vinetur

Cuál es la bebida alcohólica más sana

viernes 3 de diciembre de 2021

ESCRITO POR VILMA DELGADO



¿Te preguntas cuál es la bebida alcohólica más sana? En primer lugar, hay que aclarar que **el alcohol debe consumirse siempre con moderación.** Si quieres saber cuál es la bebida alcohólica más saludable y aquellas que tienen mayor graduación, te lo explicamos con detalle.

Qué bebida alcohólica tiene más grados

La graduación alcohólica de las bebidas mide el contenido de alcohol, concretamente etanol, que contienen. Esta graduación **se mide en grados** y se obtiene calculando los **volúmenes de alcohol** en 100 volúmenes de la bebida que se miden a una temperatura de 20 grados. El volumen de alcohol se calcula con una sencilla fórmula: es el resultado de multiplicar el volumen total de bebida por los grados de alcohol y dividir entre 100.

En el **etiquetado de las bebidas alcohólicas** se expresa con la abreviatura (alc.), seguida de (% vol.). Así, si un vino tiene una graduación de 12 grados, quiere decir que contiene 120 mililitros de alcohol por litro.

Para saber qué bebida alcohólica tiene más grados, es importante conocer que existen dos procesos básicos de producción: el fermentado y el destilado.

Las **bebidas fermentadas**, como el vino, la cerveza o la sidra tienen un volumen alcohólico de entre **3 y 15 grados**.

Las **bebidas destiladas**, como el vodka, *whisky* o ginebra, oscilan entre **30 y 60 grados**, aunque existen algunos destilados que alcanzan una concentración de etanol de hasta el 96 por ciento.

¿Cuál es la bebida con más alcohol?



Si nos vamos a los extremos, **el trono de la bebida con más alcohol del mundo** se lo disputan un vodka polaco, un aguardiente boliviano, un licor de grano estadounidense y la bebida antepasada del *whisky,* el poitín.

- El **vodka Spyritus**, de origen polaco, contiene un **96 por ciento de etanol**. Se recomienda consumir en cócteles y acompañado de viandas típicas polacas, como el pescado en salazón.
- El **Cocoroco** es un aguardiente destilado de la caña de azúcar que también contiene un **96 por ciento de alcohol** y que se fabrica en Bolivia.
- Estados Unidos es la cuna del **Everclear 190**. Se trata de un alcohol de grano inodoro, incoloro e insípido que está pensado como base para crear otros licores. Su graduación es del **96 por ciento.**
- El **poitín** se considera el precedente del *whisky* y debido a su alta graduación llegó a estar prohibido. Su graduación es del **95 por ciento de etanol**.

Ranking de bebidas según su graduación

Dejando de lado estas bebidas extremas, la clasificación de bebidas según su contenido de alcohol, es la siguiente:

Destilados

- Absenta: entre 65 y 89 grados
- Ron: entre 30 y 80 grados
- *Whisky*: entre 40 y 62 grados
- Orujo: entre 40 y 60 grados
- Vodka: entre 37 y 60 grados
- Mezcal: 55 grados
- Tequila: entre 37 y 50 grados
- Ginebra: entre 35 y 47 grados

Fermentados

- Vino: entre 3,5 y 15 grados
- Cerveza: entre 2,5 y 15 grados
- Sidra: entre 5 y 7 grados

Cuál es la bebida alcohólica más saludable



Todos los expertos coinciden en cuál es la bebida alcohólica más saludable: el **vino tinto**. Gracias a su proceso de elaboración y a las propiedades intrínsecas de la uva, el vino tinto cuenta con una serie de propiedades que pueden beneficiarnos.

Hay que tener en cuenta que la cantidad de vino ingerido debe ser moderada. La recomendación general es de 30 gramos para el hombre y 20 gramos para la mujer. Esto se traduce en que la cantidad idónea es de **dos copas al día**. Esto siempre hablando de personas adultas sin ninguna patología incompatible con el consumo de alcohol.

¿Por qué el vino es la bebida alcohólica más sana?

En primer lugar, hay que aclarar que estos beneficios se han estudiado en el vino tinto. Una de las claves está en el **resveratrol**. Este **polifenol** presente en la uva tinta, concretamente en el hollejo, cuenta con propiedades antioxidantes y **cardioprotectoras**. Parece estar asociado a un aumento del colesterol “bueno” y a un menor riesgo de coagulación. También se están estudiando sus **propiedades**

antiinflamatorias debido a su alto contenido en **quercetina**.

Otros estudios trabajan sobre la capacidad del vino para **ralentizar el envejecimiento, prevenir la artrosis o proteger la piel.**

La presencia de antioxidantes en el vino hace que se considere saludable ingerir una cantidad moderada, aunque no en todos los casos está indicado su consumo. Los beneficios del vino siguen en constante estudio por parte de la ciencia.

Otros alcoholes

Si debemos elegir entre los destilados, los que son menos perjudiciales son el tequila, el *whisky* y el ron. El tequila cuenta con **probióticos** y es de los alcoholes más respetuosos con la microbiota intestinal. El *whisky* cuenta con propiedades **antioxidantes.** El ron tiene **propiedades antibacterianas**, aunque por su contenido en azúcar, es mejor evitarlo en dietas hipocalóricas.

A la pregunta cuál es la bebida alcohólica más sana, la respuesta es el vino tinto. Aunque siempre hay que tener en cuenta que no hay alimentos mágicos y que el alcohol debe consumirse con responsabilidad y en pequeñas cantidades.