> en presentación de 2.75L, 1,35L	1	1.35	L	240	30		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i>	1	300	ml	300	35		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i>	1	400	ml	400	40		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i>	1	500	ml	500	60		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a cola, <i>Pepsi</i> en presentación de 1,25L, 1L	24	1	L	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor natural a cola, <i>Pepsi</i>	24	355	ml	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor natural a cola, <i>Pepsi (lata)</i>	24	355	ml	237	40		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a manzana, <i>Orangine</i> en presentación de 3785ml, 3000ml, 1500ml, 400ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a piña, <i>Orangine</i> en presentación de 1L, 3000ml, 1500ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a uva, Enanitos, <i>Orangine</i> en presentación de 1500ml, 400ml	17	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a mora, cero, sin azúcar, <i>Orangine (lata)</i>	17	269	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a fresa, <i>Orangine</i> en presentación de 3785ml, 3000ml, 1500ml, 400ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a mango, <i>Orangine</i>	17	1500	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a citrus naranja, <i>Orangine</i>	17	1500	ml	240	0	No contiene SAL	
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a naranja, <i>Orangine</i> en presentación de 3785ml, 3000ml, 1500ml, 400ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	30		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a limón, <i>Orangine</i>	17	3000	ml	240	30		
Bebida gaseosa, con jugo de mora, <i>Orangine</i>	17	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a piña, <i>Quintuple</i> en presentación de 3.785L, 1L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sin colorantes, sabor a uva, <i>Quintuple</i> en presentación de 3.785L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón, <i>Sprite</i>	1	400	ml	400	60		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón, <i>Sprite</i>	1	300	ml	300	45		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón, <i>Sprite</i> en presentación de 3L, 1.75L, 1.35L	1	1.35	L	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón y hierba buena, <i>Sprite</i>	1	300	ml	300	50		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón y hierba buena, <i>Sprite</i>	1	1.35	ml	240	40		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, libre de calorías, <i>Kola gallito</i> en presentación de 3.785L, 2L, 1L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa de jengibre gingerAle, <i>Quinil</i> en presentación de 300ml, lata de 330ml	83	300	ml	300	0	No contiene SAL	
Bebida gaseosa, libre de calorías, <i>Cola Dorada, Supermaxi</i>	25	1500	ml	240	25		
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cola Naranja, sabor naranja, <i>Supermaxi</i> en presentación de 1500ml, 3000ml	25	1500	ml	240	30		
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cola Fresa, sabor fresa, <i>Supermaxi</i>	25	1500	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cero Calorías, sabor cola negra, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3000ml, 1500ml	25	1500	ml	240	30		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor manzana, <i>Manzana</i> en presentación de 3.785L, 2L, 1L, 355ml	2	355	ml	100	15		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor tropical, <i>Tropical</i> en presentación de 3.785L, 2L, 1L, 355ml	2	355	ml	100	15		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor tropical, <i>Tropical</i>	2	3	L	240	20		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor naranja, <i>Más</i> en presentación de 3.785L, 1L, 2L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón, <i>7 Up</i>	2	250	ml	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón, <i>7 Up</i>	2	355	ml	237	40		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón <i>7 Up</i>	2	400	ml	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón <i>7 Up</i> en presentación de 2L, 1L	2	1	L	240	35		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor cola negra, Original Monarch, <i>American Cola</i> en presentación de 3000ml, 1500ml, 400ml	17	400	ml	240	30		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sabor durazno; sabor pera <i>Frutaris, Tesalia</i>	2	355	ml	240	65		
Bebida gaseosa, sabor fresa, <i>Fresaris, ¿por frutaris?, Tesalia</i>	2	2	L	240	65		
Bebida gaseosa, sabor fresa; sabor manzana, <i>Frutaris, Tesalia</i> en presentación de 2L, 355ml	2	355	ml	240	65		
Bebida carbonatada, light, de jengibre con flor de jamaica, <i>Quini (lata)</i>	63	330	ml	300	10		
Bebida gaseosa, light, <i>Tropical</i>	2	2000	ml	240	150		
Bebida gaseosa, light, sin calorías, <i>Pepsi</i>	24	500	ml	237	40		

BEBIDA HIDRATANTE







Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida deportiva, sabor a mora azul, sabor manzana clear, sabor frutas tropicales, sabor uva, Powerade	1	1	L	240	100		
Bebida deportiva, sabor a mora azul, sabor manzana clear, sabor frutas tropicales, sabor uva, Powerade	1	500	ml	500	210		
Bebida deportiva, frutas tropicales, Powerade	1	600	ml	600	250		
Bebida deportiva, lima limón, Powerade	1	1	L	240	80		
Bebida hidratante, apple ice, Gatorade en presentación de 750ml, 473ml	24	473	ml	240	110		
Bebida hidratante, apple ice, Gatorade	24	500	ml	240	120		
Bebida hidratante, sabor a mandarina; sabor a uva; sabor a tropical fruit, Gatorade en presentación de 750ml, 473ml	24	473	ml	240	110		
Bebida hidratante, sabor a mora, Gatorade en presentación de 750ml, 500ml	24	500	ml	240	115		
Bebida hidratante, sabor a Fresa kiwi, Gatorade	24	750	ml	240	110		
Bebida hidratante, sabor a Fresa kiwi, Gatorade	24	500	ml	240	120		
Bebida hidratante, sabor a limón, Gatorade	24	750	ml	240	110		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida hidratante, sabor a Limón, <i>Gatorade</i>	24	500	ml	240	120		
Bebida hidratante, sabor a frutos rojos, <i>Gatorade</i>	24	500	ml	240	115		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor a manzana, <i>Apple ice</i> , Sporade en presentación de 1L, 500ml, 475ml, 330ml	7	330	ml	240	85		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor a uva, <i>Sporade</i> en presentación de 1.2L, 500ml	7	500	ml	240	105		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor frutas tropicales, Tropical, <i>Sporade</i> en presentación de 475ml, 330ml	7	330	ml	240	110		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor frutas tropicales, Tropical, <i>Sporade</i> en presentación de 1L, 500ml	7	500	ml	240	100		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor blueberry, <i>Sporade</i>	7	1.2	L	240	110		
Bebida hidratante con agua de coco sabor natural, <i>Liv Juice</i>	35	440	ml	300	105		

BEBIDA ENERGÉTICA



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida energizante, Monster energy; Monster energy ultra, <i>Monster energy</i>	10	473	ml	240	190		
Bebida energizante, <i>Red bull</i>	2	250	ml	100	40		
Bebida energizante original, <i>V220</i> en presentación de 600ml, 330ml	2	330	ml	100	21		
Bebida energizante sabor a frutos rojos, <i>V220</i> en presentación de 600ml, 330ml	2	330	ml	100	15		
Bebida energizante con guayusa orgánica, original, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	140		
Bebida energizante con guayusa orgánica, light sin azúcar, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	135		
Bebida energizante con guayusa orgánica sabor a frutos rojos, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	10		
Bebida energizante con guayusa orgánica sabor a maracuyá y mango, light sin azúcar, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	25		
Bebida energética con extracto de maca, guaraná, ginseng, adicionado vitaminas, sabor blueberry, <i>Volt</i>	7	400	ml	240	65		
Bebida energética de guaraná, ginseng, adicionada de minerales y vitaminas, sabor frutos rojos, <i>Volt</i>	7	400	ml	240	60		
Bebida energética con extractos de guaraná y ginseng, Ginseng Citrus, <i>Vive 100</i> en presentación de 475 ml, 240 ml	8	475	ml	240	60		
Bebida energético sabor mora azul, Borojó, <i>Vive 100</i>	8	475	ml	240	60		
Bebida energética extracto de té y guaraná, Original, <i>Vive 100</i> en presentación de 475 ml, 240 ml	8	475	ml	240	70		

Bebida energética, sabor a mora azul, Borojó, Vive100	8	240	ml	240	65		
Bebida hidratante con vitamina B, C y aminoácidos, sabor a limonada de hoja de cereza; sabor bangster berry; sabor rainbow unicornio; sabor piña colada, Bang	119	473	ml	473	40		

JUGO DE FRUTAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de 8 verduras picante-limón con salsa búfalo, <i>Herdez</i>	47	335	ml	100	260		
jugo de naranja, de mandarina, <i>Don Simón</i>	46	1	L	100	0	No contiene SAL	
Jugo de mezcla naranja + durazno, de naranja y mango, frutos de estación, <i>Citric</i>	114	250	ml	250	0	No contiene SAL	
jugo, de mezcla naranja + durazno, de naranja y mango, frutos de estación, de manzana, <i>Citric</i>	114	1	L	100	0	No contiene SAL	
jugo, de naranja, con pulpa libre de gluten, 100% exprimido, <i>Citric</i>	114	1	L	200	0	No contiene SAL	
Jugo de uvilla, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	130		
jugo de arándano, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	240	10		
jugo de arándano, <i>Nature's Heart</i>	21	200	ml	200	35		
jugo de naranja, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	15		
Jugo de manzana, uva blanca y arándano, <i>Nature's Heart</i> en presentación de 1L, 200ml	21	200ml	ml	200	35		
Jugo de manzana, uva blanca y uvilla, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	130		
jugo de manzana; jugo de durazno con toque de manzana, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de jugo de uvas reducida en calorías (light), Welch´s	31	1.89	L	240	80		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	355	5		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	200	ml	200	5		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	1	L	240	6		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	2	L	240	7		
Jugo de naranja y zanahoria 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	2	L	240	60		
Jugo de naranja y fresa 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i> en presentación de 2L, 1L	25	1	L	240	5		
Jugo de manzana verde, pepino, jengibre, pimiento, espinaca, apio, limón, lechuga, perejil y sábila, prensado en frío, Vegetales, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	355	70		
Jugo de agua de coco, jugo de fresa, caña de azúcar, mora, frambuesa, remolacha, menta, Frutos Rojos, prensado al frío, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	355	10		
Jugo de naranja pasteurizado, <i>Sola mente</i>	86	220	ml	220	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja pasteurizado, <i>Sola mente</i> en presentación de 4L, 1L	86	1	L	100	0	No contiene SAL	
Jugo de manzana pasteurizado, <i>Sola mente</i>	86	1	L	100	5		
Jugo de naranja, de verdad, <i>D'hoy</i>	38	355	ml	120	5		
Jugo de naranja pasteurizado, fortificado con calcio y vitamina D, <i>D'hoy</i>	38	2.5	L	240	35		
Jugo de naranja y frutillas, de verdad, <i>D'hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja y banana, de verdad, <i>D'hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de naranja y mango, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	9		
Jugo de naranja y jengibre, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	24		
Jugo de naranja y zanahoria, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	7		
Jugo de naranja y papaya, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	355	50		
Jugo de piña y agua de coco, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja, banana y frutilla, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	
Jugo de mandarina, de verdad, <i>D' hoy en presentación de 1.75L, 355ml</i>	38	355	ml	120	5		
Jigo mix frutal de naranja, piña, sandía, banano y papaya, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	1.75	L	120	0	No contiene SAL	
Jugo pasteurizado de agua de coco, caña y mora, Jugo de mora de verdad, <i>D' hoy</i>	38	1	L	240	85		
Jugo pasteurizado de agua de coco, caña y mora, Jugo de mora de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	355	125		
Jugo de naranja y mango pasteurizado, <i>D' hoy</i>	38	1.75	L	240	15		
Jugo de manzana prensado en frio de verdad, Antioxidante, <i>D' hoy</i>	38	1	L	120	5		
Jugo de naranja, manzana, remolacha, piña y mora, prensado en frio, de verdad, Energía, <i>D' hoy</i>	38	1	L	120	25		
Jugo de naranja, manzana, remolacha, piña y mora, prensado en frio, de verdad, Energía, <i>D' hoy</i>	38	450	ml	240	50		
Jugo de caña con pulpa de mortiño y agua de coco, prensado en frio, de verdad, Superfruit, <i>D' hoy</i>	38	450	ml	120	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de pepino, toronja, apio, espinaca, pimiento y sábila, prensado en frío, de verdad, Super digestivo, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	40		
Jugo de caña de azúcar y mandarina, prensado en frío, de verdad, Nuestra Energía, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	10		
Jugo de agua de coco, fresa, caña, mora, frambuesa, remolacha y menta, prensado en frío, de verdad, Antioxidante, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	5		
Jugo de manzana, prensado en frío, de verdad, Antioxidante, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	5		
Jugo de pitahaya, caña, agua de coco, tamarindo y sen, prensado en frío, de verdad, Digestivo, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	95		
Jugo de piña, mango, hierbabuena, prensado en frío, de verdad, Refrescante, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	12		
Limonada con fresa, Alex's lemonade stand, <i>Florida's Natural</i>	96	1.75	L	240	10		
Limonada, Alex's lemonade stand, <i>Florida's Natural</i>	96	1.75	L	240	10		
Limonada Iced Tea, Alex's lemonade stand, <i>Florida's Natural</i>	96	1.75	L	360	15		
Jugo de naranja sin pulpa, pasteurizado, con calcio y vitamina D, <i>Florida's Natural</i> en presentación de 2.63L, 1.53L	96	1.53	L	240	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja sin pulpa, pasteurizado, <i>Florida's Natural</i> en presentación de 2.63L, 1.53L	96	1.53	L	240	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja con algo de pulpa, pasteurizado, <i>Florida's Natural</i>	96	1.53	L	240	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja natural by Healthy Drinks, <i>Jucy</i> en presentación de 2L, 1L, 370ml	103	370	ml	240	0	No contiene SAL	
Mezcla de jugo de zanahoria, naranja, limón y jengibre, prensado en frío, by Healthy Drinks, Zen Ahoria, <i>Jucy</i>	103	370	ml	370	46		
Bebida de arándano, <i>Natura, Nestlé</i>	19	1	L	200	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de manzana; jugo de naranja <i>Growers Pride</i>	96	414	ml	240	10		
Coctel concentrado de tomate, <i>Clamato</i>	79	946	ml	240	60		
Jugo de arándanos y manzana, <i>Old Orchard</i>	115	1.89	L	240	45		
Bebida de mezcla de jugo concentrados de uva con sabores naturales, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	240		
Bebida de mezcla de jugo concentrados con sabores naturales manzana, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	50		
Bebida jugo de limón pinck lemonade, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	90		
Bebida de una mezcla de jugo de kiwi y puré de mango pinco madness, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	20		
Jugo de arándanos / sabor a uva; sabor a frutilla, <i>Ocean Spray</i> en presentación de 1.89L,1.36L	32	1.89	L	100	35		
Bebida de jugo de toronja roja ruby, mezclado con otro jugo de concentrado, <i>Ocean Spray</i>	32	1.89	L	100	25		
Jugo de manzanas cerezas, <i>Ocean Spray</i>	32	1.89	L	100	35		

NÉCTAR DE FRUTAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Néctar de durazno, <i>Pulp</i> en presentación de 1L, 250 ml	7	250	ml	250	16		
Néctar de durazno, <i>Pulp</i>	7	145	ml	145	9		
Néctar de manzana, <i>Pulp</i>	7	1	L	240	5		
Néctar de manzana, <i>Pulp</i>	7	250	ml	250	5		
Néctar de mango, <i>Pulp</i> en presentación de 1L, 250 ml	7	250	ml	240	10		
Néctar de naranja, <i>Pulp</i> en presentación de 1L, 250 ml	7	250	ml	240	15		
Néctar de durazno, <i>Sunny</i> en presentación de 1L, 300 ml, 237 ml, 200 ml	14	200	ml	100	10		
Néctar de mora, de mango, <i>Sunny</i> en presentación de 1L, 300 ml, 237 ml	14	237	ml	100	5		
Néctar de guayaba, <i>Sunny</i> en presentación de 1L, 237 ml	14	237	ml	100	10		
Bebida, néctar de naranja, o néctar de durazno, <i>TRÜ</i>	37	200	ml	200	40		
Bebida, néctar de naranja, o néctar de durazno, <i>TRÜ</i> ,	37	1	L	240	50		
Bebida, néctar de durazno, con vitamina A y D, <i>Nutri</i>	23	1	L	200	0		
Bebida, néctar de naranja, con vitamina C, <i>Nutri</i>	23	200	ml	200	12		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, néctar de naranja, con vitamina C, <i>Nutri</i>	23	1	L	200	0		
Bebida, néctar de mango, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	25		
Bebida, néctar de piña, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	15		
Bebida, néctar mixto de piña y manzana, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Bebida, néctar de durazno, con vitaminas A, C y zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	19	1	L	200	13		
bebida, néctar de durazno, con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	30		
bebida, néctar de mora, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	15		
Bebida, néctar de manzana, con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	25		
Bebida, néctar de manzana, con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	30		
Bebida, néctar de naranja con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	15		
Bebida néctar de naranja, con vitaminas A, C y zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Néctar de manzana verde, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	20		
Néctar de naranja reducido en azúcar, light, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Bebida, néctar, nutridefensas de durazno, nutridefensas de naranja, <i>Del Valle</i>	1	1	L	240	10		
Bebida, néctar, nutridefensas de durazno, nutridefensas de naranja, <i>Del Valle</i>	1	250	ml	250	10		
Bebida, néctar, nutridefensas manzana, <i>Del Valle</i>	1	1	L	240	85		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, néctar, nutridefensas manzana, <i>Del Valle</i>	1	250	ml	250	85		
Néctar durazno con vitamina A y Zinc, <i>Petit Deli</i> en presentación de 1L, 250 ml	2	250	ml	240	10		
Bebida, néctar de durazno, <i>Facundo</i>	33	150	ml	150	10		
Bebida néctar Guaba, <i>Libby's</i>	34	946	ml	237	10		
Néctar de durazno, de naranja, <i>Supermaxi</i>	25	1	L	250	15		
Néctar de frutas mixtas, 7 frutas amarillas, con coenzima Q y magnesio, Active balance, <i>Pfanner</i>	120	2	L	200	20		
Zumo de manzana 100% concentrado con ingredientes añadidos, <i>Old Orchard</i>	115	1.89	L	240	35		

BEBIDA DE FRUTAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, Jugo de uva, jugo de frutas, <i>Welchito</i>	31	200	ml	200	25		
Bebida, con jugo de piña y mandarina, con jugo de mango y fresa con pulpa, <i>Del Valle</i>	1	250	ml	250	15		
Refresco sabor naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle Fresh. presentación de 3L, 1.75L, 1L,</i>	1	1	L	240	65		
Refresco sabor naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle Fresh</i>	1	300	ml	300	85		
Refresco sabor naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle Fresh</i>	1	600	ml	600	165		
Bebida, sabor berry blend, mezcla de frutos del bosque, <i>Splash</i>	48	473	ml	240	30		
Bebida, sabor a berry blend, <i>Splash</i>	48	1890	ml	240	15		
Bebida, sabor kiwi y fresa, <i>Splash</i>	48	473	ml	473	30		
Bebida, sabor kiwi y fresa, <i>Splash</i>	48	1890	ml	240	20		
Bebida, sabor a tropical blend, mezcla tropical, <i>Splash</i>	48	473	ml	473	30		
Bebida sabor a citrus naranja, <i>Orangine</i> presentación de 1,5 L, 500 ml	17	500	ml	240	0	No contiene SAL	
Bebida de naranja, reducido en azúcar, light, Natura, <i>Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Bebida de manzana refrescante, con vitaminas A y zinc/ de naranja refrescante, con vitamina A y Zinc Natura, <i>Nestlé</i>	19	1	L	200	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de arándano con antioxidante/ de manzana con antioxidantes, Natura Select, <i>Nestlé</i>	19	1	L	200	20		
Bebida de fruta, con jugo de mora, classic con azúcar, <i>Orangine</i> (lata)	17	269	ml	240	30		
Bebida de fruta, con jugo de mora, cero sin azúcar, <i>Orangine</i> (lata)	17	269	ml	240	20		
Bebida de fruta, natural, con jugo de mora, <i>Orangine</i> (botella)	17	250	ml	240	20		
Bebida de fruta, con jugo de mora natural, burbujeante, <i>Orangine</i> (Botella)	17	400	ml	240	20		
Bebida libre de calorías, sabor a limón, sabor a naranjilla, <i>Tesalia Ice</i> en presentación de 2L, 500 ml	2	500	ml	240	65		
Bebida sabor a naranja, citrus, ta'riko, <i>Orangine</i>	17	1500	ml	240	0	No contiene SAL	
Refresco, sabor a naranja, mandarina y limón, citrus punch, <i>Cifrut</i> en presentaciones de 3L, 1,7 L, 500 ml, 400 ml	7	400	ml	240	30		
Bebida, sin gas, sabor a naranja, <i>Pura Crema</i>	12	2000	ml	240	35		
Bebida, de uva, Huesitos, <i>Nestlé</i>	19	185	ml	185	15		
Bebida, de durazno, Huesitos, <i>Nestlé</i>	19	185	ml	185	45		
Bebida, de manzana, de pera, Huesitos, <i>Nestlé</i>	19	185	ml	185	35		
Bebida, de cranberry (arándano), de uva, <i>Refresh</i> , en presentación de 1L, 300 ml	18	300	ml	100	0	No contiene SAL	
Bebida de manzana, <i>Refresh</i> en presentación de 1L, 300 ml	18	300	ml	100	5		
Refresco sabor artificial a Citrus Punch, <i>Petit Squiz</i> , en presentación de 355 ml, 1L	2	355	ml	240	20		
Agua de coco, sin azúcar adicionada, hidrátate, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	50		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Agua de coco, sin azúcar adicionada, hidrátate, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	330	350		
Agua de coco, sin azúcar enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		
Agua de coco, hidratante 100% natural, <i>Coco way</i>	69	300	ml	300	30		
Agua de coco, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	240	30		
Agua de coco, <i>Supermaxi</i> en presentación de 1000ml, 2000 ml	25	1000	ml	240	20		
Agua de coco, <i>Coco freeze</i> en presentación de 355 ml, 500 ml	102	355	ml	120	10		
Bebida de coco, Refréscate con coco, <i>Coco freeze</i> en presentación de 1L, 200 ml	102	200	ml	120	20		
Bebida leche de coco, coconut milk, <i>GOYA</i>	91	400	ml	59	10		
Bebida leche de coco, coconut milk premium, <i>My way</i>	69	400	ml	100	20		
Bebida de coco enriquecida con calcio y vitamina, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	110		
Bebida de coco, sin azúcar, enriquecida con calcio y vitamina, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		

**BEBIDA A BASE DE CEREALES, GRANOS Y SEMILLAS.
CAFÉ Y TÉ**



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Cardamomo, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	35		
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Cúrcuma y jengibre, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	25		
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Jamaica, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	10		
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Moringa y jengibre, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	35		
Bebida con té blanco con sabor a carambolo y flor de loto, sin azúcar y sin calorías, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida con té blanco con sabor a flor de cerezo, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	5		
Bebida con té blanco con sabor a mangostino, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	55		
Bebida con té negro y jugo de limón, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida con té rojo pu-erh con sabor a frutos rojos, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	15		
Bebida con té verde con sabor a yuzu y manzanilla, sin azúcar y sin calorías, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de guayusa, sabor a limón, sabor a frutos rojos, <i>Misha,</i>	52	500	ml	240	45		
Bebida de hierbas aromáticas sabor a horchata, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	300	ml	300	20		
Bebida de hierbas aromáticas sabor a horchata endulzado con stevia, <i>Herbal drink, Forestea</i>	20	475	ml	240	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de manzanilla y cedrón con sabor a frutos tropicales, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	475	ml	240	20		
Bebida de manzanilla y cedrón con sabor a frutos tropicales, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	300	ml	300	20		
Bebida de té verde, sabor a manzana verde, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i> en presentación de 475 ml, 300 ml	20	300	ml	240	10		
Bebida de té negro, sabor a mandarina, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i> en presentación de 475 ml, 300 ml	20	300	ml	240	10		
Bebida Té, sabor fresa limón, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	300	ml	300	20		
Bebida de infusión aromática sabor canela, sabor a cedrón, sabor a hierba luisa, sabor a toronjil, <i>Bina</i>	54	500	ml	240	25		
Bebida de infusión orgánica de guayusa con jugo de caña y limón, con rosas andinas, <i>Liv</i> , (botella vidrio)	53	300	ml	300	10		
Bebida de infusión, sabor frutos rojos-jamaica, <i>Liv Tea</i> (botella plástica)	53	300	ml	300	45		
Bebida de infusión de frutos rojos y flor de jamaica, <i>Liv Tea</i> (lata)	53	500	ml	500	45		
Bebida de pitahaya + prebióticos, de arándanos + prebióticos, <i>Liv Juice</i> ,	35	440	ml	300	5		
Bebida de té negro con sabor a limón, <i>Nicetea</i>	66	1250	ml	240	15		
Bebida de jamaica con sabor a frutos rojos, endulzado con stevia, happiness, Jamaica + Berries, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	20		
Bebida de té rooibos con sabor a mango, endulzado con stevia, relax, Rooibos y Mango, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	20		
Bebida de té verde con sabor a miel, endulzado con stevia, antioxidants, Té verde + Miel, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	25		
Bebida, de rosa y té blanco, endulzado con stevia, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	20		
Bebida, ginger lemon, endulzado con stevia, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	25		
Bebida de té negro sin calorías, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i>	1	550	ml	550	130		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de té negro sin calorías, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i> en presentación 1.5 L, 250 ml	1	250	ml	250	55		
Bebida de té verde, sabor a mango y manzanilla, <i>Fuze Tea</i>	1	500	ml	500	80		
Bebida de té negro sin calorías, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i>	1	1	L	240	40		
Bebida de té negro, sabor a manzana limonaria, <i>Fuze Tea</i>	1	500	ml	500	50		
Bebida moringa y menta, sabor a limón, <i>Moringa Life, Saitea</i>	64	450	ml	240	15		
Infusión natural sabor flor de jamaica, <i>Aqua Live</i> , en presentación 1 L, 500 ml	65	500	ml	240	20		
Té, de hierbas naturales horchata, endulzado con stevia, <i>Tisamita</i>	92	500	ml	500	26		
Té, In Actyon sabor a mora, <i>Toni</i>	3	500	cm	250	0	No contiene SAL	
Té, In Lyne sabor a toronja, <i>Toni</i>	3	500	cm	250	0	No contiene SAL	
Bebida a base de té sabor a limón, Inlyne Té, <i>Toni</i>	3	550	ml	250	5		
Bebida de té negro, sabor a limón, Nicetea, <i>Vivant</i> , en presentación de 1000 ml, 450 ml	49	450	ml	240	15		
Bebida de almendra sabor a vainilla enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	100		
Bebida almendra enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	105		
Bebida almendra sin azúcar enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	90		
Bebida almendra y coco sin azúcar añadida enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		
Bebida de soya, almendra y coco enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Alimento líquido de soya enriquecido con calcio y vitamina A y D, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	50		
Alimento líquido de soya con calcio y vitaminas, soya orgánica, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	50		
Alimento líquido sabor almendra y café, enriquecido con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	200	240		
Alimento líquido sabor almendra y café, fortificado con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	200	240		
Bebida vegetal de almendra, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	105		
Bebida de nuez de la india/cashew/cajú/marañón, enriquecido con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	85		
Bebida, de arroz o quinua, sin azúcar, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	240	89		
Alimento líquido de almendra sabor chocolate adicionado con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	200	ml	200	100		
Bebida con aloe vera, con fibra, <i>Saviloe</i>	8	320	ml	320	50		
Bebida con aloe vera, con fibra, <i>Saviloe</i>	8	270	ml	270	50		
Bebida con cristales de Sábila, <i>Ta'riko</i>	71	330	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de almendra, libre de lactosa, <i>Nutrivital</i>	73	1	L	250	30		
Bebida de soya, <i>Nutrivital</i>	73	1	L	240	5		
Bebida de aloe vera con jugo de uva verde, <i>Bio</i>	7	285	ml	240	25		
bebida de aloe vera ultra pasteurizada, sabor a piña, <i>Houssy</i>	72	350	ml	100	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de chía sabor frutos rojos-jamaica; sabor a manzana - pitahaya, <i>Liv</i>	53	300	ml	300	0	No contiene SAL	
Bebida de lupino andino con pulpa de maracuyá, con pulpa de mora, <i>LupWi</i> en presentación de 1 L, 250 ml	94	250	ml	100	0	No contiene SAL	
Bebida de malta no alcohólica, <i>Pony Malta</i> en presentación de 330 ml, 1 L	74	330	ml	240	15		
Bebida de malta no alcohólica, <i>Pony Malta</i>	74	200	ml	200	13		
Bebida de quinoa chocolatada, <i>Quinoaliv</i>	70	1	L	240	120		
Bebida de quinoa chocolatada, <i>Quinoaliv</i>	70	300	ml	300	145		
Bebida de soya con chocolate, <i>Soy Drink with chocolate, Oriental</i>	41	240	ml	240	65		
Bebida de soya natural, <i>Soy Drink natural, Oriental</i>	41	240	ml	240	60		
Bebida de soya, <i>Oriental</i>	41	1000	ml	200	60		
Alimento liquido sabor almendra, <i>Silk</i>	42	946	ml	200	104.1		
Bebida vegetal de almendras y chocolate, <i>Silk</i>	42	190	ml	100	81.2		
Bebida vegetal de almendras y chocolate, <i>Silk</i>	42	946	ml	200	139		
Bebida vegetal de almendras y vainilla, <i>Silk</i>	42	946	ml	100	61.1		
Bebida vegetal de almendras, <i>Silk</i>	42	946	ml	100	64.2		
Bebida vegetal de coco, <i>Silk</i>	42	946	ml	100	68.2		
Bebida vegetal de soja UHT, <i>Santal</i>	68	1000	ml	100	45		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, de almendras, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	60		
Bebida de soya clásica 100% vegetal, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	110		
Bebida de soya ligera 100% vegetal, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	90		
Bebida de soya sabor vainilla 100% cultivo local, 100% vegetal, sin conservantes, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	100		
Bebida de soya sabor chocolate 100% cultivo local, 100% vegetal, sin conservantes, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	130		
Bebida, de soya, melocotón y soya, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	110		
Bebida de arroz integral biológica, Bio, <i>Diet Rádisson</i>	46	1	L	100	100		
Bebida de soja con calcio + vitamina D y B12, <i>Diet Rádisson</i>	46	1	L	200	40		
Bebida natural de amaranto con chocolate orgánico, o con mora y fres, <i>Amati</i> .	117	200	ml	100	0	No contiene SAL	
Bebida con almendras, <i>Gloria</i>	56	1	L	240	200		
Bebida de aloe con té verde, Aloe Green Tea, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	5		
Bebida de aloe sabor natural a piña, Aloe Drink, Aloe vera King Tea, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	0	No contiene SAL	
Bebida de aloe sabor natural a fresa, libre de azúcar, Aloe Drink, Aloe vera King Tea, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	40		
Bebida de aloe sabor arándanos rojos, sabor natural a uva, sabor natural a Aloe vera, Aloe vera King, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	5		
Bebida de aloe vera, sabor a piña, sabor a arándano azul, sabor a uva, <i>Vilá</i>	118	350	ml	100	15		





Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Avena con naranjilla y maracuyá, <i>Andina</i>	26	1	L	240	20		
Bebida de avena sabor a naranjilla, <i>Toni</i> en presentación 250 cm, 1L	3	250	cm	250	25		
Bebida de avena con maracuyá sabor a naranjilla y canela, <i>Toni</i>	3	1000	ml	250	25		
Bebida de avena con maracuyá sabor a naranjilla y canela, <i>Toni</i>	3	750	ml	250	15		
Bebida de avena con chocolate enriquecida con calcio y vitamina A y D, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	80		
bebida de avena sin azúcar, enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	75		
Bebida de avena, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	75		
Bebida de avena con maracuyá y naranjilla UHT, <i>Vita</i>	5	200	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de avena con maracuyá y naranjilla UHT, <i>Vita</i> (funda)	5	1	L	240	5		
Bebida de avena con naranjilla, <i>Nutri</i>	23	1000	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de avena con naranjilla, <i>Supermaxi</i>	25	1000	ml	240	50		
Bebida de avena con naranjilla UHT, <i>TRU</i>	37	1000	ml	240	50		
Bebida de avena sabor canela, <i>Lenutrit</i>	13	900	ml	240	65		
Bebida de avena sabor maracuyá y naranjilla, <i>Lenutrit</i>	13	900	ml	240	20		
Bebida de avena UHT sabor canela, <i>ReyAvena</i>	13	1000	ml	240	65		
Bebida de avena UHT sabor maracuyá y naranjilla, <i>ReyAvena</i>	13	250	ml	250	20		
Bebida de avena UHT sabor maracuyá y naranjilla, <i>ReyAvena</i>	13	1000	ml	240	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de avena UHT con fruta sabor maracuyá, con sabor a naranjilla, <i>Cene Avena, Nestlé</i> en presentación 1L, 200ml	19	200	ml	200	30		
Bebida, avena con maracuyá, <i>Nutri</i>	23	1000	ml	200	25		
Bebida, avena con naranjilla, <i>Nutri</i>	23	1000	ml	200	0	No contiene SAL	
Fruti avena maracuyá y naranjilla, <i>Toni</i>	3	750	ml	250	15		
Bebida de café sabor a vainilla, Cold Brew, <i>UQU</i>	95	350	ml	250	8		
Bebida de café, Cold Brew, <i>UQU</i>	95	350	ml	250	8		
Bebida de café, Cold Brew, <i>UQU</i>	95	350	ml	350	10		

ANEXO B: FUENTES

COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE
1	Coca cola	19	Nestlé	37	TRÜ	55	Postobon	73	Nutrivial	91	Goya	109	REYROCKER
2	Tesalia	20	Forestea	38	D' Hoy	56	Andina	74	Cervecería nacional	92	Tisamita	110	La Hacienda
3	Toni	21	Nature's Heart	39	Imperial	57	Manantial	75	Nutri	93	Sweet & Coffee	111	Fruit
4	Parmalat	22	Tippytea	40	San Felipe	58	Colombiana	76	Go Fit	94	LupWi	112	Wá
5	Vita	23	Nutri	41	Grupo Oriental	59	C&C	77	La original	95	UQU	113	Waykana
6	Acquasplendor	24	Pepsico	42	Silk	60	Antartica	78	Hacienda Manantiales del Rocío	96	Florida's Natural	114	Citric
7	AJECUADOR	25	Supermaxi	43	Productos Guerrero	61	Misha	79	Dr Pepper	97	Antares	115	Old Orchard
8	Quala Ecuador	26	Lechera andina SA.	44	Lácteos San Luis	62	Kión	80	Páramo Brauhaus	98	El tokte	116	Snapple
9	Babaria sa.	27	Miraflores	45	Productos Zuu...	63	Quini	81	Schweppes	99	Zeus	117	Amati
10	Monster energy company	28	Chiveria	46	DIBEAL	64	Saitea	82	TH2	100	El Pinar	118	Vilá
11	Alpina	29	Dulac's	47	Grupo Herdez	65	Aqualive	83	Quinil	101	Griegur	119	Bang
12	Pura Crema	30	La Holandesa	48	Splash	66	Nicetea	84	Maximum	102	Eco Pacific	120	Pfanner
13	Rey Lácteos	31	Welch's	49	Vivant	67	Cielo	85	Scorpii	103	Jucy	121	Coco way
14	Sunny	32	Ocean Spray International, INC.	50	La Original	68	Santal	86	Sola mente	104	Coco freeze	122	Tradicional
15	REGGASA	33	Facundo	51	LA HUERTA DE INA	69	My way	87	Houssy	105	Eco B vida		
16	GASGUA	34	Libby's	52	Misha	70	Quinoaliv	88	Alo Vera King	106	Galetea		
17	Orangine olympic juice	35	Liv Juice	53	Liv	71	Ta'riko	89	Ginger Ale	107	Keif		
18	Quicornac	36	Kaarú	54	Bina	72	Houssy	90	Purple Maize	108	Ali baba		

ANEXO C: CLASIFICACIÓN DE BEBIDAS SEGÚN CONTENIDO DE SODIO

PALABRA	SÍMBOLO
NO CONTIENE	
BAJO	
MEDIO	
ALTO	



GUÍA PARA PACIENTE CON
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿SABES CUÁNTO SODIO TIENE TU BEBIDA?

Contenido de Sodio en
Bebidas Comerciales del
Ecuador

ANDRADE, NATHALY. VELASTEGUI, EMILIA. VEGA, CINTHYA.

ÍNDICE

CONTENIDO DE SODIO EN BEBIDAS COMERCIALES DEL ECUADOR.

1 INTRODUCCIÓN/ ANTECEDENTES

Breve resumen del tema a tratar
Estado actual

Pág 1

2 JUSTIFICACIÓN

¿Por qué?
¿Para qué sirve?

Pág 1

3 OBJETIVOS

Objetivo general
Objetivos específicos

Pág 2

4 ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

¿Qué es la presión arterial? Pág 2
¿Cómo saber si tengo la presión alta? Pág 3
El sodio y la hipertensión arterial (HTA) Pág 3
¿Qué es "Sodio" y qué es "Sal"? Pág 4

5 BEBIDAS

¿Por qué las bebidas tiene sodio ? Pág 5
¿Qué son las bebidas procesadas y ultraprocesadas? Pág 6
Bebidas que se encuentran en supermercados, tiendas y pueden tener sodio. Pág 7 y 8
Bebidas que pueden tener más y menos sodio Pág 8

6 CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

¿Qué es una porción? Porción de una bebida Pág 9
Tamaño por porción Pág 10
Medida casera Pág 10
Etiquetado nutricional Pág 11
Semáforo nutricional Pág 12
¿Cuándo usar el semáforo nutricional? Pág 12 y 13

7 NUEVA CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS Y CONTENIDO DE SODIO PARA PERSONAS HIPERTENSAS

¿Cómo usar la nueva clasificación?
Nueva simbología y la recomendación para cada una Pág 14

8 RECOMENDACIONES

Escoge las mejores bebidas Pág 15

9 INTRODUCCION A LA TABLA DE BEBIDAS

Instrucciones del uso de la tabla Pág 16
ÍNDICE DE BEBIDAS: ¿Dónde puedes encontrar la bebida que buscas? Pág 17

10 BIBLIOGRAFÍA

Pág 18

11 ANEXO

Tabla de bebidas Pág 19

Introducción/Antecedentes



La hipertensión es una enfermedad que consiste en el aumento de la presión arterial y que generalmente no tiene síntomas. Esta enfermedad afecta a muchas personas en el Ecuador. En especial a personas adultas y mientras va avanzando la edad, tienen mayor riesgo de padecerla.

Una dieta con alto contenido de sal puede afectar la salud.

Una dieta alta en sal aumenta la presión arterial, por eso es recomendable reducir su consumo, Al preparar las comidas, se debe utilizar tan solo 3/4 de cucharadita de sal al día. Es importante también escoger productos con bajo contenido de sal.



¿Por qué fijarse si las bebidas tienen sodio?



El sodio es un ingrediente que forma parte de la sal común. Hay que saber que la sal y el sodio no son lo mismo.

Al sodio se lo utiliza en ciertas bebidas como ingrediente alimentario ya sea para alargar la vida de los productos o darle ciertas características a las bebidas. Es por esto que algunas bebidas tienen sodio en sus ingredientes.

Justificación

Es importante saber que la hipertensión se maneja a través de una buena alimentación, Siendo el sodio el principal nutriente que hace que la presión arterial suba. Por eso es necesario cuidar la alimentación y estar pendientes de todos los alimentos y bebidas que contenga sodio.



Esta guía da información de como disminuir el consumo de sodio en la dieta, especialmente de las bebidas. Ya que muchas veces no se le da importancia al sodio que viene incluido en estas, Ya sea como sal o como ingrediente alimentario. Es por esto que esta guía además incluirá una lista con todas las bebidas que se encuentran en supermercados y tiendas. Para que se pueda escoger la bebida de acuerdo a la cantidad de sodio que tienen.

Objetivos de la guía

Objetivo general

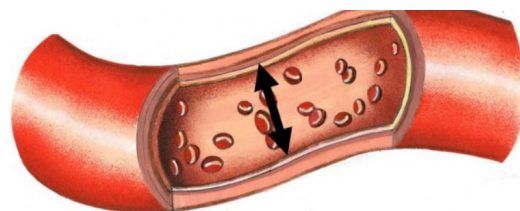
- Brindar una herramienta práctica sobre el contenido de sodio que tienen las bebidas comerciales del Ecuador a la población adulta hipertensa. Y así puedan tener un mejor control del consumo y cuantificación de sodio en su régimen alimentario.

Objetivos específicos

- Ofrecer un listado de bebidas comerciales encontradas en el Ecuador, donde los pacientes hipertensos pueden conocer el contenido de sodio de cada bebida y hacer mejores elecciones, para una correcta cuantificación de sodio en su régimen alimentario.
- Educar a la población hipertensa para la correcta lectura del etiquetado nutricional y que puedan escoger las bebidas según las recomendaciones para dietas bajas en sodio.

¿Qué es la hipertensión ?

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, que se caracteriza por el aumento de la presión arterial. Esta enfermedad no tiene síntomas claros y puede no dar molestias durante mucho tiempo.



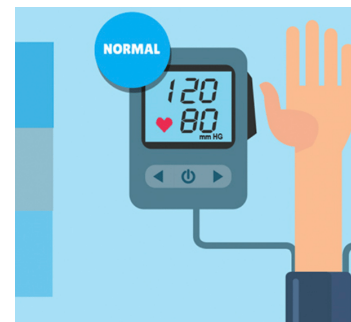
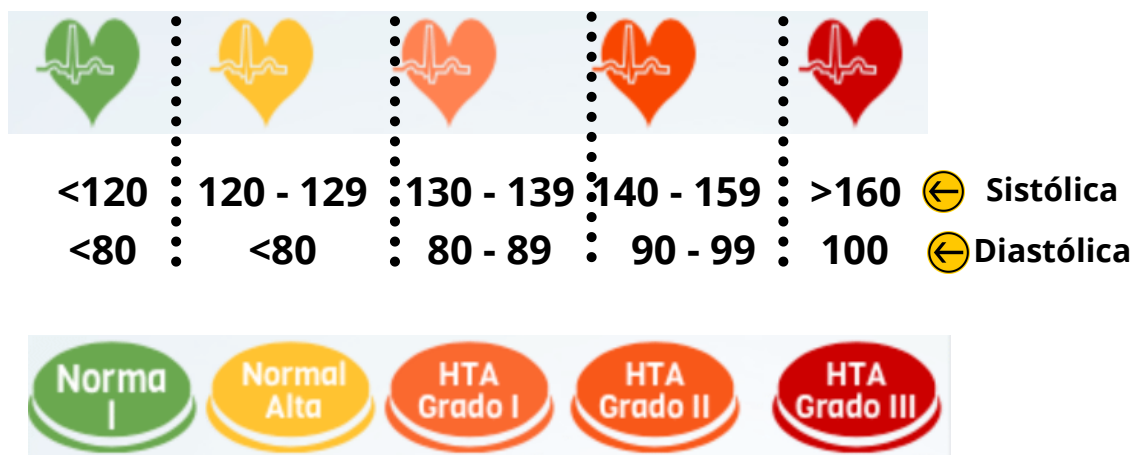
¿Qué es la presión arterial ?

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias al momento de ser bombeada por el corazón, para llegar a todo el cuerpo.

- Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg), registrándose en dos cifras:
 - La presión sistólica: fuerza con la que el corazón empuja la sangre a las arterias.
 - La presión diastólica: corresponde al empuje que tiene la sangre cuando el corazón no está latiendo.

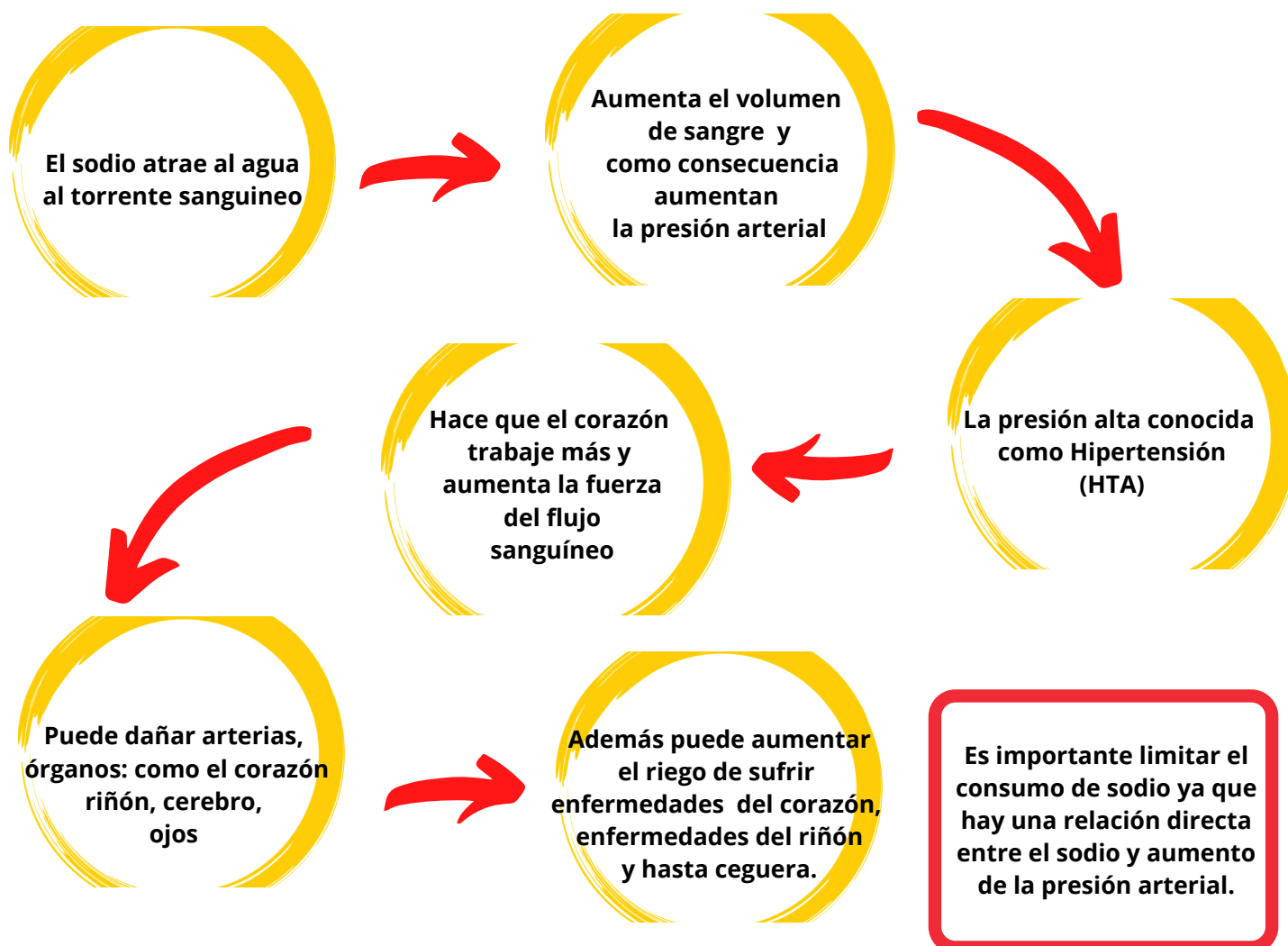
(OMS, 2019).

¿Cómo saber si tengo la presión alta?



(Espinosa, 2018).

El sodio y la hipertensión arterial (HTA)



(FDA, 2020)

¿Qué es sodio y qué es sal?

Las palabras “sal” y “sodio” no significan lo mismo. Muchas veces se las suele confundir, pero tiene significados muy diferentes.

Sal es : Es un condimento que se consume diariamente y se utiliza para sazonar las comidas.

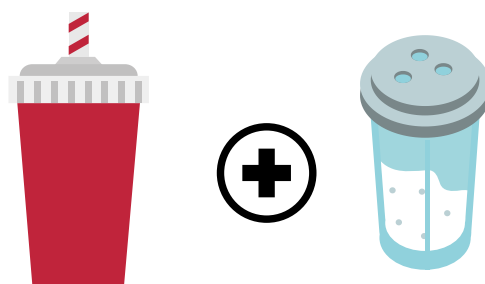


Sodio es :

El “sodio” es un mineral que está presente en la sal. (FDA, 2020).



EL SODIO ES LO QUE SE DEBE EVITAR, YA QUE SUBE LA PRESIÓN. NO SOLO SE LO ENCUENTRA EN LA SAL, TAMBIÉN EN OTROS PRODUCTOS COMO LAS BEBIDAS



ENTONCES, ¿LAS BEBIDAS PUEDEN TENER SODIO?



Si, por eso hay que estar pendientes de la cantidad de sodio que pueden tener las bebidas.

¿Por qué las bebidas tienen sodio?

Al sodio no solo se lo encuentra como sal sino también, se lo utiliza como ingrediente en diferentes productos.

Sodio como ingrediente en las bebidas

El sodio tiene infinidad de usos en las bebidas. Se utiliza para que el producto dure más, para mejorar el sabor y la textura.



Algunos ingredientes que son muy comunes en los productos alimenticios son: glutamato monosódico (MSG); Bicarbonato de sodio, sodio nitrito, benzoato de sodio, citrato de sodio.



Es muy sorprendente que muchos alimentos que no son salados puedan tener un alto contenido de sodio. Por lo que el sabor dulce no asegura que el alimento no tenga sodio.

Estos son algunos de los ingredientes presentes en las bebidas que pueden aumentar el contenido de sodio en ellas:

Benzoato sódico

En bebidas gaseosas, mermeladas y jugos de fruta.

Propionato sódico

bebidas refrescantes, leches fermentadas, leches saborizadas, yogures.

Alginato de sodio

Bebidas lácteas, de frutas, algunas leches chocolatadas.

Hexametáfosfato de sodio

bebidas a base de lácteos, yogurt.

Citrato de sodio

bebidas gaseosas, bebidas minerales, bebidas energéticas, vinos.

Ciclamato de sodio

Bebidas Light.

¿Qué son las bebidas procesadas y bebidas ultraprocesadas?



En los tiempos que vivimos, muchos alimentos que compramos y consumimos vienen procesados. El problema es que su consumo frecuente puede dañar nuestra salud.

(OPS, 2015)

¿Cómo diferencio bebidas naturales o mínimamente procesadas, procesadas o ultraprocesadas?

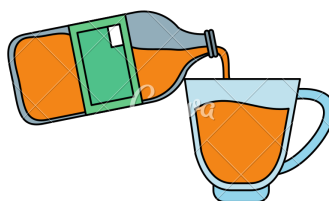
BEBIDAS naturales o mínimamente procesadas: Conservan su estado natural y parte comestible.



Ej: Jugo de naranja natural sin azúcar o agua natural



BEBIDAS procesadas: Se le añade azúcar, sal y aceites, con el objetivo de mejorar su sabor y que duren más.



Yogurt con fruta y azúcar o jugo de mora con agua y azúcar



BEBIDAS ultraprocesadas: Tienen poco o ningún contenido de alimento natural. Son sintéticas.



El consumo de productos ultraprocesados hacen daño a la salud.



Ej: colas o bebidas energizantes



Bebidas que se encuentran en supermercados, tiendas y pueden tener sodio

Agua purificada: Se encuentra desinfectada envasada para evitar contaminación de bacterias.



Todas estas bebidas pueden contener sodio ya sea en baja, media o alta cantidad



Agua mineralizada: Es agua purificada a la que se le puso minerales. Esta puede contener gas.



Bebida de leche con ingredientes:

Hecho a base de leche con azúcar, saborizantes naturales o artificiales y otros ingredientes para darle sabor.

Jugos de fruta: Se obtiene por un proceso en el cual se le saca el líquido a la fruta para obtener solo su jugo.



Leches fermentadas (Yogurt): Se

fermentan con bacterias buenas. Pueden tener ingredientes que le dan sabor y color al yogurt.

Néctar de fruta: Proviene de la pulpa, es decir de la parte comestible de la fruta.



Bebidas energéticas: Tienen compuestos como cafeína y otros que ayudan a dar más energía.

Bebidas hidratantes Se utilizan para reponer agua en personas que hacen mucho deporte.



Bebidas que se encuentran en supermercados, tiendas y pueden tener sodio

Bebida de frutas: Es la mezcla del jugo con la pulpa de fruta.



Bebidas gaseosas: Son bebidas con gas, que tienen edulcorantes, saborizantes y azúcar.



Bebidas gaseosas bajas en calorías: No tienen más de 40 calorías en el empaque.



Todas estas bebidas pueden contener sodio ya sea en baja, media o alta cantidad.



Bebidas a base de cereales, granos y semillas. Café y té: Bebidas hechas con nueces, almendras, soya, amaranto o quinoa.



El té o café son bebidas frías, listas para el consumo.

Bebidas gaseosas libre de calorías: No tienen más de 5 calorías en el empaque.



Bebidas que pueden tener más y menos sodio

Las que están en la columna roja son las que más sodio tienen, las de la columna verde son las que menos sodio tienen y las bebidas de la columna amarilla tienen contenido medio en sodio.

1 Agua purificada

2 Néctar de fruta

3 Bebidas gaseosas bajas en calorías

4 Bebidas gaseosas

5 Aguas minerales

6 Jugos de fruta

7 Bebidas gaseosas libre de calorías:

8 Bebidas de frutas

9

Bebidas a base de cereales, granos y semillas. Café y té

10

Bebidas energéticas

11

Leches fermentadas (Yogurt)

12

Bebidas hidratantes

13

Bebidas de leche con ingredientes

Conceptos básicos de nutrición

¿Qué es una porción?

La porción, es lo que se recomienda consumir de un alimento.

En este caso hay dos recomendaciones de porciones para escoger según el tipo de bebida que se vaya a consumir.

Se recomienda que cada que se vaya a consumir una bebida, se utilice estas porciones, para asegurarse de no consumir más de lo que se debes y así cuidar la salud.

RECOMEDACIÓN: Siempre ver el tamaño de porción de la bebida y consumir lo que dice el etiquetado.

Porción de una bebida:



240 ml

Se puede utilizar esta porción de vaso, que es de 240ml, para leches y jugo de frutas.



360 ml

Se puede utilizar este vaso un poco más grande, para bebidas gaseosas, café , té o agua.



Tamaño por porción

¿Qué es el tamaño por porción?

Indica la cantidad de alimento que tiene una porción. Esta porción está en gramos (g) o mililitros (ml) y sirve para saber que cantidad de este alimento se debe consumir.



Toda la información nutricional que da el producto es por 1 porción.

Y muchas veces el producto tiene más de un porción por envase.

Información nutricional	
Tamaño de la porción	1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase	8
Cantidad por porción	
Calorías	100
Calorías de las grasas	20

Medida casera

La medida casera ayudará a saber lo que se debe consumir de ese producto utilizando los utensilios que se tiene en casa.

Información nutricional	
Tamaño de la porción	1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase	8
Cantidad por porción	
Calorías	100
Calorías de las grasas	20

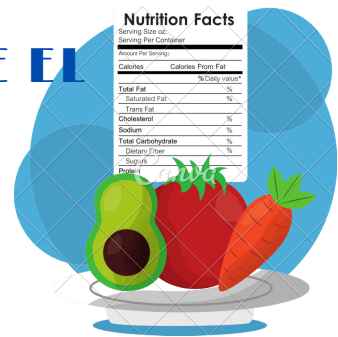
Ejemplos:



APRENDA A LEER CORRECTAMENTE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Etiquetado Nutricional

Aquí está el significado de cada componente de la información nutricional



Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 unidad (88 g)	
Porción por envase 2	
Calorías 245	Calorías de la grasa 90
	%VDR
Grasas total 10 g	15%
Grasas Saturada 5 g	25%
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Colesterol 112 mg	37%
Sodio 340 mg	14%
Carbohidratos totales 25 g	8%
Fibra dietaria 1 g	4%
Proteínas 14 g	28%
Vitamina C 5%	Hierro 7%
Calcio 31%	Zinc 16%
Potasio 6%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

- 1 Es la porción que se debe consumir del empaque y en la que está basada los valores de la tabla.
- 2 Es el número de porciones que tiene el empaque. Todo el empaque puede ser una porción, dos, tres, etc...
- 3 La cantidad de calorías totales que aporta una porción del producto.
- 4 Los gramos y miligramos de los nutrientes, se refiere a la cantidad que contiene ese producto en una porción.
- 5 El valor diario recomendado (VDR), es la cantidad que se recomienda de un nutriente para mantener una alimentación saludable en adultos sanos. El %VDR indica el % que se va a ingerir de ese nutriente, al consumir la porción del producto.

- NOTA: Escoger bebidas con %VDR menores o iguales a 5% (FDA, 2012).

Clasificación de las bebidas según el Semáforo nutricional

¿Qué es el semáforo nutricional?

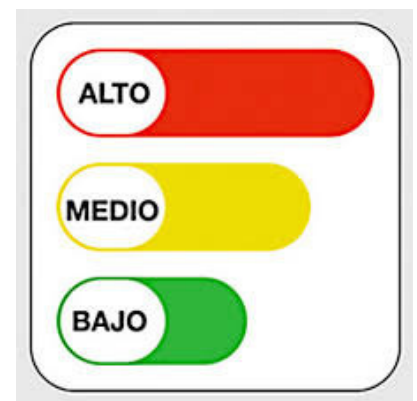
El semáforo nutricional es una herramienta gráfica parecida a un semáforo que ayuda a las personas a escoger fácilmente productos saludables o poco saludables y facilita la lectura del etiquetado nutricional.

¿Qué se debe interpretar en cada barra?

- **ROJO** → ALTO EN... se refiere que el producto tiene un alto contenido de ese nutriente y que es mejor evitarlo.
- **AMARILLO** → MEDIO EN... se refiere a que el producto un contenido medio de ese nutriente y puede o no consumirse, pero no en exceso.
- **VERDE** → BAJO EN... se refiere a que el producto tiene bajo contenido de ese nutriente y se lo puede consumir tranquilamente (MSP, 2013).
- **No contiene...** se refiere a las bebidas que no contienen sodio



La clasificación del semáforo nutricional es por 100g no por el tamaño de la porción.

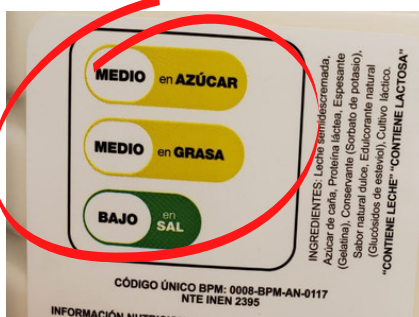


¿Cuándo usar el semáforo nutricional?

Al semáforo se lo puede encontrar en los empaques de las bebidas. Pero en algunas ocasiones ciertos productos no tiene el semáforo nutricional

No te preocupes, hay bebidas que no deben tener el semáforo. Se debe a que son bebidas naturales o mínimamente procesadas, como el agua, el jugo natural de naranja o el yogurt natural sin azúcar.

Si deseas ver el semáforo nutricional de las bebidas que no lo tengan, podrás ir a la tabla de las bebidas (ANEXOS) que está en esta guía, ahí encontrarás el semáforo nutricional de todas las bebidas



CAFÉ

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de café sabor a vainilla, Cold Brew, UQU	95	350	ml	250	8	BAJO	👍
Bebida de café, Cold Brew, UQU	95	350	ml	250	8	BAJO	👍
Bebida de café, Cold Brew, UQU	95	350	ml	350	8	BAJO	👍

¿Cuándo usar el semáforo nutricional?

El semáforo nutricional se podrá usar cuando no se tenga a la mano la tabla (ANEXOS) de ésta guía y se desee saber si es conveniente o no tomar esa bebida.

Se debe utilizar bebidas que tengan semáforo verde o que no contengan sal



BAJO en SAL



no contiene SAL



Lo más recomendable es ir a las tablas (ANEXOS) para escoger la bebida de acuerdo a la nueva clasificación que está a continuación.

Nueva clasificación de las bebidas y contenido de sodio para personas hipertensas:

Esta recomendación de sodio se basa en una dieta de 1600 mg de sodio al día. Que es lo que recomienda el Ministerio de Salud Pública.









Esta nueva clasificación está hecha por el tamaño de la porción.

Esta simbología es exclusiva para personas con hipertensión. Ayudará a elegir las bebidas más adecuadas para una persona con hipertensión y también ayudará a contabilizar el sodio en la dieta.



Nueva simbología y la recomendación para cada una:







- 

NO CONTIENE Escoger a libre demanda las bebidas que tengan este símbolo.
- 

BAJO (MENOR O IGUAL 5%) Se puede consumir sin ningún problema, siempre y cuando no sean bebidas ultraprocesadas.
- 
MEDIO (ENTRE EL 6 - 19%) Consumir sin excederse y con precaución.
- 
ALTO (MAYOR O IGUAL 20 %) Tratar de evitar y elegir otra bebida.

 Nota: Es recomendable elegir este tipo de bebidas.

EJEMPLO:

La clasificación de la mano, está basado al consumir una porción de la bebida.

1 vaso

Agua de coco, sin azúcar adicionada, hidrátate, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	50		
Agua de coco, sin azúcar adicionada, hidrátate, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	330	350		
Agua de coco, sin azúcar enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		



Normalmente la porción es 1 vaso de 240 ml.
Si consume más, debe tomar en cuenta que estará consumiendo más cantidad de sodio.

Recomendaciones



Escoge las mejores bebidas

Escoger bebidas de clasificación:



No contienen sodio



Bajo contenido de sodio



La mejor opción para ver si una bebida es recomendable para personas con hipertensión, es ver en las tablas de bebidas según esta nueva clasificación. Ver en **(Anexos)**.

Clasificación de las bebidas según contenido de sodio



Preferir el consumo de agua purificada, yogurt natural descremado o semidescremado, leche pura descremada o semidescremada.



El consumo de productos ultraprocesados son malos para la salud. Hay bebidas ultraprocesadas con bajo contenido de sodio o que no tienen sodio, pero eso no quiere decir que son saludables.



Ejemplo: Bebidas gaseosas, bebidas energizantes o hidratantes.



Si en el semáforo nutricional se encuentran con productos que tengan esta simbología:



Esto no quiere decir que no tenga sodio.

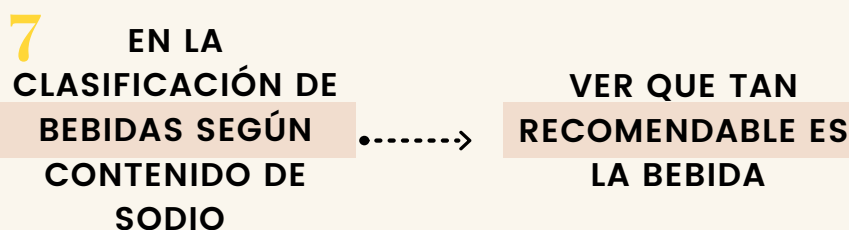
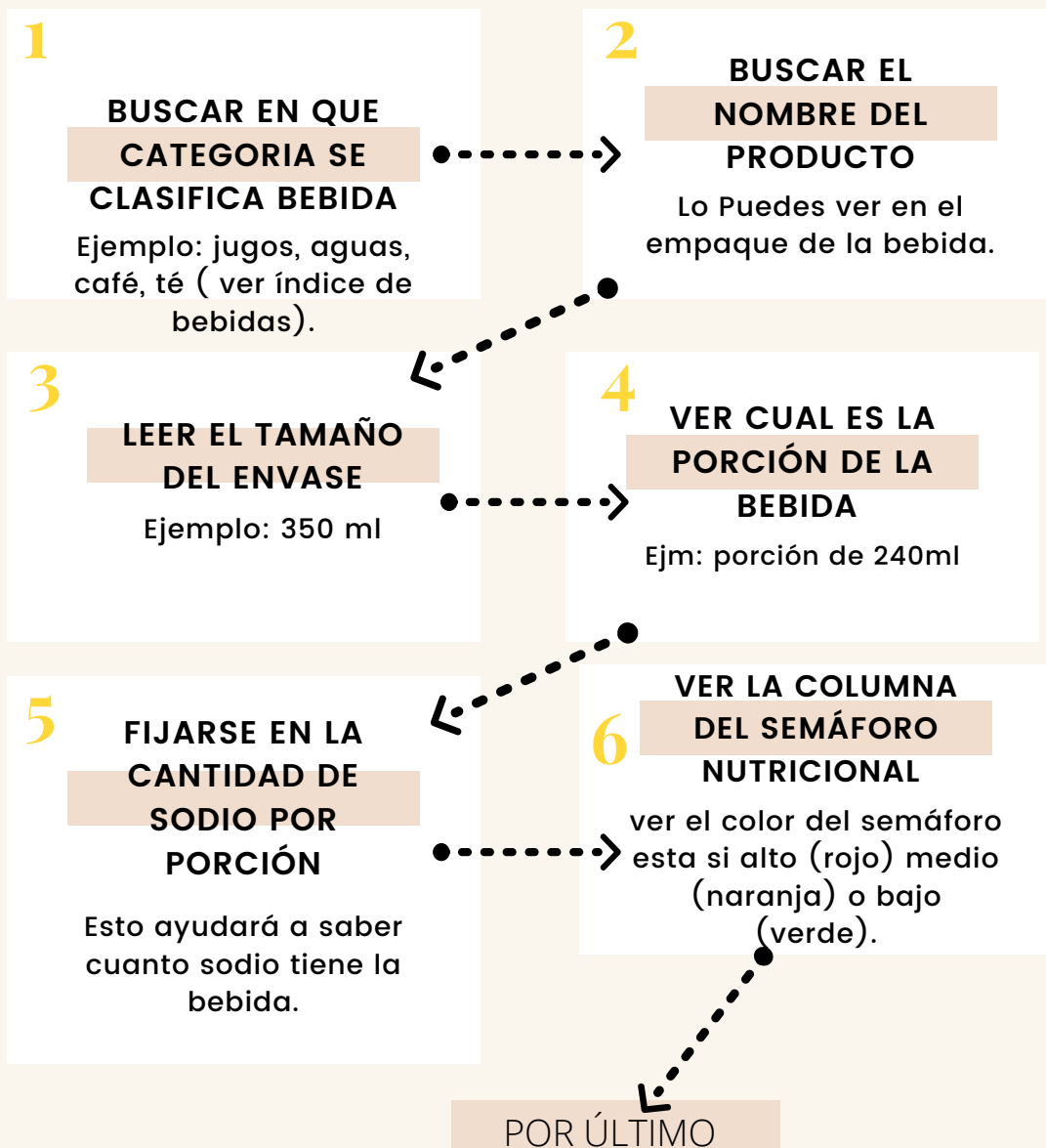


Las recomendaciones del semáforo nutricional se hacen en base al consumo de 100 ml de bebida, lo que es más de la mitad de un vaso. Por eso muchas veces se consume más de los que dice el semáforo.

INSTRUCCIONES

Guía bebidas comerciales

UNA GUÍA PASO A PASO



* Nota: Es recomendable elegir este tipo de bebidas

DÓNDE PUEDES ENCONTRAR LA BEBIDA QUE BUSCAS?

- 1 AGUA** Pág 19
 - _Agua sin gas*
 - _Agua purificada*
 - _Agua de manantial*

- 2 AGUA MINERAL** Pág 20
 - _Agua con gas*
 - _Agua mineralizada*
 - _Agua gasificada*

- 3 BEBIDAS DE LECHE** Pág 21
 - _Bebidas de leche con ingredientes*

- 4 LECHE FERMENTADA-YOGURT** Pág 26
 - _Yogurt natural, entero, semidescremado, deslactosado*
 - _Yogurt griego*
 - _Bebida de yogurt*

- 5 BEBIDAS GASEOSAS** Pág 40
 - _Bebidas gaseosa baja en calorías* Pág 44
 - _Bebidas gaseosas libres de calorías* Pág 45

- 6 BEBIDA HIDRATANTE** Pág 48

- 7 BEBIDAS ENERGÉTICAS** Pág 50

- 8 JUGOS DE FRUTAS** Pág 51

- 9 NÉCTAR DE FRUTAS** Pág 55

- 10 BEBIDA DE FRUTAS** Pág 58

- 11 BEBIDAS A BASE DE CEREALES, GRANOS Y SEMILLAS. CAFÉ Y TÉ** Pág 61
 - _Bebidas vegetal de nueces, almendras, arroz, avena o soya*
 - _Té helado*
 - _Café en agua*

Bibliografía

- Alonso, R., Domínguez, B., & Gonzáles, B. (2009). Guía para la atención integral de las personas con hipertensión arterial (OPS). https://www.paho.org/pan/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publications&alias=298-guia-de-atencion-integral-a-las-personas-con-hipertension-arterial&Itemid=224
- Andrade, M. J., Solís, A., Rodríguez, M., Calderón, C., & Domínguez, D. (2017). Semáforo nutricional una ventana hacia el cuidado de la salud en el Ecuador. *CienciaAmérica*, 6(2), 1–6. [file:///C:/Users/VD-DIGITAL/Downloads/125-1-597-1-10-20171111 \(1\).pdf](file:///C:/Users/VD-DIGITAL/Downloads/125-1-597-1-10-20171111%20(1).pdf)
- Avedaño, G., López, A., & Palou, E. (2000). Propiedades del alginato y aplicaciones en alimentos. Departamento de Ingeniería Química, Alimentos y Ambiental. Universidad de Las Américas Puebla, 14(6), 549–562. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(00\)00049-9](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(00)00049-9)
- Carballo, A., Villarreal, A., & Del Toro, J. (2012). La etiqueta nutricional, Política de seguridad alimentaria (Vol. 20, Issue 1). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26823176008>
- Carchi, C. (2013). Tratamiento dietético-Nutricional en insuficiencia cardiaca congestiva. Escuela Superior Politécnica del Litoral.
- Deossa, G., Restrepo, L. F., & Velásquez, J. (2017). Knowledge and Use of Sodium in the Diet of Adults in Medellín (Colombia). *Perspectivas En Nutrición Humana*, 19(1), 55–65. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v19n1a05>
- Díaz, A., Veliz, P., Riva, G., Vance, C., Martínez, L., & Vaca, C. (2017). Etiquetado de alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes. Investigación original. In *Rev Panam Salud Publica* (Vol. 41).
- Erzhontor Poseehl. (2008). Ingredientes para la Industria Alimenticia.
- Espinosa, A. D. (2018). Hipertensión arterial: cifras para definirla al comenzar 2018 Arterial Hypertension: Figures to Define it at the Onset 2018. *Revista Finlay*, 8(1), 9. <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/594>
- Farias, M. M., Cuevas, A., & Ducci, H. (2013). Más allá del sodio: cambios en la dieta y su efecto en hipertensión. *Revista Chilena de Cardiología*, 32(2), 141–151. <https://doi.org/10.4067/s0718-85602013000200009>
- FDA. (2012). Información sobre alimentos. file:///C:/Users/ASUS/Documents/usda_sodium_spanish.pdf
- FDA. (2020). Sodium in Your Diet: Use the Nutrition Facts Label and Reduce Your Intake. <https://www.fda.gov/media/84261/download>
- Freire, W. B., Guerrón, P. B., Jiménez, E., Román, D., & Burgos, E. (2018). Lista de alimentos, preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA 2017. In *Revista Bitácora Académica-USFQ* (Vol. 5).
- Freire, W. B., Waters, W. F., & Rivas-Mariño, G. (2017). Nutritional traffic light system for processed foods: Qualitative study of awareness, understanding, attitudes, and practices in Ecuador. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 34(1), 11–18. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2762>
- Freire, W., Ramírez, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva, K., Romero, N., Saénz, K., Piñeiros, P., Gómez, L. F., & Monge, R. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. In Ministerio de Salud Pública-Instituto Nacional de Estadística y Censos (Primera).
- GSFA Online Categorías de alimentos. (n.d.). Retrieved May 12, 2021, from <http://www.fao.org/gsaonline/foods/index.html?expand=233>
- Herrera, J. (2001). Salt-dependent arterial hypertension. *Archivos de Cardiología de México*, 71 Suppl 1(1), 76–80.
- ICONTEC. (2009). NTC 3837 - bebidas hidratantes. <https://fdocuments.in/reader/full/3837>
- INEN. (2008a). NTE INEN 1101 - Bebidas gaseosas requisitos. 1(1).
- INEN. (2008b). NTE INEN 2 200 - Aguas envasadas Requisitos. Instituto Ecuatoriano de Normalización, 21.
- INEN. (2008c). NTE INEN 2 337 - Jugos, pulpas, concentrados, néctares, bebidas de frutas y vegetales Requisitos. Instituto Ecuatoriano de Normalización, 2, 4–5. <http://normaspdf.inen.gob.ec/pdf/nte/2337.pdf>
- INEN. (2010). NTE INEN 708 Bebida láctea con ingredientes. Fe de Erratas, II, 1–13.
- INEN. (2011). NTE INEN 2395 - Leches Fermentadas. Norma Técnica Ecuatorina Nte Inen 2395:2011, V, 2–8. http://www.normalizacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/NORMAS_2014/ACO/17122014/nte-inen-2395-2r.pdf
- INEN. (2015). NTE INEN 2411. Bebidas energéticas. Requisitos. www.normalizacion.gob.ec
- INEN. (2016). NTE INEN 1334-2 Rotulado de productos alimenticios para consumo humano.
- INEN. (2017a). NTE INEN 1101 Bebidas gaseosas y carbonatadas.
- INEN. (2017b). NTE INEN 2304 - Refrescos o bebidas no carbonatadas. Requisitos. 2. https://www.normalizacion.gob.ec/buzon/normas/nte_inen_2304-1.pdf
- Jereb, S. (2016). Consumo de sodio en la dieta de un argentino promedio y su relación con la Hipertensión Arterial. *Incidencia de los alimentos, aguas y bebidas. Dieta*, 34(154), 29–31.
- Krugmann, R. (2013). Uso de la etiqueta de información nutricional en la decisión de compra de alimentos por parte de consumidores de la ciudad de Valdivia, Chile. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fak.95u/doc/fak.95u.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). Hipertensión arterial Guía de Práctica Clínica (GPC). www.salud.gob.ec
- Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., De Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2011). Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: Evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, 14(1), 5–13. <https://doi.org/10.1017/S1368980010003241>
- MSP. (2013). Reglamento Sanitario de Etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano. <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
- Navas, L. S., Nolasco, C. M., Carmona, C. E. M., López, M. D. Z., Santamaría, R. O., & Crespo, R. M. (2016). Relación entre la ingesta de sal y la presión arterial en pacientes hipertensos. *Enfermería Nefrológica*, 19(1), 20–28.
- Ocharan, J., & Espinosa, M. D. C. N. (2016). Hipertensión arterial. Definición, clínica y seguimiento. *Gaceta Medica de Bilbao*, 113(4), 162–170.
- OMS. (2019, September 13). Hipertensión. Centro de Prensa de La Organización Mundial de La Salud . <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- OPS. (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina. Organización Panamericana de La Salud. www.paho.org
- OPS, O. P. de la S. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. In Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. http://iris.paho.org/xmli/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
- Ravaglia, L., Freitas, D., Ricci, T., Nazario, C., & Alcantara, G. (2020). Sodium quantitation in soft drinks: A rapid methodology by qNMR. *Magnetic Resonance in Chemistry*, 58(2), 186–190. <https://doi.org/10.1002/mrc.4950>
- Rust, P., & Ekmekcioglu, C. (2017). Impact of salt intake on the pathogenesis and treatment of hypertension. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 956, 61–84. https://doi.org/10.1007/5584_2016_147
- Saxena, T., Ali, A. O., & Saxena, M. (2018). Pathophysiology of essential hypertension: an update. In *Expert Review of Cardiovascular Therapy* (Vol. 16, Issue 12, pp. 879–887). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/14779072.2018.1540301>
- Torresani, M., & Somoza, M. (2009). Lineamientos para el cuidado nutricional. Universidad de Buenos Aires. https://www.academia.edu/41901652/Lineamientos_para_el_cuidado_nutricional
- Valdés, G. (2009). Sal e Hipertensión Arterial. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(1), 107–114. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000100013

ANEXO

AGUA NATURAL



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100 g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Agua de manantial sin gas, <i>Tradicional</i>	122	500	ml	500	0	No contiene SAL	
Agua mineral natural sin gas <i>L' MANÁ, La Oriental</i>	41	5000	ml	240	3.18		
Agua mineral sin gas, <i>Splendor</i> en presentación, 5L de 1.5L, 1L, 750ml, 500 ml, 250ml	6	250	ml	250	1.5		
Agua purificada sin gas, <i>Manantial</i>	57	500	ml	500	0	No contiene SAL	
Agua sin gas, <i>Acqua Panna Toscana</i>	19	500	ml	240	0	No contiene SAL	
Agua sin gas, <i>Dasani</i> en presentación de 300, 600 ml	1	300	ml	300	30		
Agua sin gas, <i>Dasani</i> en presentación de 1.2L, 3L	1	1.2	L	240	25		
Agua sin gas, <i>All Natural</i> en presentación de 6L, 2L, 1000ml, 600ml	15	600	ml	250	15		

AGUA MINERAL



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según su contenido de sodio
Agua con gas, <i>Dasani</i>	1	350	ml	240	70		
Agua gasificada, <i>Pure life</i>	2	500	ml	200	2		
Agua mineral con gas, <i>Splendor</i> en presentación de 1.5L, 500ml	6	500	ml	250	1.5		
Agua mineral con jugo de limón y menta, vitamina C+Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 550ml, (lata) de 330ml	39	330	ml	240	30		
Agua mineral con jugo de limón, vitamina C+Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 1500ml, 550ml, 330ml, (lata) de 330ml	39	330	ml	240	15		
Agua mineral con sabor a mandarina, vitamina C+Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 1500ml, 550ml, 330ml	39	330	ml	240	30		
Agua mineral con sabor a toronja, vitamina C +Zinc, <i>Imperial</i> en presentación de 1500ml, 300ml, (lata) 330ml	39	300	ml	240	30		
Agua mineral, <i>S. Pellegrino</i> en presentación de 750ml, 500ml, 250ml	19	250	ml	250	31.2		
Bebida con gas, <i>Gütig</i> en presentación de 3L, 1.5L, 500ml	2	500	ml	240	32.46		

BEBIDAS DE LECHE



Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Avena con leche sabor a canela, <i>Andina</i>	26	1	L	240	140		
Avena con leche sabor a canela, <i>Andina</i>	26	200	ml	200	117		
Leche chocolatada semidescremada UHT, <i>Andina</i> (funda)	26	900	ml	240	160		
Bebida de leche con avena y canela UHT, <i>Vita</i> (funda)	5	200	ml	200	65		
Bebida de leche con avena y canela UHT, <i>Vita</i>	5	1	L	240	75		
Leche semidescremada UHT sabor chocolate, <i>Vita</i>	5	1	L	240	150		
Leche semidescremada UHT sabor chocolate, <i>Vita</i>	5	200	ml	200	125		
Leche semidescremada UHT sabor frutilla, sabor vainilla, <i>Vita</i>	5	200	ml	200	90		
Café espresso intenso con leche deslactosada, Frappe Latte, <i>Sweet & Coffee</i>	93	240	ml	240	110		
Bebida con leche descremada y avena, baja en grasa UHT, Avena con leche descremada ligth, <i>Finesse Alpina</i>	11	250	g	250	90		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida con leche entera y avena UHT sabor natural, <i>Oat Smoothie, Alpina</i>	11	250	g	250	150		
Bebida con leche entera y avena UHT, sabor a canela, <i>Oat Smoothie, Alpina</i>	11	250	g	250	135		
Bebida de proteína aislada de suero de leche, sabor frutos rojos, <i>Maximum</i>	84	500	ml	500	50		
Bebida de proteína aislada de suero de leche, sabor a frutos tropicales, <i>Maximum</i>	84	500	ml	500	50		
Bebida láctea con alto contenido de proteína deslactosado, sabor chocolate, Whey Protein, <i>Go Fit</i>	76	250	ml	250	600		
Bebida láctea con avena sabor a canela UHT, <i>TRÜ</i>	37	1	L	240	130		
Bebida láctea con avena sabor a canela UHT, <i>TRÜ</i>	37	250	ml	250	135		
Bebida láctea con avena, UHT, sabor canela, <i>Cene Avena, Nestlé</i> en presentación de 1 L, 200 ml	19	200	ml	200	75		
Bebida con suero de leche aromatizada, sabor de chocolate café, Smoovlatté, <i>Nestlé</i>	19	270	ml	270	250		
Bebida láctea con avena sabor canela UHT, <i>Supermaxi</i>	25	1	L	240	130		
Bebida láctea con avena sabor canela UHT, <i>Supermaxi</i>	25	200	ml	200	110		
Leche semidescremada sabor a chocolate, sabor a vainilla, <i>Supermaxi</i>	25	200	ml	200	40		
Bebida láctea con avena sabor a canela, larga vida, UHT, Avena tradicional, <i>Toni</i> en presentación de 1 L. Y 250 cm3	3	250	cm3	250	105		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche semidescremada saborizada con leche condensada y avena, Frush Avena, Toni	3	300	ml	300	220		
Leche semidescremada con café larga vida UHT, Capuccino, Caffè Lato, Toni (tetrapack)	3	250	cm3	250	430		
Leche semidescremada esterilizada con café larga vida, Capuccino, Caffè Lato, Toni (frasco vidrio)	3	285	cm3	285	430		
Leche semidescremada con café y chocolate larga vida UHT, Mocaccino, Caffè Lato, Toni (tetrapack)	3	250	cm3	250	460		
Leche semidescremada esterilizada con café y chocolate larga vida, Mocaccino, Caffè Lato, Toni (frasco vidrio)	3	285	cm3	285	390		
Bebida de leche con café, esterilizada larga vida, Doble Espresso, Caffè Lato, Toni (frasco vidrio)	3	285	cm3	285	450		
Leche semidescremada alta en proteína con cereales sabor a coco, adicionada con vitaminas y minerales esterilizada, Go, Toni	3	300	cm3	300	260		
Leche semidescremada alta en proteína con chocolate, adicionada con fibra vitaminas A, D esterilizada, Go, Toni	3	300	cm3	300	240		
Leche saborizada choco cereza light; Leche saborizada choco light, Toni	3	300	cm3	300	170		
Leche semidescremada sabor a chocolate, fortificada con calcio y vitaminas, adicionada con zinc, larga vida UHT, Toni en presentación de 1 L (tetrapack), 200 cm3 (tetrapack)	3	200	cm3	200	160		
Leche semidescremada sabor a chocolate esterilizada, Chiqui, Toni	3	135	ml	135	80		
Leche semidescremada sabor chocolate, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni en presentación de 200 ml (botella), 1 L (botella)	3	200	ml	200	160		
Leche semidescremada sabor a frutilla esterilizada, Chiqui, Toni	3	135	ml	135	80		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche semidescremada sabor frutilla, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni en presentación de 200 ml (botella), 1 L (botella)	3	200	ml	200	135		
Leche semidescremada sabor frutilla, fortificada con calcio y vitaminas, adicionada con zinc, larga vida UHT, Toni 1 L (tetrapack), 200 cm3 (tetrapack)	3	200	cm3	200	180		
Leche semidescremada sabor manjar, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni	3	200	ml	200	130		
Leche semidescremada sabor vainilla esterilizada, Chiqui, Toni	3	135	ml	135	140		
Leche semidescremada sabor vainilla, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y adicionada con hierro, esterilizada, Toni	3	200	ml	200	140		
Leche malteada UHT semidescremada con cocoa, Milo, Nestlé	19	185	ml	185	95		
Leche semidescremada UHT sabor chocolate, Nesquik, Nestlé	19	200	ml	200	80		
Leche semidescremada UHT sabor fresa, Nesquik, Nestlé	19	200	ml	200	110		
Leche semidescremada UHT, sabor a chocolate, Nutri en presentación de 1 L, 200 ml	75	200	ml	200	115		
Leche semidescremada UHT, sabor a fresa, Nutri	75	200	ml	200	95		
Leche semidescremada UHT larga vida adicionada con vitaminas, minerales y proteína, sabor a chocolate, Reyleche	13	250	ml	250	270		
Leche semidescremada UHT larga vida adicionada con vitaminas, minerales y proteína, sabor a frutilla, Reyleche	13	250	ml	250	420		
Bebida de avena con leche UHT, sabor canela, ReyAvena en presentación de 1 L, 250 ml	13	250	ml	340	65		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche saborizada sabor a vainilla y banana, <i>Milky, Oriental</i>	41	200	ml	200	25		
Leche saborizada sabor a vainilla, <i>Milky, Oriental</i>	41	200	ml	200	20		
Leche saborizada sabor a chocolate, <i>Milky, Oriental</i>	41	200	ml	200	30		
Bebida láctea sabor a chocolate, <i>Choco Pop, Lenutrit</i>	13	200	ml	200	160		
Bebida láctea sabor a chocolate, <i>Choco Pop, Lenutrit</i>	13	900	ml	240	250		
Bebida láctea sabor a frutilla, <i>Fruti Pop, Lenutrit</i>	13	900	ml	240	180		
Leche semidescremada sabor a chocolate ultra pasteurizada Choco rico, <i>Pura Crema</i>	12	180	ml	180	135		
Leche semidescremada sabor a chocolate ultra pasteurizada Choco rico, <i>Pura Crema</i> (botella)	12	430	ml	240	180		
Leche semidescremada sabor a chocolate ultra pasteurizada Choco rico, <i>Pura Crema</i> (botella)	12	200	ml	200	150		
Leche con avena sabor vainilla y canela, Guayaca, <i>Pura Crema</i>	12	430	ml	240	135		
Leche con avena sabor vainilla y canela, Guayaca, <i>Pura Crema</i>	12	120	ml	120	70		
Leche semidescremada sabor chocolate UHT enriquecida con hierro y 7 vitaminas, <i>Parmalat</i> (funda)	4	200	ml	240	120		
Leche semidescremada UHT con hierro, sabor a chocolate, <i>Parmalat</i> (funda)	4	900	ml	240	120		

Nombre de producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Leche semidescremada UHT con hierro sabor a frutilla, <i>Parmalat</i> (funda)	4	900	ml	240	130		
Leche semidescremada UHT con hierro sabor a vainilla, <i>Parmalat</i> (funda)	4	900	ml	240	150		
Leche semidescremada sabor a vainilla; sabor a chocolate; sabor a fresa, <i>Dulac's</i>	29	200	ml	200	40		
Bebida láctea de coco y avena, Coco Avena, <i>Coco Way</i>	121	300	ml	30	29		

LECHE FERMENTADA-YOGURT



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de yogurt sabor a frutos rojos, Frush, <i>Toni</i>	3	900	g	240	90		
Yogurt natural, deslactosado descremado, <i>Toni</i>	3	950	g	240	160		
Yogurt natural, deslactosado descremado con trozos de fruta frutilla y concentrado de manzana, <i>Toni</i>	3	950	g	240	110		
Yogurt descremado sabor vainilla, <i>Toni</i>	3	950	g	190	135		
Yogurt descremado exento de grasa sabor durazno, frutilla, <i>Toni</i> , en presentación de 1.7 kg, 950 g, 190 g	3	190	g	190	130		
Yogurt descremado exento de grasa sabor mora, <i>Toni</i> , en presentación de 1.7 kg, 950 g	3	950	g	190	120		
Yogurt natural, entero sin azúcar, <i>Toni</i>	3	1,70	kg	240	190		
Yogurt entero sabor frutilla; sabor durazno, <i>Toni</i> en presentación de 1.7 kg, 1 kg	3	1	kg	240	190		
Yogurt entero sabor frutilla; sabor durazno, <i>Toni</i>	3	200	g	200	160		
Yogurt entero sabor frutilla, <i>Toni</i>	3	120	g	120	100		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt entero sabor durazno; sabor a mora, <i>Toni</i>	3	120	g	120	90		
Yogurt entero sabor mora, <i>Toni</i> en presentación de 1,7 kg, 1 kg	3	1	kg	240	180		
Yogurt entero sabor mora, <i>Toni</i>	3	200	g	200	150		
Yogurt entero con trozos de fruta, frutilla, <i>Toni</i>	3	1	kg	240	125		
Yogurt, regular bebible con frutas, <i>Toni</i>	3	1	Kg	200	110		
Yogurt Mix sabor durazno con hojuelas de maíz azucaradas, <i>Toni</i>	3	190	g	190	265		
Yogurt entero Mix sabor frutilla con hojuelas de maíz azucaradas, <i>Toni</i>	3	190	g	190	190		
Yogurt Mix sabor frutilla y galletas con chispas sabor chocolate, <i>Toni</i>	3	185	g	185	155		
Yogurt Mix chiqui sabor frutilla y galletas con chispas sabor chocolate, <i>Toni</i>	3	92	g	92	95		
Yogurt, griego sabor mango chía, <i>Toni</i>	3	150	g	150	60		
Yogurt, griego sabor frutilla chía, <i>Toni</i>	3	150	g	150	65		
Postre de yogurt entero sabor vainilla con jalea de frutilla. Yogourmet sabor frutilla, <i>Toni</i>	3	150	g	150	105		
Postre de yogurt entero sabor vainilla con jalea de chocolate. Yogourmet sabor chocolate; sabor vainilla con jalea de durazno. Yogourmet sabor durazno, <i>Toni</i>	3	150	g	150	100		
Yogurt griego semidescremado natural, <i>Toni</i> en presentación de 500 g, 150 g	3	150	g	150	75		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt griego semidescremado sabor frutilla, Toni en presentación de 500 g, 150 g	3	150	g	150	70		
Yogurt griego semidescremado con pulpa de mora y concentrado de uva, Toni en presentación de 500 g, 150 g	3	150	g	150	50		
Yogurt griego semidescremado con pulpa de acái, frutilla y concentrado de uva, Toni	3	150	g	150	55		
Yogurt entero de frutilla con trozo de fruta, reducido en azúcar, Parmalat	4	1000	g	225	160		
Yogurt entero de mora con trozo de fruta, reducido en azúcar, Parmalat en presentación de 1000 g, 1750 g	4	1000	g	225	190		
Yogurt entero con trozos de fruta sabor durazno, Parmalat	4	1000	g	225	180		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a frutilla, reducido en azúcar, Parmalat (funda)	4	1000	g	150	55		
Yogurt entero tipo griego con trozos de frutilla; con trozos de coco, Athentikos, Parmalat	4	150	g	150	100		
Yogurt semidescremado con trozos de fruta sabor frutilla; sabor a durazno; sabor a mora; sabor a guanábana, Parmalat	4	200	g	200	125		
Yogurt semidescremado natural bajo en lactosa, fácil digestión, Zymil, Parmalat presentación de (funda) y (botella)	4	1000	g	240	130		
Yogurt UHT Larga vida sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a banano, Rey Rocker boom	109	250	g	250	240		
Bebida de leche fermentada sabor a mora, sabor a frutilla, sabor a manzana, sabor a durazno, Yogu yogu, Nestlé	19	200	ml	200	75		
Bebida de yogurt sabor a mora tipo II, Yogu yogu, Nestlé	19	1	L	200	75		
Yogurt natural tradicional endulzado; natural con miel, textura cremosa, Miraflores (tetrapack)	27	950	g	250	140		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa; sabor a durazno, textura cremosa, Miraflores (tetrapack)	27	200	g	200	65		
Yogurt semidescremado sabor mora; sabor a durazno, textura cremosa, Miraflores (tetrapack)	27	1	kg	250	90		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a durazno, textura cremosa, Miraflores (botella)	27	4	kg	250	80		
Yogurt semidescremado sabor a mora, Kids, Miraflores (sachet)	27	120	g	120	20		
Yogurt semidescremado sabor a fresa, Kids, Miraflores (sachet)	27	120	g	120	40		
Yogurt semidescremado sabor mora con hojuelas de maíz azucaradas, Miraflores	27	169	g	169	120		
Yogurt semidescremado sabor a fresa, textura cremosa, Miraflores (tetrapack) en presentación de 1 kg, 2 kg	27	1	kg	250	80		
Yogurt semidescremado sabor a fresa; sabor a durazno; sabor a mora, textura ligera, Miraflores (sachet)	27	1	kg	250	95		
Yogurt semidescremado sabor guanábana, textura ligera, Miraflores (sachet)	27	1	kg	250	85		
Yogurt semidescremado sabor guanábana con hojuelas de maíz azucaradas, Miraflores	27	162	g	162	90		
Yogurt natural sin azúcar, textura cremosa, Miraflores (tetrapack)	27	950	g	250	150		
Yogurt semidescremado sabor pie de limón, Premium, Miraflores	27	190	g	190	61		
Yogurt semidescremado sabor pie de limón; sabor moca-café; sabor blackberry cheesecake, Premium, Miraflores	27	450	g	250	80		
Yogurt semidescremado sabor moca-café, Premium, Miraflores	27	190	g	190	60		
Yogurt semidescremado sabor blackberry cheesecake, Premium, Miraflores	27	190	g	190	62		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt Semidescremado, sabor a durazno; sabor a mora, <i>la original</i>	77	900	g	225	94		
Yogurt bebible sabor a mora, sabor a fresa, sabor a durazno, <i>la original</i>	77	900	g	225	94		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla; con trozos de mora; con trozos de durazno, <i>Regeneris, Alpina</i> (vaso)	11	150	g	150	85		
Yogurt descremado con trozos de frutos rojos light, <i>Finesse, Alpina</i> en presentación de 1.67 kg, 950 g	11	950	g	240	110		
Yogurt descremado con trozos de frutos rojos; con cristales de sábila (aloe vera) light, <i>Finesse Aloe Vera, Alpina</i>	11	180	g	180	80		
Yogurt descremado con cristales de sábila (aloe vera) light, <i>Finesse Aloe Vera, Alpina</i> en presentación de 1.67 kg, 950 g	11	950	g	240	110		
Yogurt descremado clásico light, <i>Finesse clásico, Alpina</i>	11	950	g	240	130		
Yogurt descremado clásico light, <i>Finesse clásico, Alpina</i>	11	180	g	180	95		
Kumis semidescremado con dulce, <i>Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	105		
Yogur semidescremado para mezclar, Bon Yurt con Froot Loops, <i>Alpina</i>	11	154	g	154	105		
Yogur semidescremado para mezclar, con cereal de harina de arroz con sabor a fresa, Bon Yurt mini, <i>Alpina</i>	11	114	g	114	80		
Yogur semidescremado para mezclar, con bolitas dulces rellenas de cereal, recubiertas sabor a chocolate, Bon Yurt mini, <i>Alpina</i>	11	130	g	130	45		
Yogurt semidescremado sabor frutilla para mezclar con hojuelas de maíz azucaradas, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	162	g	162	160		
Yogurt semidescremado sabor frutilla para mezclar con galletas de chocolate trituradas, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	165	g	165	160		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado para mezclar con cereal en forma de almohadita con relleno sabor a manjar, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	165	g	165	65		
Yogurt semidescremado para mezclar con arroz crocante con sabor a chocolate, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	162	g	162	135		
Yogurt semidescremado para mezclar con grageas sabor a chocolate confitado, Bon Yurt, <i>Alpina</i>	11	170	g	170	70		
Yogurt descremado sabor frutilla, bajo en grasa, light, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	120		
Yogurt bebible descremado sabor frutilla bajo en grasa, light, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	100		
Yogurt semidescremado con salsa de cereales sabor pitajaya y sabor granadilla, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	85		
Yogurt semidescremado con salsa de cereales sabor pitajaya; sabor granadilla, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	65		
Yogurt bebible semidescremado sabor a frutilla, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	1.75	kg	240	135		
Yogurt bebible semidescremado sabor a frutilla, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	90		
Yogurt bebible semidescremado sabor a ciruela pasa; sabor durazno, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		
Yogurt bebible semidescremado sabor ciruela pasa; sabor durazno, <i>Regeneris, Alpina</i>	11	180	g	180	100		
Yogurt semidescremado con trozos de durazno, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		
Yogurt semidescremado con trozos de mora, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla, <i>Regeneris, Alpina</i> en presentación de 1000 g, 1.75 kg	11	1000	g	240	135		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado con trozos y sabor a frutilla; con trozos y sabor a durazno, <i>Kiosko, Alpina</i> (vaso)	11	150	g	150	60		
Yogurt semidescremado, Sorpresa, sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	120	g	120	40		
Yogurt entero natural, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	900	g	240	110		
Yogurt semidescremado con trozos de mora, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	950	g	240	90		
Yogurt semidescremado bebible sabor mora, <i>Kiosko, Alpina</i> (funda)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor a frutilla, <i>Kiosko, Alpina</i> en presentación de 900 g (funda), 950 g (botella), 1700 g (botella)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor a piña y coco, <i>Kiosko, Alpina</i> en presentación de 900 g (funda), 950 g (botella)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor durazno, <i>Kiosko, Alpina</i> en presentación de 900 g (funda), 950 g (botella), 1700 (botella), 3,5 kg (botella)	11	900	g	240	85		
Yogurt semidescremado bebible sabor naranjilla, <i>Kiosko, Alpina</i> (botella)	11	950	g	240	85		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla, <i>Kiosko, Alpina</i> (botella)	11	1700	g	240	90		
Yogurt semidescremado sabor a frutilla; sabor a durazno; sabor a mora, Sorpresa, <i>Kiosko, Alpina</i>	11	180	g	180	60		
Yogurt griego semidescremado con salsa de mora y arándanos, <i>Alpina</i> en presentación de 500 g, 150 g	11	150	g	150	85		
Yogurt griego semidescremado con salsa de frutos rojos, <i>Alpina</i> en presentación de 500 g, 150 g	11	150	g	150	90		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a durazno; sabor guanábana, con trozos de fruta, <i>Dulac</i> s en presentación de 3500 g, 1750 g	29	1750	g	150	80		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt semidescremado sabor a fresa; sabor a mora, <i>Dulac's</i>	29	1750	g	150	80		
Yogurt bebible semidescremado sabor a mora; sabor a durazno; sabor fresa, <i>Dulac's (funda)</i>	29	900	g	225	68		
Yogurt bebible semidescremado sabor a fresa; sabor a durazno; sabor a mora, <i>Dulac's</i>	29	980	g	150	59		
Yogurt entero con higo; con guanábana; con piña, Gourmet, <i>Hacienda Manantiales del Rocío</i>	78	1	L	240	190		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa, <i>Pura Crema</i>	12	1920	ml	240	105		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa; sabor a mango; sabor a durazno, <i>Pura Crema</i>	12	2000	ml	240	110		
Yogurt semidescremado sabor a mora; sabor a fresa, <i>Pura Crema</i>	12	940	ml	240	110		
Yogurt bebible semidescremado sabor fresa, sabor vainilla, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3750 g, 1900 g, 950 g	12	950	g	225	80		
Yogurt bebible semidescremado sabor durazno, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3750 g, 1900 g, 950 g	25	950	g	225	90		
Yogurt bebible semidescremado sabor mora, <i>Supermaxi</i> en presentación de 1900 g, 950 g	25	950	g	225	90		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (bolito)	13	85	g	85	35		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (botella)	13	3.8	kg	225	90		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (funda)	13	990	g	225	90		
Bebida de yogurt sabor a mora; sabor a frutilla; sabor a durazno, <i>Lenutrit</i> (funda)	13	830	g	225	75		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt entero sabor durazno, <i>Productos Guerrero</i>	43	2000	ml	240	95		
Yogurt entero sabor mora, sabor frutilla, <i>Productos Guerrero</i>	43	3600	ml	240	95		
Yogurt semidescremado con trozo de fruta sabor a durazno; sabor a fresa, <i>San Luis</i>	44	2000	ml	240	80		
Yogurt semidescremado con trozo de fruta sabor a fresa; sabor a mora, <i>Zuu</i>	45	1000	g	225	100		
Yogurt griego sabor a limón, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	40		
Yogurt griego sabor con mandarina, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	75		
Yogurt griego sabor con maracuyá, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	80		
Yogurt griego sabor con frutos rojos, <i>Zeus</i>	99	225	g	225	67		
Yogurt griego sabor natural, <i>Zeus</i>	99	120	g	120	50		
Yogurt griego sabor natural, <i>Zeus</i> en presentación de 400 g, 225 g	99	225	g	225	95		
Yogurt griego sabor frutilla, <i>Griegur</i>	101	250	g	150	45.4		
Yogurt griego con pulpa de frutilla, <i>Galatea</i>	106	150	g	150	95		
Yogurt griego con mermelada de arándanos, <i>Galatea</i>	106	150	g	150	120		
Yogurt griego con sabor a café y jalea de chocolate, Sweet & Coffee, <i>Galatea</i>	106	150	g	150	100		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt natural sin azúcar, <i>El Pinar</i>	100	1000	ml	200	80		
Yogurt semidescremado sabor a durazno, <i>El Pinar</i>	100	1000	ml	200	70		
Yogurt semidescremado con trozos de frutilla, <i>El Pinar</i>	100	3750	ml	200	70		
Yogurt entero sabor a mora con cereal; sabor a fresa con cereal; sabor a durazno con cereal, <i>Nutri</i>	23	170	g	170	130		
Yogurt entero sabor a mora, <i>Nutri</i>	23	1000	g	200	105		
Yogurt entero sabor a fresa, <i>Nutri</i> en presentación de 900 g, 1000 g, 2000 g	23	900	g	200	105		
Yogurt entero sabor a durazno, <i>Nutri</i> en presentación de 900 g, 1000 g	23	900	g	200	105		
Yogurt semidescremado sabor a natural, <i>Nutri</i> en presentación de 1000 g, 2000 g	23	1000	g	200	190		
Yogurt semidescremado sabor mora, "Lácteos de sur", <i>d' La Hacienda</i>	110	3780	ml	240	90		
Yogurt semidescremado sabor durazno, "Lácteos de sur", <i>d' La Hacienda</i>	110	3780	ml	240	105		
Yogurt tipo griego semidescremado sabor a guanábana; sabor a fresa; sabor a café; sabor a mora; sabor a vainilla, <i>Antares</i>	97	150	ml	150	100		
Yogurt griego de acai + frutos rojos, <i>El Tokte</i>	98	400	g	100	35		
Yogurt griego natural, <i>El Tokte</i>	98	400	g	100	45		
Yogurt deslactosado descremado con probióticos AB con acai, <i>Exotic Acai, Chiveria</i>	28	180	g	180	180		



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogur semidescremado clásico con probióticos AB, <i>Chiveria</i> en presentación de 950 g, 185 g	28	185	g	185	105		
Yogurt semidescremado, clásico con probióticos AB y pulpa de mango, <i>Chiveria (botella)</i> en presentación de 1750 g, 950 g, 185 g	28	185	g	185	110		
Yogurt semidescremado, clásico con probióticos AB sabor a vainilla, <i>Chiveria (botella)</i> en presentación de 950 g, 185 g	28	185	g	185	105		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor a mora, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i> en presentación de 950 g, 180 g	28	180	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor frutilla, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i>	28	950	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor durazno, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i>	28	950	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, sabor vainilla, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i> en presentación de 950 g, 180 g	28	180	g	180	120		
Yogurt descremado con probióticos AB, clásico, bajo en grasa y azúcar "ligero-ligth" <i>Chiveria</i>	28	950	g	180	120		
Yogurt descremado clásico con probióticos AB, Dietético sin azúcar, <i>Chiveria</i>	28	1730	g	180	120		
Yogurt natural semidescremado con probióticos AB, natural sin azúcar, <i>Chiveria</i> en presentación de 1730 g, 185 g	28	185	g	185	105		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB, sabor a mora, <i>Chiveria</i>	28	3.7	kg	200	110		
Yogurt semidescremado, clásico con probióticos AB jalea de mora, jalea de frutilla, <i>Chiveria (botella)</i> en presentación de 185 g, 950 g, 1750 g	28	185	g	185	105		
Yogur semidescremado clásico con probióticos AB y jalea de durazno, <i>Chiveria (botella)</i> en presentación de 185 g, 950 g	28	185	g	185	115		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogur semidescremado clásico con probióticos AB y jalea de guanábana, <i>Chiveria (botella)</i> en presentación de 185 g, 950 g	28	185	g	185	120		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB, sabor a mora, <i>Chiveria (funda)</i> en presentación de 980 g, 1 kg	28	980	g	200	110		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB, sabor frutilla, <i>Chiveria</i> en presentación de 980 g, 1 kg, 3.7 kg	28	980	g	200	110		
Yogurt bebible semidescremado con probióticos AB sabor a durazno, <i>Chiveria (funda)</i> en presentación de 980 g, 1 kg	28	980	g	200	110		
Yogurt semidescremado y grageas crocantes con cobertura sabor chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB y grageas crocantes con coberturas de sabores chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB, batido con jalea de frutilla y grageas crocantes con coberturas sabor a chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB y grageas crocantes con coberturas de colores, sabor a chocolate leche y chocolate blanco, <i>ChiviGur, Chiveria</i>	28	170	g	170	115		
Yogurt semidescremado con probióticos AB y cereal a base de maíz integral y maíz con sabor a fruta, <i>Trix, Chiveria</i>	28	152	g	152	115		
Yogurt bebible con probióticos AB sabor a frutilla y hojuelas de maíz, <i>Chiveria</i>	28	175	g	175	230		
Yogurt bebible con probióticos AB sabor a mora y hojuelas de maíz, <i>Chiveria</i>	28	175	g	175	230		
Yogurt bebible con probióticos AB sabor a durazno y hojuelas de maíz, <i>Chiveria</i>	28	175	g	175	230		
Yogurt descremado con probióticos AB sabor a mora bajo en grasa y azúcar, "light" y granola de trigo integral, maíz, arroz y quinoa con avena arándanos, coco y almendras, <i>Chiveria</i>	28	170	g	170	145		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt descremado con probióticos AB sabor a vainilla bajo en grasa y azúcar, "light" y granola de trigo integral, maíz, arroz y quinoa con avena arándanos, coco y almendras, <i>Chiveria</i>	28	170	g	170	145		
Yogur natural semidescremado, <i>Ali Baba</i> en presentación de 1860 g, 1000 g	108	1000	g	200	140		
Yogurt natural. <i>La holandesa</i> en presentación de 1600 g, 900 g, 180 g	30	180	g	180	135		
Yogurt light sabor vainilla, <i>La Holandesa</i>	30	180	g	180	111		
Yogurt sabor vainilla, <i>La Holandesa</i>	30	1600	g	180	111		
Yogurt light sabor frutilla y mora, frutimora, <i>La Holandesa</i> en presentación de 1600 g, 900 g	30	900	g	180	111		
Yogurt sabor maracuyá y mango, maracumango, <i>La Holandesa</i> en presentación de 1600 g, 180 g	30	180	g	180	111		
Yogurt entero natural, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	115		
Yogurt entero natural, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	55		
Yogurt descremado sabor vainilla, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	115		
Yogurt descremado con mora, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	90		
Yogurt descremado con mora, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	60		
Yogurt descremado con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	1000	g	250	100		
Yogurt semidescremado con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt descremado con limón, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		
Yogurt griego descremado con mora, <i>Kaarú</i> con presentación de 900 g, 500 g	36	500	g	250	100		
Yogurt griego descremado natural, <i>Kaarú</i> con presentación de 900 g, 500 g	36	500	g	250	92		
Yogurt griego descremado natural, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	55		
Yogurt griego entero, extra cremoso, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		
Yogurt griego entero, extra cremoso, <i>Kaarú</i>	36	500	g	250	83		
Bebida de yogurt (tipo griego), descremado con pulpa de frutos rojos, <i>Kaarú</i>	36	250	g	250	75		
Bebida de yogurt (tipo griego), descremado con frutilla y banano, <i>Kaarú</i>	36	250	g	250	70		
Yogurt griego semidescremado sabor a vainilla, <i>Kaarú</i>	36	500	g	250	92		
Yogurt griego semidescremado sabor a vainilla, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	55		
Yogurt griego descremado con limón, <i>Kaarú</i>	36	500	g	250	83		
Yogurt griego descremado con limón, con frutilla, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	50		
Yogurt griego descremado con piña, <i>Kaarú</i>	36	150	g	150	40		
Yogurt entero con sabor vainilla, <i>Kaarú</i> con presentación de 1000 g, 250 g	36	250	g	250	100		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Yogurt entero con frutilla, Kaarú	36	1000	g	250	85		
Yogurt entero con mora, con presentación de Kaarú 100 g, 250 g	36	100	g	250	70		
Bebida de yogurt con probióticos natural endulzado, Reyogurt con presentación de 1650 g, 900 g	13	900	g	225	90		
Yogurt natural con probióticos sin azúcar, Reyogurt (funda)	13	990	g	225	110		
Bebida de yogurt con probióticos sabor guanábana; sabor frutilla; sabor durazno; sabor a mora, Reyogurt	13	195	g	195	78		
Bebida de yogurt con probióticos sabor guanábana, Reyogurt (funda)	13	990	g	225	90		
Bebida de yogurt con probióticos sabor frutilla, sabor durazno, Reyogurt con presentación de 1650 g, 990 (funda) g, 900 g	13	900	g	225	90		
Bebida de yogurt con probióticos sabor a mora, Reyogurt (funda) con presentación de 990 g, 900 g	13	900	g	225	90		
Yogurt mix con cereal sabor frutilla; con cereal sabor durazno, Reyogurt	13	160	g	160	60		
Bebida de yogurt con probióticos sabor a frutilla, Pop.fresa ; sabor a mora, Dj. Mora ; sabor a durazno, Punkie durazno ; sabor a guanábana, Stone guanábana , Rey Rocker	109	85	g	85	35		
Bebida de yogurt con cereal sabor a frutilla, sabor a durazno, Quick, Rey Rocker	109	68	g	68	59		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de yogurt sabor a vainilla con grageas sabor a chocolate confitado, <i>Quick, Rey Rocker</i>	109	120	g	120	55		

BEBIDAS GASEOSAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sabor cola, <i>Pepsi</i> en presentación de 3L, 2L, 1,6L, 400ml	24	400	ml	240	5		
Bebida gaseosa, sabor natural a cola, <i>Pepsi</i> (lata)	24	355	ml	237	5		
Bebida gaseosa, con frambuesa, bebida gaseosa, con mandarina, <i>Kión</i>	62	300	ml	300	130		
Bebida gaseosa agua tónico, <i>lim tonic plata</i>	17	2000	ml	250	15		
Bebida gaseosa con jugo de limón de concentrado -Limonata, con jugo de naranja de concentrado- Aranciata, con jugo de naranja y granada, con jugo de naranja y tuna de concentrado, con extracto de madera de roble, <i>Sanpellegrino</i>	19	330	ml	330	0	No contiene SAL	
Bebida gaseosa sabor fresa, Strawberry, <i>C&C</i>	59	355	ml	355	50		
Bebida gaseosa sabor jengibre, Ginger Ale, <i>C&C</i>	59	355	ml	355	20		
Bebida gaseosa sabor jengibre, Ginger Ale, <i>TH2</i>	82	330	ml	240	20		
Bebida gaseosa sabor uva, Grape, <i>C&C</i>	59	355	ml	355	20		
Bebida gaseosa, Cola negra clásica, sabor cola negra, <i>Supermaxi</i> en presentación de 3000ml, 1500ml	25	1500	ml	240	20		
Bebida gaseosa, con extracto de <i>Guaraná</i> , <i>Fruss</i> , <i>Fruit</i>	111	2000	ml	240	30		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, de guaraná, baja en calorías, Zero, <i>Antártica</i> (lata)	60	350	g	350	20		
Bebida gaseosa, de guaraná, con sabor a guaraná, <i>Antártica</i>	60	2000	g	350	20		
Bebida gaseosa de guaraná, <i>Guaraná Antártica</i>	60	350	ml	350	20		
Bebida gaseosa de jengibre, Ginger Ale, <i>Schweppes</i>	81	237	ml	237	19		
Bebida gaseosa, de guayusa; frutos rojos; y sabor a limón, <i>Misha</i>	61	500	ml	240	45		
Bebida gaseosa, <i>Dr. Pepper</i>	79	355	ml	355	55		
Bebida gaseosa, sabor a kola, <i>Colombiana</i> en presentación de 1.5L, 400ml	58	400	ml	240	10		
Bebida gaseosa, limonada con gas, Páramo limonada, <i>Páramo Brauhaus</i>	80	330	ml	330	15		
Bebida gaseosa, sabor a cola, <i>Big Cola</i> en presentación de 3.05L, 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a fresa, <i>Big Cola</i> en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a lima limón, <i>Big Cola</i> en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a manzana, <i>Big Cola</i> en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	30		
Bebida gaseosa, sabor a piña, <i>Big Cola</i> en presentación de 1.8L, 300ml	7	300	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a manzana; sabor a uva, <i>Postobon</i> en presentación de 1500ml, 400ml	55	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a cola, <i>ta'riko, Orangine</i>	17	3785	ml	240	30		





Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sabor a dorada, ta'riko , <i>Orangine</i>	17	3785	ml	240	25		
Bebida gaseosa, sabor a fresa, ta'riko , <i>Orangine</i>	17	3782	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a manzana, ta'riko , <i>Orangine</i>	17	3785	ml	240	0		
Bebida gaseosa, sabor natural a cítrico, <i>Mountain Dew</i>	24	355	ml	237	20		
Bebida gaseosa, sabor original, <i>Coca-Cola</i>	1	300	ml	300	15		
Bebida gaseosa, sabor original, <i>Coca-Cola</i>	1	400	ml	400	25		
Bebida gaseosa, sabor original, <i>Coca-Cola</i>	1	500	ml	500	30		
Bebida gaseosa, sabor original, <i>Coca-Cola en presentación de 3L, 2L, 1.35L</i>	1	1.35	L	240	20		
Bebida gaseosa, sabor original, <i>Coca-Cola (lata)</i>	1	355	ml	355	15		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a fresa, <i>Fioravanti</i>	1	300	ml	300	25		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a fresa, <i>Fioravanti</i>	1	400	ml	400	35		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a fresa, <i>Fioravanti en presentación de 3L, 2L, 1350ml</i>	1	1350	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	2	L	240	10		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	300	ml	300	15		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	400	ml	400	25		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti en presentación de 3L, 1.35L</i>	1	1.35	L	240	10		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a naranja, <i>Fanta en presentación de 1,3L, 1.75L, 3000ml</i>	1	1,3	L	240	50		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a naranja, <i>Fanta</i>	1	400	ml	400	85		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a naranja, <i>Fanta</i>	1	300	ml	300	65		
Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	1	1,35	ml	240	25		
Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	1	400	ml	400	40		
Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	1	300	ml	300	30		
Bebida gasificada, Agua Tónica, <i>Fruit Punch</i>	16	2000	ml	240	20		
Bebida ligeramente gasificada sabor a limón; sabor a manzana, Sparkling, <i>All Natural</i>	15	400	ml	250	35		
Bebida carbonatada, sabor guayusa y limón; guayusa y jengibre; guayusa y jamaica, <i>Wá</i>	112	300	ml	300	35		
Bebida probiótica burbujeante, con aceite esencial de mandarina; con aceite esencial de menta, Soda de Kefir, <i>Keif</i>	107	296	ml	296	10		

BEBIDAS GASEOSAS BAJAS EN CALORÍAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa sabor Ginger Ale, Punch, <i>Fruit</i>	16	2000	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a mora, <i>Orangine</i> en presentación de 3000ml, 400ml, 250ml, vidrio 350ml	17	250	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a fresa, <i>Fruit</i> en presentación de 1400ml, 330ml	16	300	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a limón, <i>Fruit</i> .	16	1400	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a limón, <i>Fruit</i> .	16	330	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a Naranja, <i>Fruit</i> .	16	1400	ml	240	15		
Bebida gaseosa, sabor a Naranja, <i>Fruit</i> .	16	330	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a Manzana, <i>Fruit</i> en presentación de 3000ml, 1400ml, 330ml	16	330	ml	240	15		
Bebida gaseosa baja en calorías, sabor lima-limón, <i>Buzz</i> en presentación de 3000ml, 1500ml, 400ml	17	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	300	ml	300	15		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	1	400	ml	400	25		
Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i> en presentación de 3L, 2L, 1.35L	1	1.35	L	240	10		
Bebida fermentada y gasificada de té con probióticos, zumo de jengibre y limón, Kombucha, <i>Eco B vida</i>	102	500	ml	250	20		

Bebida fermentada y gasificada de té con probióticos sabor a frutos rojos, Kombucha, <i>Eco B vida</i>	102	500	ml	250	70		
Bebida fermentada y gasificada de té con probióticos, original, Kombucha, <i>Eco B vida</i>	102	500	ml	250	25		

BEBIDAS GASEOSAS LIBRES DE CALORÍAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, zero, <i>Coca-Cola</i>	1	240	ml	240	20		
Bebida gaseosa sin calorías, sabor ligero, <i>Coca-Cola</i>	1	500	ml	500	40		
Bebida gaseosa sin calorías, sabor ligero, <i>Coca-Cola</i>	1	2,25	L	240	20		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i> en presentación de 2.75L, 1,35L	1	1.35	L	240	30		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i>	1	300	ml	300	35		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i>	1	400	ml	400	40		
Bebida gaseosa libre de calorías, sin azúcar, <i>Coca-Cola</i>	1	500	ml	500	60		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a cola, <i>Pepsi</i> en presentación de 1,25L, 1L	24	1	L	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor natural a cola, <i>Pepsi</i>	24	355	ml	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor natural a cola, <i>Pepsi (lata)</i>	24	355	ml	237	40		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a manzana, <i>Orangine</i> en presentación de 3785ml, 3000ml, 1500ml, 400ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a piña, <i>Orangine</i> en presentación de 1L, 3000ml, 1500ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a uva, Enanitos, <i>Orangine</i> en presentación de 1500ml, 400ml	17	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sabor a mora, cero, sin azúcar, <i>Orangine (lata)</i>	17	269	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a fresa, <i>Orangine</i> en presentación de 3785ml, 3000ml, 1500ml, 400ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a mango, <i>Orangine</i>	17	1500	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a citrus naranja, <i>Orangine</i>	17	1500	ml	240	0	No contiene SAL	
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a naranja, <i>Orangine</i> en presentación de 3785ml, 3000ml, 1500ml, 400ml, 300ml, 250ml	17	250	ml	240	30		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a limón, <i>Orangine</i>	17	3000	ml	240	30		
Bebida gaseosa, con jugo de mora, <i>Orangine</i>	17	400	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a piña, <i>Quintuple</i> en presentación de 3.785L, 1L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa, sin colorantes, sabor a uva, <i>Quintuple</i> en presentación de 3.785L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón, <i>Sprite</i>	1	400	ml	400	60		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón, <i>Sprite</i>	1	300	ml	300	45		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón, <i>Sprite</i> en presentación de 3L, 1.75L, 1.35L	1	1.35	L	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón y hierba buena, <i>Sprite</i>	1	300	ml	300	50		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor a lima-limón y hierba buena, <i>Sprite</i>	1	1.35	ml	240	40		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, libre de calorías, Kola gallito en presentación de 3.785L, 2L, 1L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa de jengibre gingerAle, Quinil en presentación de 300ml, lata de 330ml	83	300	ml	300	0	No contiene SAL	
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cola Dorada, Supermaxi	25	1500	ml	240	25		
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cola Naranja, sabor naranja, Supermaxi en presentación de 1500ml, 3000ml	25	1500	ml	240	30		
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cola Fresa, sabor fresa, Supermaxi	25	1500	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, Cero Calorías, sabor cola negra, Supermaxi en presentación de 3000ml, 1500ml	25	1500	ml	240	30		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor manzana, Manzana en presentación de 3.785L, 2L, 1L, 355ml	2	355	ml	100	15		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor tropical, Tropical en presentación de 3.785L, 2L, 1L, 355ml	2	355	ml	100	15		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor tropical, Tropical	2	3	L	240	20		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor naranja, Más en presentación de 3.785L, 1L, 2L, 355ml	2	355	ml	240	20		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón, 7 Up	2	250	ml	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón, 7 Up	2	355	ml	237	40		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón 7 Up	2	400	ml	240	35		
Bebida gaseosa, libre de calorías, sabor lima-limón 7 Up en presentación de 2L, 1L	2	1	L	240	35		
Bebida gaseosa libre de calorías sabor cola negra, Original Monarch, American Cola en presentación de 3000ml, 1500ml, 400ml	17	400	ml	240	30		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida gaseosa, sabor durazno; sabor pera <i>Frutaris, Tesalia</i>	2	355	ml	240	65		
Bebida gaseosa, sabor fresa, <i>Fresaris, ¿por frutaris?, Tesalia</i>	2	2	L	240	65		
Bebida gaseosa, sabor fresa; sabor manzana, <i>Frutaris, Tesalia</i> en presentación de 2L, 355ml	2	355	ml	240	65		
Bebida carbonatada, light, de jengibre con flor de jamaica, <i>Quini (lata)</i>	63	330	ml	300	10		
Bebida gaseosa, light, <i>Tropical</i>	2	2000	ml	240	150		
Bebida gaseosa, light, sin calorías, <i>Pepsi</i>	24	500	ml	237	40		

BEBIDA HIDRATANTE







Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida deportiva, sabor a mora azul, sabor manzana clear, sabor frutas tropicales, sabor uva, Powerade	1	1	L	240	100		
Bebida deportiva, sabor a mora azul, sabor manzana clear, sabor frutas tropicales, sabor uva, Powerade	1	500	ml	500	210		
Bebida deportiva, frutas tropicales, Powerade	1	600	ml	600	250		
Bebida deportiva, lima limón, Powerade	1	1	L	240	80		
Bebida hidratante, apple ice, Gatorade en presentación de 750ml, 473ml	24	473	ml	240	110		
Bebida hidratante, apple ice, Gatorade	24	500	ml	240	120		
Bebida hidratante, sabor a mandarina; sabor a uva; sabor a tropical fruit, Gatorade en presentación de 750ml, 473ml	24	473	ml	240	110		
Bebida hidratante, sabor a mora, Gatorade en presentación de 750ml, 500ml	24	500	ml	240	115		
Bebida hidratante, sabor a Fresa kiwi, Gatorade	24	750	ml	240	110		
Bebida hidratante, sabor a Fresa kiwi, Gatorade	24	500	ml	240	120		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida hidratante, sabor a limón, <i>Gatorade</i>	24	750	ml	240	110		
Bebida hidratante, sabor a Limón, <i>Gatorade</i>	24	500	ml	240	120		
Bebida hidratante, sabor a frutos rojos, <i>Gatorade</i>	24	500	ml	240	115		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor a manzana, <i>Apple ice</i> , Sporade en presentación de 1L, 500ml, 475ml, 330ml	7	330	ml	240	85		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor a uva, <i>Sporade</i> en presentación de 1.2L, 500ml	7	500	ml	240	105		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor frutas tropicales, Tropical, <i>Sporade</i> en presentación de 475ml, 330ml	7	330	ml	240	110		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor frutas tropicales, Tropical, <i>Sporade</i> en presentación de 1L, 500ml	7	500	ml	240	100		
Bebida hidratante, con electrolitos, sabor blueberry, <i>Sporade</i>	7	1.2	L	240	110		
Bebida hidratante con agua de coco sabor natural, <i>Liv Juice</i>	35	440	ml	300	105		

BEBIDA ENERGÉTICA



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida energizante, Monster energy; Monster energy ultra, <i>Monster energy</i>	10	473	ml	240	190		
Bebida energizante, <i>Red bull</i>	2	250	ml	100	40		
Bebida energizante original, <i>V220</i> en presentación de 600ml, 330ml	2	330	ml	100	21		
Bebida energizante sabor a frutos rojos, <i>V220</i> en presentación de 600ml, 330ml	2	330	ml	100	15		
Bebida energizante con guayusa orgánica, original, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	140		
Bebida energizante con guayusa orgánica, light sin azúcar, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	135		
Bebida energizante con guayusa orgánica sabor a frutos rojos, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	10		
Bebida energizante con guayusa orgánica sabor a maracuyá y mango, light sin azúcar, <i>Waykana</i>	113	330	ml	330	25		
Bebida energética con extracto de maca, guaraná, ginseng, adicionado vitaminas, sabor blueberry, <i>Volt</i>	7	400	ml	240	65		
Bebida energética de guaraná, ginseng, adicionada de minerales y vitaminas, sabor frutos rojos, <i>Volt</i>	7	400	ml	240	60		
Bebida energética con extractos de guaraná y ginseng, Ginseng Citrus, <i>Vive 100</i> en presentación de 475 ml, 240 ml	8	475	ml	240	60		
Bebida energético sabor mora azul, Borojé, <i>Vive 100</i>	8	475	ml	240	60		
Bebida energética extracto de té y guaraná, Original, <i>Vive 100</i> en presentación de 475 ml, 240 ml	8	475	ml	240	70		

Bebida energética, sabor a mora azul, Borojó, Vive100	8	240	ml	240	65		
Bebida hidratante con vitamina B, C y aminoácidos, sabor a limonada de hoja de cereza; sabor bangster berry; sabor rainbow unicornio; sabor piña colada, Bang	119	473	ml	473	40		

JUGO DE FRUTAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de 8 verduras picante-limón con salsa búfalo, <i>Herdez</i>	47	335	ml	100	260		
jugo de naranja, de mandarina, <i>Don Simón</i>	46	1	L	100	0	No contiene SAL	
Jugo de mezcla naranja + durazno, de naranja y mango, frutos de estación, <i>Citric</i>	114	250	ml	250	0	No contiene SAL	
jugo, de mezcla naranja + durazno, de naranja y mango, frutos de estación, de manzana, <i>Citric</i>	114	1	L	100	0	No contiene SAL	
jugo, de naranja, con pulpa libre de gluten, 100% exprimido, <i>Citric</i>	114	1	L	200	0	No contiene SAL	
Jugo de uvilla, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	130		
jugo de arándano, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	240	10		
jugo de arándano, <i>Nature's Heart</i>	21	200	ml	200	35		
jugo de naranja, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	15		
Jugo de manzana, uva blanca y arándano, <i>Nature's Heart</i> en presentación de 1L, 200ml	21	200ml	ml	200	35		
Jugo de manzana, uva blanca y uvilla, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	130		
jugo de manzana; jugo de durazno con toque de manzana, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de jugo de uvas reducida en calorías (light), Welch´s	31	1.89	L	240	80		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	355	5		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	200	ml	200	5		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	1	L	240	6		
Jugo de naranja 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	2	L	240	7		
Jugo de naranja y zanahoria 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i>	25	2	L	240	60		
Jugo de naranja y fresa 100%, pasteurizado, <i>Supermaxi</i> en presentación de 2L, 1L	25	1	L	240	5		
Jugo de manzana verde, pepino, jengibre, pimiento, espinaca, apio, limón, lechuga, perejil y sábila, prensado en frío, Vegetales, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	355	70		
Jugo de agua de coco, jugo de fresa, caña de azúcar, mora, frambuesa, remolacha, menta, Frutos Rojos, prensado al frío, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	355	10		
Jugo de naranja pasteurizado, <i>Sola mente</i>	86	220	ml	220	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja pasteurizado, <i>Sola mente</i> en presentación de 4L, 1L	86	1	L	100	0	No contiene SAL	
Jugo de manzana pasteurizado, <i>Sola mente</i>	86	1	L	100	5		
Jugo de naranja, de verdad, <i>D'hoy</i>	38	355	ml	120	5		
Jugo de naranja pasteurizado, fortificado con calcio y vitamina D, <i>D'hoy</i>	38	2.5	L	240	35		
Jugo de naranja y frutillas, de verdad, <i>D'hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja y banana, de verdad, <i>D'hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de naranja y mango, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	9		
Jugo de naranja y jengibre, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	24		
Jugo de naranja y zanahoria, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	7		
Jugo de naranja y papaya, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	355	50		
Jugo de piña y agua de coco, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja, banana y frutilla, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	120	0	No contiene SAL	
Jugo de mandarina, de verdad, <i>D' hoy en presentación de 1.75L, 355ml</i>	38	355	ml	120	5		
Jigo mix frutal de naranja, piña, sandía, banano y papaya, de verdad, <i>D' hoy</i>	38	1.75	L	120	0	No contiene SAL	
Jugo pasteurizado de agua de coco, caña y mora, Jugo de mora de verdad, <i>D' hoy</i>	38	1	L	240	85		
Jugo pasteurizado de agua de coco, caña y mora, Jugo de mora de verdad, <i>D' hoy</i>	38	355	ml	355	125		
Jugo de naranja y mango pasteurizado, <i>D' hoy</i>	38	1.75	L	240	15		
Jugo de manzana prensado en frio de verdad, Antioxidante, <i>D' hoy</i>	38	1	L	120	5		
Jugo de naranja, manzana, remolacha, piña y mora, prensado en frio, de verdad, Energía, <i>D' hoy</i>	38	1	L	120	25		
Jugo de naranja, manzana, remolacha, piña y mora, prensado en frio, de verdad, Energía, <i>D' hoy</i>	38	450	ml	240	50		
Jugo de caña con pulpa de mortiño y agua de coco, prensado en frio, de verdad, Superfruit, <i>D' hoy</i>	38	450	ml	120	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de pepino, toronja, apio, espinaca, pimienta y sábila, prensado en frío, de verdad, Super digestivo, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	40		
Jugo de caña de azúcar y mandarina, prensado en frío, de verdad, Nuestra Energía, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	10		
Jugo de agua de coco, fresa, caña, mora, frambuesa, remolacha y menta, prensado en frío, de verdad, Antioxidante, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	5		
Jugo de manzana, prensado en frío, de verdad, Antioxidante, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	5		
Jugo de pitahaya, caña, agua de coco, tamarindo y sen, prensado en frío, de verdad, Digestivo, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	95		
Jugo de piña, mango, hierbabuena, prensado en frío, de verdad, Refrescante, <i>D'hoj</i>	38	450	ml	120	12		
Limonada con fresa, Alex's lemonade stand, <i>Florida's Natural</i>	96	1.75	L	240	10		
Limonada, Alex's lemonade stand, <i>Florida's Natural</i>	96	1.75	L	240	10		
Limonada Iced Tea, Alex's lemonade stand, <i>Florida's Natural</i>	96	1.75	L	360	15		
Jugo de naranja sin pulpa, pasteurizado, con calcio y vitamina D, <i>Florida's Natural</i> en presentación de 2.63L, 1.53L	96	1.53	L	240	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja sin pulpa, pasteurizado, <i>Florida's Natural</i> en presentación de 2.63L, 1.53L	96	1.53	L	240	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja con algo de pulpa, pasteurizado, <i>Florida's Natural</i>	96	1.53	L	240	0	No contiene SAL	
Jugo de naranja natural by Healthy Drinks, <i>Jucy</i> en presentación de 2L, 1L, 370ml	103	370	ml	240	0	No contiene SAL	
Mezcla de jugo de zanahoria, naranja, limón y jengibre, prensado en frío, by Healthy Drinks, Zen Ahoria, <i>Jucy</i>	103	370	ml	370	46		
Bebida de arándano, <i>Natura, Nestlé</i>	19	1	L	200	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Jugo de manzana; jugo de naranja <i>Growers Pride</i>	96	414	ml	240	10		
Coctel concentrado de tomate, <i>Clamato</i>	79	946	ml	240	60		
Jugo de arándanos y manzana, <i>Old Orchard</i>	115	1.89	L	240	45		
Bebida de mezcla de jugo concentrados de uva con sabores naturales, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	240		
Bebida de mezcla de jugo concentrados con sabores naturales manzana, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	50		
Bebida jugo de limón pinck lemonade, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	90		
Bebida de una mezcla de jugo de kiwi y puré de mango pinco madness, <i>Snapple</i>	116	473	ml	473	20		
Jugo de arándanos / sabor a uva; sabor a frutilla, <i>Ocean Spray</i> en presentación de 1.89L, 1.36L	32	1.89	L	100	35		
Bebida de jugo de toronja roja ruby, mezclado con otro jugo de concentrado, <i>Ocean Spray</i>	32	1.89	L	100	25		
Jugo de manzanas cerezas, <i>Ocean Spray</i>	32	1.89	L	100	35		

NÉCTAR DE FRUTAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Néctar de durazno, <i>Pulp</i> en presentación de 1L, 250 ml	7	250	ml	250	16		
Néctar de durazno, <i>Pulp</i>	7	145	ml	145	9		
Néctar de manzana, <i>Pulp</i>	7	1	L	240	5		
Néctar de manzana, <i>Pulp</i>	7	250	ml	250	5		
Néctar de mango, <i>Pulp</i> en presentación de 1L, 250 ml	7	250	ml	240	10		
Néctar de naranja, <i>Pulp</i> en presentación de 1L, 250 ml	7	250	ml	240	15		
Néctar de durazno, <i>Sunny</i> en presentación de 1L, 300 ml, 237 ml, 200 ml	14	200	ml	100	10		
Néctar de mora, de mango, <i>Sunny</i> en presentación de 1L, 300 ml, 237 ml	14	237	ml	100	5		
Néctar de guayaba, <i>Sunny</i> en presentación de 1L, 237 ml	14	237	ml	100	10		
Bebida, néctar de naranja, o néctar de durazno, <i>TRÜ</i>	37	200	ml	200	40		
Bebida, néctar de naranja, o néctar de durazno, <i>TRÜ</i> ,	37	1	L	240	50		
Bebida, néctar de durazno, con vitamina A y D, <i>Nutri</i>	23	1	L	200	0		
Bebida, néctar de naranja, con vitamina C, <i>Nutri</i>	23	200	ml	200	12		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, néctar de naranja, con vitamina C, <i>Nutri</i>	23	1	L	200	0		
Bebida, néctar de mango, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	25		
Bebida, néctar de piña, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	15		
Bebida, néctar mixto de piña y manzana, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Bebida, néctar de durazno, con vitaminas A, C y zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	19	1	L	200	13		
bebida, néctar de durazno, con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	30		
bebida, néctar de mora, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	15		
Bebida, néctar de manzana, con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	25		
Bebida, néctar de manzana, con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	30		
Bebida, néctar de naranja con vitamina A y Zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	225	ml	225	15		
Bebida néctar de naranja, con vitaminas A, C y zinc, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Néctar de manzana verde, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	20		
Néctar de naranja reducido en azúcar, light, <i>Natura Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Bebida, néctar, nutridefensas de durazno, nutridefensas de naranja, <i>Del Valle</i>	1	1	L	240	10		
Bebida, néctar, nutridefensas de durazno, nutridefensas de naranja, <i>Del Valle</i>	1	250	ml	250	10		
Bebida, néctar, nutridefensas manzana, <i>Del Valle</i>	1	1	L	240	85		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, néctar, nutridefensas manzana, <i>Del Valle</i>	1	250	ml	250	85		
Néctar durazno con vitamina A y Zinc, <i>Petit Deli</i> en presentación de 1L, 250 ml	2	250	ml	240	10		
Bebida, néctar de durazno, <i>Facundo</i>	33	150	ml	150	10		
Bebida néctar Guaba, <i>Libby's</i>	34	946	ml	237	10		
Néctar de durazno, de naranja, <i>Supermaxi</i>	25	1	L	250	15		
Néctar de frutas mixtas, 7 frutas amarillas, con coenzima Q y magnesio, Active balance, <i>Pfanner</i>	120	2	L	200	20		
Zumo de manzana 100% concentrado con ingredientes añadidos, <i>Old Orchard</i>	115	1.89	L	240	35		

BEBIDA DE FRUTAS



Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, Jugo de uva, jugo de frutas, <i>Welchito</i>	31	200	ml	200	25		
Bebida, con jugo de piña y mandarina, con jugo de mango y fresa con pulpa, <i>Del Valle</i>	1	250	ml	250	15		
Refresco sabor naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle Fresh</i> . presentación de 3L, 1.75L, 1L,	1	1	L	240	65		
Refresco sabor naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle Fresh</i>	1	300	ml	300	85		
Refresco sabor naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle Fresh</i>	1	600	ml	600	165		
Bebida, sabor berry blend, mezcla de frutos del bosque, <i>Splash</i>	48	473	ml	240	30		
Bebida, sabor a berry blend, <i>Splash</i>	48	1890	ml	240	15		
Bebida, sabor kiwi y fresa, <i>Splash</i>	48	473	ml	473	30		
Bebida, sabor kiwi y fresa, <i>Splash</i>	48	1890	ml	240	20		
Bebida, sabor a tropical blend, mezcla tropical, <i>Splash</i>	48	473	ml	473	30		
Bebida sabor a citrus naranja, <i>Orangine</i> presentación de 1,5 L, 500 ml	17	500	ml	240	0	No contiene SAL	
Bebida de naranja, reducido en azúcar, light, Natura, <i>Nestlé</i>	19	1	L	200	15		
Bebida de manzana refrescante, con vitaminas A y zinc/ de naranja refrescante, con vitamina A y Zinc Natura, <i>Nestlé</i>	19	1	L	200	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de arándano con antioxidante/ de manzana con antioxidantes, Natura Select, <i>Nestlé</i>	19	1	L	200	20		
Bebida de fruta, con jugo de mora, classic con azúcar, <i>Orangine</i> (lata)	17	269	ml	240	30		
Bebida de fruta, con jugo de mora, cero sin azúcar, <i>Orangine</i> (lata)	17	269	ml	240	20		
Bebida de fruta, natural, con jugo de mora, <i>Orangine</i> (botella)	17	250	ml	240	20		
Bebida de fruta, con jugo de mora natural, burbujeante, <i>Orangine</i> (Botella)	17	400	ml	240	20		
Bebida libre de calorías, sabor a limón, sabor a naranjilla, <i>Tesalia Ice</i> en presentación de 2L, 500 ml	2	500	ml	240	65		
Bebida sabor a naranja, citrus, ta'riko, <i>Orangine</i>	17	1500	ml	240	0	No contiene SAL	
Refresco, sabor a naranja, mandarina y limón, citrus punch, <i>Cifrut</i> en presentaciones de 3L, 1,7 L, 500 ml, 400 ml	7	400	ml	240	30		
Bebida, sin gas, sabor a naranja, <i>Pura Crema</i>	12	2000	ml	240	35		
Bebida, de uva, Huesitos, <i>Nestlé</i>	19	185	ml	185	15		
Bebida, de durazno, Huesitos, <i>Nestlé</i>	19	185	ml	185	45		
Bebida, de manzana, de pera, Huesitos, <i>Nestlé</i>	19	185	ml	185	35		
Bebida, de cranberry (arándano), de uva, <i>Refresh</i> , en presentación de 1L, 300 ml	18	300	ml	100	0	No contiene SAL	
Bebida de manzana, <i>Refresh</i> en presentación de 1L, 300 ml	18	300	ml	100	5		
Refresco sabor artificial a Citrus Punch, <i>Petit Squiz</i> en presentación de 355 ml, 1L	2	355	ml	240	20		
Agua de coco, sin azúcar adicionada, hidrátate, <i>Nature's Heart</i>	21	1	L	200	50		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Agua de coco, sin azúcar adicionada, hidrátate, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	330	350		
Agua de coco, sin azúcar enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		
Agua de coco, hidratante 100% natural, <i>Coco way</i>	69	300	ml	300	30		
Agua de coco, <i>Supermaxi</i>	25	355	ml	240	30		
Agua de coco, <i>Supermaxi</i> en presentación de 1000ml, 2000 ml	25	1000	ml	240	20		
Agua de coco, <i>Coco freeze</i> en presentación de 355 ml, 500 ml	102	355	ml	120	10		
Bebida de coco, Refréscate con coco, <i>Coco freeze</i> en presentación de 1L, 200 ml	102	200	ml	120	20		
Bebida leche de coco, coconut milk, <i>GOYA</i>	91	400	ml	59	10		
Bebida leche de coco, coconut milk premium, <i>My way</i>	69	400	ml	100	20		
Bebida de coco enriquecida con calcio y vitamina, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	110		
Bebida de coco, sin azúcar, enriquecida con calcio y vitamina, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		

BEBIDA A BASE DE CEREALES, GRANOS Y SEMILLAS.

CAFÉ Y TÉ









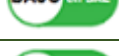























Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Cardamomo, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	35		
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Cúrcuma y jengibre, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	25		
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Jamaica, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	10		
Bebida artesanal, endulzada con estevia, no tiene colorantes, Moringa y jengibre, <i>La Huerta de Ina, Fresh Tea</i>	51	300	ml	300	35		
Bebida con té blanco con sabor a carambolo y flor de loto, sin azúcar y sin calorías, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida con té blanco con sabor a flor de cerezo, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	5		
Bebida con té blanco con sabor a mangostino, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	55		
Bebida con té negro y jugo de limón, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida con té rojo pu-erh con sabor a frutos rojos, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	15		
Bebida con té verde con sabor a yuzu y manzanilla, sin azúcar y sin calorías, <i>Hatsu Tea</i>	46	400	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de guayusa, sabor a limón, sabor a frutos rojos, <i>Misha,</i>	52	500	ml	240	45		
Bebida de hierbas aromáticas sabor a horchata, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	300	ml	300	20		
Bebida de hierbas aromáticas sabor a horchata endulzado con stevia, <i>Herbal drink, Forestea</i>	20	475	ml	240	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de manzanilla y cedrón con sabor a frutos tropicales, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	475	ml	240	20		
Bebida de manzanilla y cedrón con sabor a frutos tropicales, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	300	ml	300	20		
Bebida de té verde, sabor a manzana verde, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i> en presentación de 475 ml, 300 ml	20	300	ml	240	10		
Bebida de té negro, sabor a mandarina, endulzado con stevia, <i>Herbal Drink, Forestea</i> en presentación de 475 ml, 300 ml	20	300	ml	240	10		
Bebida Té, sabor fresa limón, <i>Herbal Drink, Forestea</i>	20	300	ml	300	20		
Bebida de infusión aromática sabor canela, sabor a cedrón, sabor a hierba luisa, sabor a toronjil, <i>Bina</i>	54	500	ml	240	25		
Bebida de infusión orgánica de guayusa con jugo de caña y limón, con rosas andinas, <i>Liv</i> , (botella vidrio)	53	300	ml	300	10		
Bebida de infusión, sabor frutos rojos-jamaica, <i>Liv Tea</i> (botella plástica)	53	300	ml	300	45		
Bebida de infusión de frutos rojos y flor de jamaica, <i>Liv Tea</i> (lata)	53	500	ml	500	45		
Bebida de pitahaya + prebióticos, de arándanos + prebióticos, <i>Liv Juice</i> ,	35	440	ml	300	5		
Bebida de té negro con sabor a limón, <i>Nicetea</i>	66	1250	ml	240	15		
Bebida de jamaica con sabor a frutos rojos, endulzado con stevia, happiness, Jamaica + Berries, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	20		
Bebida de té rooibos con sabor a mango, endulzado con stevia, relax, Rooibos y Mango, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	20		
Bebida de té verde con sabor a miel, endulzado con stevia, antioxidants, Té verde + Miel, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	25		
Bebida, de rosa y té blanco, endulzado con stevia, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	20		
Bebida, ginger lemon, endulzado con stevia, <i>Tippy Tea</i>	22	300	ml	240	25		
Bebida de té negro sin calorías, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i>	1	550	ml	550	130		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de té negro sin calorías, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i> en presentación 1.5 L, 250 ml	1	250	ml	250	55		
Bebida de té verde, sabor a mango y manzanilla, <i>Fuze Tea</i>	1	500	ml	500	80		
Bebida de té negro sin calorías, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i>	1	1	L	240	40		
Bebida de té negro, sabor a manzana limonaria, <i>Fuze Tea</i>	1	500	ml	500	50		
Bebida moringa y menta, sabor a limón, <i>Moringa Life, Saitea</i>	64	450	ml	240	15		
Infusión natural sabor flor de jamaica, <i>Aqua Live</i> , en presentación 1 L, 500 ml	65	500	ml	240	20		
Té, de hierbas naturales horchata, endulzado con stevia, <i>Tisamita</i>	92	500	ml	500	26		
Té, In Actyon sabor a mora, <i>Toni</i>	3	500	cm	250	0	No contiene SAL	
Té, In Lyne sabor a toronja, <i>Toni</i>	3	500	cm	250	0	No contiene SAL	
Bebida a base de té sabor a limón, Inlyne Té, <i>Toni</i>	3	550	ml	250	5		
Bebida de té negro, sabor a limón, Nicetea, <i>Vivant</i> , en presentación de 1000 ml, 450 ml	49	450	ml	240	15		
Bebida de almendra sabor a vainilla enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	100		
Bebida almendra enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	105		
Bebida almendra sin azúcar enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	90		
Bebida almendra y coco sin azúcar añadida enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		
Bebida de soya, almendra y coco enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	95		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Alimento líquido de soya enriquecido con calcio y vitamina A y D, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	50		
Alimento líquido de soya con calcio y vitaminas, soya orgánica, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	50		
Alimento líquido sabor almendra y café, enriquecido con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	200	240		
Alimento líquido sabor almendra y café, fortificado con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	330	ml	200	240		
Bebida vegetal de almendra, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	105		
Bebida de nuez de la india/cashew/cajú/marañón, enriquecido con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	85		
Bebida, de arroz o quinua, sin azúcar, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	240	89		
Alimento líquido de almendra sabor chocolate adicionado con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	200	ml	200	100		
Bebida con aloe vera, con fibra, <i>Saviloe</i>	8	320	ml	320	50		
Bebida con aloe vera, con fibra, <i>Saviloe</i>	8	270	ml	270	50		
Bebida con cristales de Sábila, <i>Ta'riko</i>	71	330	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de almendra, libre de lactosa, <i>Nutrivital</i>	73	1	L	250	30		
Bebida de soya, <i>Nutrivital</i>	73	1	L	240	5		
Bebida de aloe vera con jugo de uva verde, <i>Bio</i>	7	285	ml	240	25		
bebida de aloe vera ultra pasteurizada, sabor a piña, <i>Houssy</i>	72	350	ml	100	15		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de chíá sabor frutos rojos-jamaica; sabor a manzana - pitahaya, <i>Liv</i>	53	300	ml	300	0	No contiene SAL	
Bebida de lupino andino con pulpa de maracuyá, con pulpa de mora, <i>LupWi</i> en presentación de 1 L, 250 ml	94	250	ml	100	0	No contiene SAL	
Bebida de malta no alcohólica, <i>Pony Malta</i> en presentación de 330 ml, 1 L	74	330	ml	240	15		
Bebida de malta no alcohólica, <i>Pony Malta</i>	74	200	ml	200	13		
Bebida de quinoa chocolatada, <i>Quinoaliv</i>	70	1	L	240	120		
Bebida de quinoa chocolatada, <i>Quinoaliv</i>	70	300	ml	300	145		
Bebida de soya con chocolate, <i>Soy Drink with chocolate, Oriental</i>	41	240	ml	240	65		
Bebida de soya natural, <i>Soy Drink natural, Oriental</i>	41	240	ml	240	60		
Bebida de soya, <i>Oriental</i>	41	1000	ml	200	60		
Alimento liquido sabor almendra, <i>Silk</i>	42	946	ml	200	104.1		
Bebida vegetal de almendras y chocolate, <i>Silk</i>	42	190	ml	100	81.2		
Bebida vegetal de almendras y chocolate, <i>Silk</i>	42	946	ml	200	139		
Bebida vegetal de almendras y vainilla, <i>Silk</i>	42	946	ml	100	61.1		
Bebida vegetal de almendras, <i>Silk</i>	42	946	ml	100	64.2		
Bebida vegetal de coco, <i>Silk</i>	42	946	ml	100	68.2		
Bebida vegetal de soja UHT, <i>Santal</i>	68	1000	ml	100	45		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida, de almendras, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	60		
Bebida de soya clásica 100% vegetal, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	110		
Bebida de soya ligera 100% vegetal, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	90		
Bebida de soya sabor vainilla 100% cultivo local, 100% vegetal, sin conservantes, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	100		
Bebida de soya sabor chocolate 100% cultivo local, 100% vegetal, sin conservantes, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	130		
Bebida, de soya, melocotón y soya, <i>Vive Soy</i>	46	1	L	100	110		
Bebida de arroz integral biológica, Bio, <i>Diet Rádisson</i>	46	1	L	100	100		
Bebida de soja con calcio + vitamina D y B12, <i>Diet Rádisson</i>	46	1	L	200	40		
Bebida natural de amaranto con chocolate orgánico, o con mora y fres, <i>Amati</i> .	117	200	ml	100	0	No contiene SAL	
Bebida con almendras, <i>Gloria</i>	56	1	L	240	200		
Bebida de aloe con té verde, Aloe Green Tea, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	5		
Bebida de aloe sabor natural a piña, Aloe Drink, Aloe vera King Tea, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	0	No contiene SAL	
Bebida de aloe sabor natural a fresa, libre de azúcar, Aloe Drink, Aloe vera King Tea, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	40		
Bebida de aloe sabor arándanos rojos, sabor natural a uva, sabor natural a Aloe vera, Aloe vera King, <i>OKF</i>	88	500	ml	240	5		
Bebida de aloe vera, sabor a piña, sabor a arándano azul, sabor a uva, <i>Vilá</i>	118	350	ml	100	15		




Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Avena con naranjilla y maracuyá, <i>Andina</i>	26	1	L	240	20		
Bebida de avena sabor a naranjilla, <i>Toni</i> en presentación 250 cm, 1L	3	250	cm	250	25		
Bebida de avena con maracuyá sabor a naranjilla y canela, <i>Toni</i>	3	1000	ml	250	25		
Bebida de avena con maracuyá sabor a naranjilla y canela, <i>Toni</i>	3	750	ml	250	15		
Bebida de avena con chocolate enriquecida con calcio y vitamina A y D, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	80		
bebida de avena sin azúcar, enriquecida con calcio y vitaminas, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	75		
Bebida de avena, <i>Nature's Heart</i>	21	946	ml	200	75		
Bebida de avena con maracuyá y naranjilla UHT, <i>Vita</i>	5	200	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de avena con maracuyá y naranjilla UHT, <i>Vita</i> (funda)	5	1	L	240	5		
Bebida de avena con naranjilla, <i>Nutri</i>	23	1000	ml	200	0	No contiene SAL	
Bebida de avena con naranjilla, <i>Supermaxi</i>	25	1000	ml	240	50		
Bebida de avena con naranjilla UHT, <i>TRU</i>	37	1000	ml	240	50		
Bebida de avena sabor canela, <i>Lenutrit</i>	13	900	ml	240	65		
Bebida de avena sabor maracuyá y naranjilla, <i>Lenutrit</i>	13	900	ml	240	20		
Bebida de avena UHT sabor canela, <i>ReyAvena</i>	13	1000	ml	240	65		
Bebida de avena UHT sabor maracuyá y naranjilla, <i>ReyAvena</i>	13	250	ml	250	20		
Bebida de avena UHT sabor maracuyá y naranjilla, <i>ReyAvena</i>	13	1000	ml	240	20		

Nombre del producto	Fuente	Tamaño del envase	Unidades	Tamaño de porción (ml)	Sodio (mg) por porción	Semáforo en 100g	Clasificación de las bebidas según contenido de sodio
Bebida de avena UHT con fruta sabor maracuyá, con sabor a naranjilla, <i>Cene Avena, Nestlé</i> en presentación 1L, 200ml	19	200	ml	200	30		
Bebida, avena con maracuyá, <i>Nutri</i>	23	1000	ml	200	25		
Bebida, avena con naranjilla, <i>Nutri</i>	23	1000	ml	200	0	No contiene SAL	
Fruti avena maracuyá y naranjilla, <i>Toni</i>	3	750	ml	250	15		
Bebida de café sabor a vainilla, Cold Brew, <i>UQU</i>	95	350	ml	250	8		
Bebida de café, Cold Brew, <i>UQU</i>	95	350	ml	250	8		
Bebida de café, Cold Brew, <i>UQU</i>	95	350	ml	350	10		

FUENTES

COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE	COD	FUENTE
1	Coca cola	19	Nestlé	37	TRÜ	55	Postobon	73	Nutrivial	91	Goya	109	REYROCKER
2	Tesalia	20	Forestea	38	D´ Hoy	56	Andina	74	Cervecería nacional	92	Tisamita	110	La Hacienda
3	Toni	21	Nature's Heart	39	Imperial	57	Manantial	75	Nutri	93	Sweet & Coffee	111	Fruit
4	Parmalat	22	Tippytea	40	San Felipe	58	Colombiana	76	Go Fit	94	LupWi	112	Wá
5	Vita	23	Nutri	41	Grupo Oriental	59	C&C	77	La original	95	UQU	113	Waykana
6	Acquasplendor	24	Pepsico	42	Silk	60	Antartica	78	Hacienda Manantiales del Rocío	96	Florida's Natural	114	Citric
7	AJECUADOR	25	Supermaxi	43	Productos Guerrero	61	Misha	79	Dr Pepper	97	Antares	115	Old Orchard
8	Quala Ecuador	26	Lechera andina SA.	44	Lácteos San Luis	62	Kión	80	Páramo Brauhaus	98	El tokte	116	Snapple
9	Babaria sa.	27	Miraflores	45	Productos Zuu...	63	Quini	81	Schweppes	99	Zeus	117	Amati
10	Monster energy company	28	Chiveria	46	DIBEAL	64	Saitea	82	TH2	100	El Pinar	118	Vilá
11	Alpina	29	Dulac's	47	Grupo Herdez	65	Aqualive	83	Quinil	101	Griegur	119	Bang
12	Pura Crema	30	La Holandesa	48	Splash	66	Nicetea	84	Maximum	102	Eco Pacific	120	Pfanner
13	Rey Lácteos	31	Welch's	49	Vivant	67	Cielo	85	Scorpii	103	Jucy	121	Coco way
14	Sunny	32	Ocean Spray International, INC.	50	La Original	68	Santal	86	Sola mente	104	Coco freeze	122	Tradicional
15	REGGASA	33	Facundo	51	LA HUERTA DE INA	69	My way	87	Houssy	105	Eco B vida		
16	GASGUA	34	Libby's	52	Misha	70	Quinoaliv	88	Alo Vera King	106	Galetea		
17	Orangine olympic juice	35	Liv Juice	53	Liv	71	Ta'riko	89	Ginger Ale	107	Keif		
18	Quicornac	36	Kaarú	54	Bina	72	Houssy	90	Purple Maize	108	Ali baba		

CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS SEGÚN CONTENIDO DE SODIO

PALABRA	SÍMBOLO
NO CONTIENE	
BAJO	
MEDIO	
ALTO	