



Diferencias nutricionales entre bebidas alcohólicas

Las **bebidas alcohólicas** son ampliamente consumidas en nuestra población, y por eso, representan una gran fuente de calorías en la dieta. Muchas de estas bebidas sólo brindan calorías derivadas del alcohol, mientras que otras, como las fermentadas, pueden proveer hidratos y micronutrientes.

A pedido de nuestros lectores, realizamos una tabla comparativa que se muestra a continuación con las **diferencias nutricionales entre bebidas alcohólicas**, destiladas y fermentadas. Podemos ver claramente cómo varía su graduación alcohólica por cada 100 cc de bebida así como también, la proporción de nutrientes que brindan.

	Kcal	Alcohol	Hidratos	Proteínas	Agua	Fósforo	Potasio
Vodka	235	33,5	0	0	66,5	5	1
Ginebra	221	31,6	0	0	68,4	0	0
Tequila	266	38	0	0	62	10	0
Ron	234	33,4	0	0	66,6	5	2
Whisky	247	35,2	0,11	0	64,7	5	2,8
Cognac	240	33,1	1,98	0	64,9	0	1,6
Champagne	68	8,72	1,5	0,18	89,6	7	70
Sidra	50	3,7	6	0	90,3	3	72

Si bien las bebidas destiladas se ingieren en porciones más pequeñas que las bebidas fermentadas como el **champagne** o la **sidra**, debemos saber que la energía que las primeras ofrecen constituyen **calorías vacías** únicamente, pues como se muestra en la tabla, el aporte de micronutrientes es mínimo o nulo en la mayoría de los casos y sólo brindan alcohol.

Sin embargo, no sucede lo mismo con las bebidas fermentadas, un poco más dulces y con menos alcohol, por lo que las calorías se reducen notablemente y, aunque consumimos las mismas en porciones mayores, no sólo brindan calorías sino micronutrientes y compuestos buenos para el organismo propios de la fermentación que les da origen.

A pesar de las diferencias, siempre es bueno consumir estas bebidas con moderación, pues el alcohol en exceso en nada colabora con la salud del organismo.

En el caso de las bebidas más fuertes como el **vodka**, **ron**, **cognac**, la porción no supera los 50 ml, pero aún así, las calorías y el alcohol son superiores a lo provisto por 100 ml de sidra.

Entre las bebidas fermentadas algunas variedades de vino tinto han demostrado tener efectos cardioprotectores en muchos casos, siempre y cuando se consuman con moderación. Nada está prohibido, sólo es importante controlar la cantidad a consumir para no descuidar la dieta ni la salud.

FUENTE: Vitónica

<http://www.vitonica.com/alimentos/diferencias-nutricionales-entre-bebidas-alcoholicas>

