

Osmolalidad de leches

Bebida	n	Osmolalidad* (mmol/Kg)	Intervalo de confianza
Leche materna (hasta 15 días)	9	284,2 ± 6,9	[278,9 - 289,5]
Leche materna (16 días - menos de 1 mes)	5	283,0 ± 2,4	[280,0 - 285,9]
Leche materna (1 mes - menos de 2 meses)	11	276,1 ± 12,9	[267,5 - 284,8]
Leche materna (2 meses - menos de 3 meses)	5	278,6 ± 8,4	[268,2 - 289,0]
Leche materna (3 meses - menos de 4 meses)	5	286,7 ± 6,9	[278,2 - 295,3]
Leche materna (4 meses - menos de 5 meses)	8	287,3 ± 7,5	[281,0 - 293,5]
Leche materna (5 meses - menos de 6 meses)	4	280,2 ± 5,5	[271,5 - 288,9]
Leche materna (6 meses - menos de 1 año)	15	283,2 ± 5,9	[279,2 - 286,5]
Leche materna (más de 1 año)	11	280,0 ± 6,2	[275,9 - 284,2]
Leche de vaca pasteurizada	20	277,8 ± 8,0	[274,0 - 281,5]
Leche de vaca en polvo, reconstituida ^a	5	304,0 ± 12,5	[288,5 - 319,5]
Leche de vaca UHT ^b	5	282,7 ± 7,9	[272,9 - 292,5]
Leche de vaca descremada UHT ^b	10	273,0 ± 7,7	[267,5 - 278,5]
Leche de vaca reducida en lactosa UHT ^{bc}	5	389,1 ± 5,6	[382,2 - 396,0]
Leche de vaca enriquecida con hierro UHT ^b	5	282,8 ± 2,9	[279,2 - 286,4]

* Media +/- DE. Media: promedio de n muestras, con 4 mediciones por muestra. DE: desviación estándar.

a. Significativamente diferente de los demás tipos de leche de vaca ($p < 0,05$).

b. UHT: Esterilizada por el tratamiento Ultra-High Temperature.

c. Significativamente diferente de los demás tipos de leche de vaca ($p < 0,05$).

Tabla publicada originalmente en Dini-G, E, De Abreu-C, J y López-M, E. Osmolalidad de bebidas de consumo frecuente. *Invest Clin* 2004;45(4):323-335. Reproducido con el permiso de la revista Investigación Clínica.

Osmolalidad de bebidas refrescantes

Bebida	n	Osmolalidad* (mmol/Kg)	Intervalo de confianza
Colas blancas	35	497,8 ± 98,5	[464,0 – 531,6]
Colas blancas bajas en calorías	20	60,8 ± 10,3	[56,0 - 65,6]
Colas negras	35	614,8 ± 87,4	[584,8 – 644,8]
Colas negras bajas en calorías	20	62,6 ± 9,5	[58,2 – 67,1]
Colas sabor a cola	20	479,6 ± 29,1	[465,9 – 493,2]
Colas sabor a manzana	20	616,8 ± 95,2	[572,3 – 661,4]
Colas sabor a piña	10	658,2 ± 84,1	[598,0 – 718,3]
Colas sabor a uva	15	621,9 ± 101,9	[565,5 – 678,3]
Colas sabor a naranja	10	640,8 ± 55,9	[600,8 - 680,8]
Colas sabor a parchita	5	811,3 ± 47,0	[752,9 – 869,6]
Colas sabor a toronja	10	546,4 ± 66,1	[499,2 – 593,7]
Colas sabor a mandarina	10	640,1 ± 76,5	[585,3 – 694,8]
Soda	10	44,9 ± 10,0	[37,7 – 52,0]
Te enlatado	5	460,7 ± 34,3	[418,1 – 503,3]
Maltas	25	609,0 ± 100,2	[567,6 - 650,3]

* Media +/- DE. Media: promedio de n muestras, con 4 mediciones por muestra. DE: desviación estándar.

Tabla publicada originalmente en Dini-G, E, De Abreu-C, J y López-M, E. Osmolalidad de bebidas de consumo frecuente. *Invest Clin* 2004;45(4):323-335. Reproducido con el permiso de la revista Investigación Clínica.

Osmolalidad de bebidas de frutas

Bebida	n	Osmolalidad* (mmol/Kg)	Intervalo de confianza
Agua natural de coco seco ^a	10	520,4 ± 102,8	[446,8 - 593,9]
Agua natural de coco fresco	10	381,6 ± 39,2	[353,5 - 409,6]
Agua de coco natural UHT ^b	11	300,4 ± 5,9	[293,1 - 307,8]
Jugo de ciruela enlatado	5	1152,6 ± 23,4	[1133,5 - 1191,6]
Jugo de durazno pasteurizado ^c	10	416,5 ± 98,6	[345,9 - 487,0]
Jugo de durazno UHT ^{bd}	20	598,1 ± 99,0	[551,8 - 644,4]
Jugo de durazno natural	5	257,8 ± 14,3	[240,1 - 275,5]
Jugo de manzana pasteurizado	10	369,1 ± 102,3	[295,9 - 442,3]
Jugo de manzana UHT ^{be}	50	610,2 ± 109,0	[579,2 - 641,2]
Jugo de manzana exprimido enlatado ^f	15	773,4 ± 72,6	[733,2 - 813,6]
Jugo de manzana bajo en calorías	10	274,9 ± 31,5	[252,4 - 297,5]
Jugo de manzana natural	10	258,4 ± 25,8	[239,9 - 276,8]
Jugo de naranja pasteurizado ^g	10	496,7 ± 17,7	[484,1 - 509,4]
Jugo de naranja natural	5	536,7 ± 32,5	[496,4 - 577,0]
Jugo de pera pasteurizado ^h	5	449,5 ± 9,2	[438,1 - 460,1]
Jugo de pera UHT ^{bi}	10	579,4 ± 55,4	[539,8 - 619,0]
Jugo de pera natural	10	302,1 ± 27,3	[268,2 - 335,9]
Jugo de piña enlatado ⁱ	5	725,1 ± 42,3	[672,5 - 777,6]
Jugo de piña natural	10	292,5 ± 54,0	[253,9 - 331,1]
Jugo de uva pasteurizado	5	1087,9 ± 44,5	[1032,6 - 1143,2]
Jugo de tamarindo pasteurizado	5	924,6 ± 76,4	[829,7 - 1019,4]
Naranjada UHT ^b	5	667,2 ± 52,0	[602,6 - 731,8]

* Media +/- DE. Media: promedio de n muestras, con 4 mediciones por muestra. DE: desviación estándar.

a. Significativamente diferente de los demás tipos de agua de coco ($p < 0,05$).

b. UHT: Esterilizada por el tratamiento Ultra-High Temperature

c. Significativamente diferente del jugo de durazno UHT y del jugo de durazno natural ($p < 0,05$).

d. Significativamente diferente del jugo de durazno pasteurizado y del jugo de durazno natural ($p < 0,05$).

d. Significativamente diferente del jugo de manzana pasteurizado, del jugo de manzana exprimido enlatado, del jugo de manzana bajo en calorías y del jugo de manzana natural ($p < 0,05$).

f. Significativamente diferente del jugo de manzana pasteurizado, del jugo de manzana UHT, del jugo de manzana bajo en calorías y del jugo de manzana natural ($p < 0,05$).

g. Significativamente diferente del jugo de naranja natural ($p < 0,05$).

h. Significativamente diferente del jugo de pera UHT y del jugo de pera natural ($p < 0,05$).

i. Significativamente diferente del jugo de pera pasteurizado y del jugo de pera natural ($p < 0,05$).

j. Significativamente diferente del jugo de piña natural ($p < 0,05$).

Osmolalidad de bebidas basadas en hortalizas, cereales y tubérculos; soluciones de rehidratación oral; bebidas deportivas y energéticas; bebidas reconstituidas e infusiones.

Bebida	n	Osmolalidad* (mmol/Kg)	Intervalo de confianza
Bebidas basadas en soya	10	213,7 ± 8,4	[207,7 – 219,7]
Jugo de tomate enlatado	5	516,8 ± 26,1	[484,4 – 549,3]
Jugo de vegetales mixtos enlatado	5	507,6 ± 8,9	[496,5 – 518,7]
Suero de rehidratación oral ^{ae}	10	397,2 ± 19,3	[383,4 – 411,0]
Suero de rehidratación oral reconstituido ^{bf}	10	290,8 ± 13,8	[280,9 – 300,7]
Suero de rehidratación oral sabores surtidos ^{cg}	15	236,0 ± 9,1	[231,0 – 241,1]
Suero de rehidratación oral para congelar ^{ch}	20	297,8 ± 10,9	[292,7 - 302,9]
Suero de rehidratación oral sin sabor ^{di}	5	373,5 ± 6,4	[365,6 – 381,4]
Bebidas deportivas	45	367,5 ± 39,3	[355,6 – 379,3]
Bebidas energéticas	15	740,7 ± 35,3	[721,1 – 760,3]
Bebidas reconstituidas	55	145,0 ± 73,5	[125,1 – 164,9]
Té sin azúcar	10	25,6 ± 18,8	[12,1 – 39,0]

* Media +/- DE. Media: promedio de n muestras, con 4 mediciones por muestra. DE: desviación estándar.

a. Contenido de Na+: 30 meq/L, K+: 20 meq/L, Cl-: 28 meq/L, Ca++: 4 meq/L, Mg++: 4 meq/L, lactato: 28 meq/L, glucosa: 45,4 g/L.

b. Contenido de Na+: 90 meq/L, K+: 20 meq/L, Cl-: 80 meq/L, glucosa: 20 g/L.

c. Contenido de Na+: 45 meq/L, K+: 20 meq/L, Cl-: 35 meq/L, glucosa: 25 g/L, citrato 30 meq/L.

d. Contenido de Na+: 30 meq/L, K+: 20 meq/L, Cl-: 30 meq/L, Ca++: 4 meq/L, Mg++: 4 meq/L, lactato: 28 meq/L, glucosa: 50 g/L.

e. Significativamente diferente de los demás tipos de suero de rehidratación oral (p<0,05).

f. Significativamente diferente de todos los sueros de rehidratación oral excepto el suero de rehidratación oral para congelar (p<0,05).

g. Significativamente diferente de todos los sueros de rehidratación oral (p<0,05).

h. Significativamente diferente de todos los sueros de rehidratación oral excepto el suero de rehidratación oral reconstituido (p<0,05).

i. Significativamente diferente de todos los sueros de rehidratación oral (p<0,05).

Tabla publicada originalmente en Dini-G, E, De Abreu-C, J y López-M, E. Osmolalidad de bebidas de consumo frecuente. *Invest Clin* 2004;45(4):323-335. Reproducido con el permiso de la revista Investigación Clínica.