



Te invitamos  
a leer más

### 9.- Respuesta correcta: d)

Las bebidas refrescantes tienen poco o ningún interés nutricional. Muchas bebidas refrescantes contienen azúcares y por tanto aportan calorías, sin otro beneficio nutricional, si bien algunas sustituyen los azúcares por aditivos edulcorantes sin calorías.

Por otra parte las bebidas de cola llevan *ácido fosfórico*. Un excesivo consumo supone un exceso de fósforo en el organismo, lo que favorece la eliminación urinaria del calcio. Así un consumo habitual de refrescos de cola, podría aumentar el riesgo de osteoporosis y más aún si la dieta es hiper proteica.

Por estos motivos no conviene beber habitualmente bebidas refrescantes.

