


Todo lo que debe saber de esta alternativa

Opciones sin alcohol

La cerveza aporta múltiples beneficios nutricionales a nuestro organismo, y ahora que hay alternativas sin alcohol, nadie puede perderse de su frescura y sabor. **Por Romina Jaramillo di Lenardo**

 El sabor de una rica cerveza es inigualable y muy refrescante. Sin embargo, hay muchas personas que por diversos motivos no pueden consumirla debido a su contenido de alcohol. Es por ello que el mercado ha desarrollado una variedad sin alcohol. ¿Cuál es la diferencia?

Úrsula Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, señala que "alrededor del 90% del contenido de la cerveza es agua a la que se agrega el lúpulo (*Humulus lupulus* L) que confiere el sabor amargo y el aroma, y la cebada (*Hordeum vulgare*). La cerveza, es una bebida diurética nutritiva por su bajo contenido en sodio y calcio y por su alto aporte de magnesio, fósforo y potasio. Además, contiene vitaminas B2, B6, B12 y ácido fólico; polifenoles derivados del lúpulo; maltodextrinas y fibra soluble. Por otro lado, la cerveza carece además de azúcar y grasas, lo que hace que su



contenido de calorías sea bajas", y agrega que: "La cerveza sin alcohol se produce de la misma forma que la tradicional, pero se le extrae el alcohol. Por esta razón, mantiene las características nutricionales de la cerveza tradicional, derivadas de sus ingredientes y su fermentación".

Respecto a quiénes pueden consumirla, Alexia Hananias, docente de la misma casa de estudios, afirma que "al ser un líquido sin alcohol, según la reglamentación vigente en Chile, pasa a catalogarse como una bebida analcohólica, por lo que debe declarar su información nutricional y sellos en

caso de ser necesario. Es por este motivo que no hay problema en ser consumida por personas adultas sanas o inclusive deportistas, con restricción en los niños donde se desaconseja el consumo de cualquier bebida artificial".

Asimismo, ambas profesionales sostienen que la cerveza contiene 90% agua, por lo que sí contribuye a la hidratación. "Estudios indican que el consumo de cerveza sin alcohol antes del ejercicio podría ayudar a mantener la homeostasis de electrolitos durante el ejercicio, y si se consume posterior al ejercicio, su efecto hidratante es equivalente al consumo de agua", puntualizan.

Respecto a cuántas cervezas sin alcohol se deben consumir al día, las académicas plantean que esto estará asociado principalmente a su requerimiento calórico del día, ya que este tipo de bebidas aportan entre 21 a 30 kcal/100 ml, que derivan de la presencia importante de carbohidratos. "Esta bebida debe consumirse con moderación, pudiendo entrar así a formar parte de cualquier dieta equilibrada", sostienen.

Con estos beneficios nutricionales y gracias a las innovaciones del mercado, es posible disfrutar de esta bebida que encanta a tantas personas en el mundo. La cave está en buscar las alternativas que hay en el comercio y probarlas hasta encontrar la favorita.