

Preferencia de los chilenos

También se puede beber una cerveza de buena calidad y elaboración

La cerveza aporta múltiples beneficios nutricionales a nuestro organismo, y ahora que hay alternativas sin alcohol, nadie poder perderse de su frescura y sabor.

Por: Germán Kreisel

→ La cerveza se caracteriza por ser una bebida compleja, que tiene distintas familias, estilos, categorías y formas de maridaje. Sin embargo, hay cuatro atributos sensoriales con los que se puede conocer una cerveza: apariencia, aroma, sabor y sensación en la boca. Describiendo estas cuatro características, podemos hacernos una idea de lo que estamos consumiendo.

"La calidad sensorial a la hora de beber o comer encierra cierta subjetividad y los gustos, estos varían en cada consumidor. Una buena cerveza es la que ostenta todas las especificaciones pedidas en su estilo, que muestra ausencia de aromas o sabores negativos. Toda aquella cerveza que eres capaz de beber con placer", explica Pascual Ibáñez, sommelier y autor de la



Guía de la Cerveza en Chile.

Entre las características a tener en cuenta está el tipo de fermentación, los tipos de lúpulos y maltas utilizadas, la calidad del agua, su aspecto la carbonatación y el procedimiento con el que se fabrica. Otras también pueden ser definidas por el lugar donde son fabricadas.

La cerveza es elaborada por ingredientes naturales, principalmente agua, cebada y lúpulo, presentando un 90% de contenido de agua y los nutrientes asociados a sus componentes, como vitaminas del complejo B, especialmente B 12 (ácido fólico), fibra, minerales como silicio, calcio, potasio y magnesio y antio-

xidantes naturales. Se considera una bebida hidratante, pero no reemplaza el agua, debido a que contiene otros ingredientes y gas el cual genera distensión abdominal.

Sin embargo, por diversas razones existen personas que no pueden consumirla debido a su contenido de alcohol. Por ello, el mercado ha desarrollado una variedad si graduación alcohólica.

Alexia Hananías, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, señala que "la cerveza sin alcohol se produce de la misma forma que la tradicional, pero se le extrae el alcohol. Por esa razón mantiene las características nutricionales de la cerveza tradicional, derivados de sus ingredientes y su fermentación".

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 esto que puede ser consumida por personas adultas sanas o inclusive deportistas, con restricción en los niños donde se desaconseja el consumo de cualquier bebida artificial".