

Dos nutricionistas, gastroenterólogo, folclorista y chef hablan de sus beneficios

# Vino Navegado también se impone como alternativa para capear el frío

Aquí el damos la receta de la mamá de Violeta Parra que la sigue al pie de la letra su nieto, el folclorista Nano Parra.



TERESA VERA

**C**alladito, el vino navegado le quita barra al chocolate y otros bebestibles a la hora de espantar el frío. Se le dice navegado por las naranjas que flotan en el cocimiento o "porque cuando uno se toma un par de pencazos empieza a navegar con la imaginación", aporta, chistoso, el folclorista Nano Parra, que recuerda que es típico de los campos chilenos y la receta se pasa de boca en boca. "Viera usted cómo los universitarios se lo pelean en estos días de invierno, porque también es un trago muy barato", datea el músico.

**Bondades:** "Es una tremenda bebida invernal, da calor, es agradable al paladar, poco alcohólica porque gran parte de este se va en la cocción", comenta Joel Solorza, director de la Escuela de Gastronomía de la UDLA. Reconoce que en países escandinavos toman licorosos calientes, "pero el vino hervido que tenemos los chilenos es único porque está bien aromatizado con canela, clavos de olor, naranja. Absolutamente recomendable para estos días con mucho frío. Como es muy dulce no se puede tomar como aperitivo, pero sí antes de la once o para irse a la cama", dice.

**Receta de la abuela Clara:** el músico Nano Parra, sobrino de Violeta Parra, lo

Nano Parra sostiene el cucharón en esta foto.

prepara en su peña. "Sigo la receta de mi abuelita Clara. Era cabro chico y veía en mi casa cuando lo hacía. Me gustaba la cocina, la preparación de todo tipo de tragos y comidas folclóricas y memoricé la receta". ¿Cuál es la fórmula Parra? "Agarre una olla, póngale el tintolio que desee, agréguele canela entera, clavos de olor, y azúcar a gusto. Revuelva y deje que el brebaje se mezcle con olores y sabores. Mientras hierve prepare los vasos y póngale naranja en trozos para que suelte el jugo. Ahora, si se le ocurre vaciarlo a un jarro deje reposar un poco o métale una cuchara para que no se le quiebre", datea.

**¿Prenderle o no un fósforo?:** Depende "del gusto de la persona. Cuando se prende el fósforo cuando está en ebullición el vino pierde todo el alcohol y también se pierde toda la picardía, es como tomarse un copete de pura bebida azucarada. En cambio, cuando le queda alcohol tomarse dos cañonazos de esos de cuarto de litro se queda contento, alegre y sin frío. Esto es el verdadero corazón del navegado, su alma", comenta Nano.

**30 calorías:** "Alto en azúcar, productor de triglicéridos. No recomendado para uso habitual ya que engorda. Sube la temperatura por el efecto vasoconstrictor del alcohol y por el aporte de azúcares de rápida absorción. Un vaso pequeño aporta como mínimo 300 calorías. No apto para menores de edad, diabéticos, hipertensos y gente con problemas al hígado", dice la nutricionista Catalina Miranda. "Las calorías del vino están dadas por el grado de alcohol y al hervir el vino se libera mucho alcohol y, por ende, las calorías disminuyen pero se ganan con el azúcar. El vino navegado tiene aporte en antioxidantes y vitamina C, es menos procesado y es una buena alternativa a la coctelería con hielo. Las personas con diabetes pueden reemplazar el azúcar por endulzantes en gotas y un vaso de 200 cc le queda solamente con 60 a 70 calorías", agrega la nutricionista Carolina Pizarro de

Vidaintegra.

**Ojo con el reflujo:** Marcelo Jobet, gastroenterólogo de Megasalud, precisa que "la mezcla de ingredientes del vino navegado favorece que el ácido del estómago ascienda y se produzca lo que se conoce como reflujo, es decir, el contenido gástrico tiende a devolverse e irritar una parte del esófago, sensación de ardor. No es recomendado para los pacientes con enfermedades hepáticas o diabéticos. En general, cuando se toma una ingesta excesiva de alcohol, incluidos los bebestibles calientes, se pueden producir otros problemas digestivos, como gastritis y cólicos. En estos casos reco-

miendo descansar y evitar la deshidratación, tomando mucho líquido. Asimismo, es mejor no consumir antiinflamatorios, ya que pueden contribuir a aumentar las molestias digestivas".

» "Se puede tomar antes de la once o de irse a la cama"

Joel Solorza

• Si quiere saber de otras bebidas calientes para el frío pinche en: <http://www.viajeros.com/articulos/1196-las-mejores-10-bebidas-para-pasar-el-frio>