Bebidas

Para calmar la sed, nada mejor que las bebidas, y de todas las bebidas, el **agua**. Puede ser agua del grifo o agua envasada, como el agua mineral natural o el agua de manantial. En todos los casos debe ser agua potable, es decir, agua que esté lo suficientemente limpia y sana para que no nos haga enfermar. El agua mineral natural y el agua de manantial brotan de algunas fuentes especiales y son muy ricas en minerales.

En el **grupo de las bebidas** también se incluyen los zumos, los néctares y las bebidas refrescantes. Todas incluyen en su composición una gran cantidad de agua, su valor energético es muy variable, de acuerdo al azúcar añadido, y algunas de ellas, como los zumos, contienen también cantidades variables de vitaminas. Las bebidas refrescantes son muy variadas en sabores y colores. Zumos y néctares proporcionan mucha vitamina C. También hay bebidas calientes, como el café y el té, que no aportan nutrientes pero sí placer. Y bebidas para deportistas, como las isotónicas.

Y también existen **bebidas con alcohol**. Las bebidas alcohólicas son todas las que por diversos procesos (fermentación, destilación, adición) contienen alcohol etílico (etanol) en su composición. Su consumo suministra al organismo energía en distintas cantidades según el contenido alcohólico y de azúcares- Las bebidas fermentadas de baja graduación (**vino**, **cerveza** y **sidra**) aportan cantidades variables de vitaminas, minerales y componentes no nutritivos de creciente interés.

Copyright 2026

Bebidas	Agua (g/100g)
Agua	100
Té, infusión (sin azúcar)	99,9
Gaseosas sin calorías	99,8
Colas sin calorías	99,8
Refrescos sin calorías	99,8
Café, infusión	98,9
Leche de vaca desnatada	91,5
Leche de vaca semidesnatada	91,1
Biter	89,5
Colas	89,5
Gaseosas sin calorías	89,5
Refrescos	89,5
Zumo de cítricos	89,6
Zumos de frutas no cítricas	89,6
Leche de vaca entera	88,1
Horchata de chufa	83,9
Batidos lácteos	80,7
Sorbete de limón	64,9

Fuente: Tabla de composición de alimentos. Olga Moreiras y col. Ed. Pirámide. 12º Edición. 2008

Banco de imágenes de la FEN. *Contenido de agua en bebidas*

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:12 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:12 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026