

¿Cuáles son los ingredientes que contiene la Coca-Cola regular y de dieta?

Echemos un vistazo a la “anatomía” de la bebida más vendida en el mundo:

Ingredientes	¿Qué es?	¿Qué ocasiona?
Agua carbonatada	NO es agua mineral, sino es agua convencional filtrada con gas.	Provoca secreción gástrica, incrementa la acidez del jugo gástrico y causa flatulencia.
Azúcar (Únicamente en la Coca-Cola Regular)	11 cucharadas de azúcar en 600 ml	Aumenta la grasa corporal, pudiendo llegar a un sobrepeso u obesidad; por ende, esto te puede llevar a una diabetes. Además, ocasiona caries y pérdida del esmalte.
Jarabe de maíz de alta fructosa (Únicamente en la Coca-Cola Regular)	Entre los alimentos industrializados es el endulzante por excelencia.	Aumenta la grasa corporal, pudiendo llegar a un sobrepeso u obesidad; ocasiona dolores de cabeza; aumenta el colesterol y los triglicéridos, indicadores que incrementan las posibilidades de infarto; afecta la capacidad de detectar distintos sabores, reduciendo su paladar a sólo tres: salado, dulce y grasoso. En niños provoca hiperactividad y déficit de atención. Por último, este jarabe proviene de maíz transgénico y existe la posibilidad que su consumo dañe distintos órganos.

<p>Aspartame (Únicamente en la Coca-Cola Dieta)</p>	<p>Utilizado como sustituto del azúcar en productos para diabéticos. Es químicamente inestable, ya que a temperaturas elevadas se descompone en metanol y fenilalanina.</p>	<p>El metanol es muy peligroso: entre 5 y 10 mililitros son suficientes para destruir el nervio óptico y causar ceguera irreversible. Cuando los refrescos se calientan el aspartame se transforma en formaldehído, un potente carcinógeno. Algunos casos de envenenamiento con aspartame incluyen: pérdida del conocimiento, dolores de cabeza, fatiga, mareos, náuseas, palpitaciones, aumento de peso, irritabilidad, ansiedad, pérdida de memoria, visión borrosa, desmayos, dolores en las articulaciones, depresión, pérdida de la audición, la fertilidad y etc. El aspartame puede también provocar las siguientes enfermedades: tumores cerebrales, esclerosis múltiple, epilepsia, enfermedad de Graves, fatiga crónica, enfermedad de Alzheimer, diabetes, deficiencia mental y tuberculosis.</p>
<p>Cafeína</p>	<p>Es un estimulante del sistema nervioso central y un diurético (sustancia que le ayuda al cuerpo a eliminar líquidos).</p>	<p>Al excitar el sistema nervioso con el tiempo puede crear adicción. La cafeína puede llevar a: frecuencia cardíaca rápida, ansiedad, depresión, dificultad para dormir, náuseas, inquietud, temblores, orinar más frecuente. Se ha relacionado la cafeína en exceso con riesgo de osteoporosis y enfermedad fibroquística de las mamas.</p>

Color Caramelo Clase IV	Colorante que da el color marrón a los refrescos de cola.	Al estar hecho con amoníaco o con procesos amoníaco-sulfito, este ingrediente ha sido considerado como posible cancerígeno.
Ciclamato sódico	Edulcorante artificial con un sabor 200 veces más dulce que el azúcar.	Igual que la sacarina y el aspartame, causa cáncer en la vejiga de ratas. En 1969 fue prohibido por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA). En 1975 empezó a prohibirse también en Japón, Corea del Sur y Singapur. En 1979 la OMS (Organización Mundial de la Salud) volvió a permitir el uso de ciclamatos.
Acesulfame potásico	Conocido como acesulfame K, edulcorante artificial 200 veces más dulce que el azúcar.	Al contener éter de metilo agrava el funcionamiento del sistema cardiovascular. Asimismo, contiene ácido asparagina, una sustancia que también puede excitar el sistema nervioso y con el tiempo puede crear adicción. El acesulfame no se recomienda que lo consuman niños ni mujeres embarazadas.
Ácido fosfórico	Se usa como agente acidificador para darle a las colas un sabor más fuerte. Las colas son más ácidas que el limón o el vinagre justamente por el uso de ácido fosfórico. La gran cantidad de azúcar se agrega para esconder y balancear esta acidez.	Estudios epidemiológicos han encontrado la relación entre el ácido fosfórico con interferencia en la absorción de hierro y calcio, riesgo de osteoporosis y enfermedades del riñón. Otros efectos secundarios son la sed y erupciones cutáneas.

Ácido cítrico	Es un conservador. Se encuentra en la naturaleza y se utiliza en la industria farmacéutica y en la alimentaria.	-
Aromas	Se desconoce cuáles aromas contiene.	-
Benzoato de sodio	Utilizado como agente antiséptico y anti fúngico en productos alimenticios como confituras, zumos y yogures de frutas.	Puede ocasionar cirrosis y enfermedades degenerativas como el párkinson. No se recomienda que lo consuman los asmáticos y las personas que son sensibles a la aspirina.
Bisfenol A (BPA)	Las botellas de plástico y las latas tienen una resina con BPA.	Se le ha relacionado con cáncer. Debilita el sistema endócrino, causando problemas reproductivos.