

# Bebidas y tragos populares, impactantes por su olor, color, apariencia

Docentes: **Gladys Dip (Licenciada en Nutrición)**

**Emilia Raimondo (Dra. en Alimentos)**

Alumnos: **Diego Castellón, Andrea Cabral, Daniela Silvestre**

Asignatura Nutrición de la Carrera de Licenciatura en Bromatología, Facultad de Ciencias Agrarias UNCUYO.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto al consumo de bebidas alcohólicas es no superar los límites por día de 20 g de alcohol para la mujer y 30 g para el hombre.

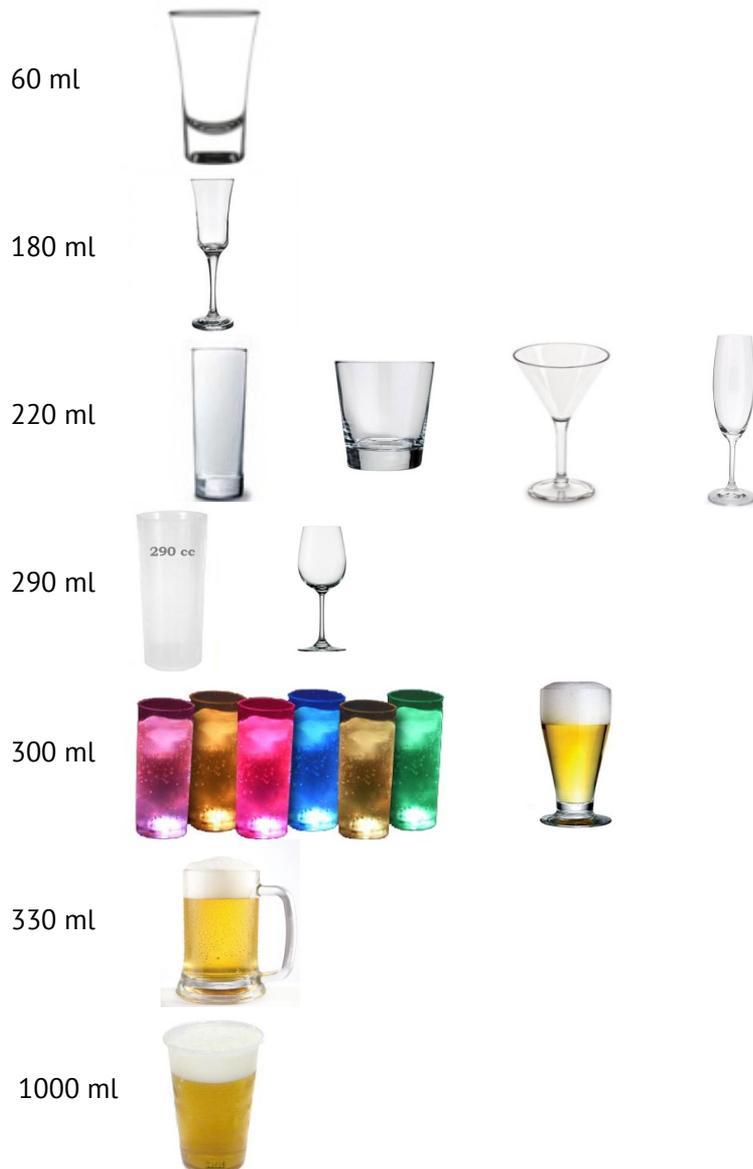
Con el objetivo de identificar los tragos de bebidas alcohólicas más populares y comparar su graduación alcohólica con la recomendación de los límites estipulados por la OMS, en la Asignatura Nutrición de la Carrera de Licenciatura en Bromatología, Facultad de Ciencias Agrarias UNCUYO, los docentes orientaron a los estudiantes para que registraran los tragos más consumidos por sus pares jóvenes.

En dicho estudio se observó que no hay un protocolo estandarizado para elaborar cada trago sino que esto depende del criterio del barman o de quien elabore los mismos, por ello se procedió a tomar como referencia un recetario de uso común para los tragos, analizando la graduación alcohólica de los mismos según lo que cada bebida declara en su etiqueta o rótulo. Los estudiantes consultaron a más de 100 jóvenes universitarios, preguntaron cuál era la bebida o trago de preferencia y seleccionaron los más elegidos:

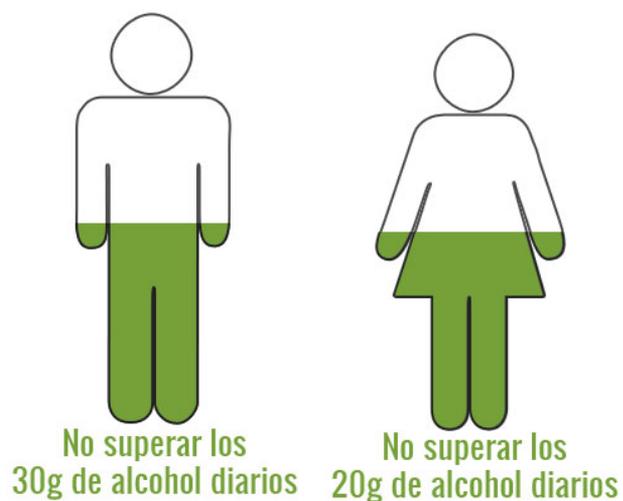
- Vino
- Cerveza
- Fernetcola: 30% fernet y 70% bebida cola
- Champagne
- Daikiri de frutilla: 30% ron, 20% licor de frutilla, 50% frutillas y azúcar
- Daikiri de durazno: 30% ron, 20% licor de durazno, 50% duraznos y azúcar
- Mojito: 50% ron, 50% agua gasificada, jugo de limón, menta y azúcar
- Gancia batido: 80% Gancia, 20% jugo natural de limón y azúcar
- Fuego Sagrado: 40% Vodka y 60% de bebida energizante
- Gin Tonic: 30% Gin y 70% agua tónica
- Whiscola: 30% whisky y 70% bebida cola
- Cuba libre: 30% ron y 70% bebida cola

- Trago Garibaldi: 30% Campari, 70% jugo de naranja
- Tía María
- Fresh odyssey: 40% champagne y 60 % bebida energizante
- Destornillador: 30% Vodka y 70% jugo de naranja
- Salty dog: 30% Vodka y 70% jugo de pomelo

También surgió la duda de cuánto volumen de bebida se ingiere dependiendo del vaso o copa, por ello se relevaron capacidades de vasos/copas usados frecuentemente y se determinó la medida de los diferentes tipos:



Como se mencionó anteriormente, la recomendación de la OMS con respecto al consumo de bebidas alcohólicas es no superar los siguientes límites:



Existen fórmulas para calcular los gramos de alcohol que contiene una bebida así como para calcular los niveles de alcoholemia para hombres y mujeres.

Para calcular el contenido en gramos de una bebida alcohólica basta con multiplicar los grados de alcohol de la misma por la densidad del alcohol (0,8).

$$\text{Gramos de alcohol etílico} = \frac{\text{Graduación alcohólica de la bebida} \times \text{mililitros consumidos} \times 0,80}{100}$$

Por ejemplo: si una persona consume 100 ml de vino de 13 grados, la cantidad de alcohol absoluto que ingiere es:

$$\frac{100 \text{ ml} \times 13 \times 0,80}{100} = 10,4 \text{ gramos de alcohol}$$

### Resultados de gramos de alcohol consumidos según las bebidas o tragos preferidos

Analizando las diferentes bebidas se obtuvo su graduación alcohólica y realizando la ecuación indicada por la OMS se determinaron los gramos de alcohol que aporta cada tipo de trago.

Bebida	Graduación alcohólica	ml vaso	g de alcohol
Vino	11	290	25,5
Cerveza	5	300	12,0
	5	330	13,2
	5	1000	40,0
Fernetcola	12	220	20,6
	12	290	27,1
	12	300	28,1
Mojito	18	220	30,8
Daikiri	11	220	18,5
	11	290	24,4
	11	300	25,2
Toc Toc Tequila	40	60	19,2
Gancia batido	12	220	21,1
	12	290	27,8
	12	300	28,8
Trago Garibaldi	8	220	13,2
	8	290	17,4
	8	300	18,0
Vino espumante	11	180	15,8
	11	220	19,4
Fresh odyssey	5	180	6,3
	5	220	7,7
Gin tonic	13	220	22,7
Whiscola	12	220	21,1
	12	290	27,8
	12	300	28,8
Salty dog	14	220	23,8
	14	290	31,3
	14	300	32,4
Destornillador	14	220	23,8
	14	290	31,3
	14	300	32,4

Fuego Sagrado	18	220	31,7
	18	290	41,8
	18	300	43,2
Cuba libre	11	180	15,8
Baileys	17	220	29,9
Tía María	31	220	54,6

### **Algunas recomendaciones según los resultados obtenidos**

Como se consignó anteriormente, la subjetividad en la elaboración de cada trago es un factor condicionante a la hora de conocer su graduación alcohólica, más allá del volumen del vaso utilizado en cada trago. Según estos factores dependerá si supera o no los gramos de alcohol indicados por la OMS tanto para hombres como para mujeres.

Para evitar la toxicidad y los efectos negativos del alcohol en la salud se recomienda tomar un vaso de poca capacidad, no mezclar bebidas alcohólicas, SIEMPRE leer en las etiquetas su graduación alcohólica y controlar el consumo de aquellas con graduación muy elevada como Fernet, Ron, Tequila, Gin, Whisky, Vodka, entre otras.