

# Tabla de Bebidas Azucaradas y sus Alternativas Saludables

Los valores de azúcar pueden variar según la marca y la receta específica. Es recomendable leer las etiquetas nutricionales para obtener información precisa

CATEGORÍA	BEBIDA AZUCARADA	CONTENIDO DE AZÚCAR	ALTERNATIVA SALUDABLE	CONTENIDO DE AZÚCAR
<b>Refrescos Gaseosos</b>	Refresco de cola regular (355 ml)	39 g	Agua con gas y rodaja de limón (355 ml)	0 g
<b>Jugos de Frutas</b>	Jugo de naranja procesado (240 ml)	24 g	Jugo de naranja recién exprimido (240 ml)	20 g
<b>Bebidas Energéticas</b>	Bebida energética estándar (500 ml)	54 g	Agua de coco natural (500 ml)	6 g
<b>Bebidas Deportivas</b>	Bebida deportiva comercial (355 ml)	21 g	Agua con una pizca de sal y limón (355 ml)	0 g
<b>Tés Endulzados</b>	Té helado endulzado (355 ml)	33 g	Té helado sin azúcar con menta (355 ml)	0 g
<b>Cafés Especiales</b>	Café con jarabe saborizado (240 ml)	30 g	Café negro con canela (240 ml)	0 g
<b>Limonadas</b>	Limonada comercial (355 ml)	25 g	Limonada casera sin azúcar añadida (355 ml)	5 g (de azúcares naturales del limón)
<b>Aguas Saborizadas</b>	Agua saborizada comercial (355 ml)	15 g	Agua infusionada con frutas frescas (355 ml)	0 g
<b>Bebidas de Café Frías</b>	Café con leche y saborizantes (355 ml)	28 g	Café frío con leche de almendra sin azúcar (355 ml)	0 g
<b>Batidos Comerciales</b>	Batido de frutas comercial (450 ml)	45 g	Batido casero de frutas sin azúcar añadida (450 ml)	25 g (de azúcares naturales de las frutas)