

# Cerveza, una bebida milenaria siempre de moda

En lata o en botellín, la cerveza refresca, pero aporta calorías vacías por su contenido en alcohol, por lo que debe consumirse con moderación u optar por su versión sin alcohol

La cerveza es tan antigua como las primeras civilizaciones conocidas. Procede de la zona de Mesopotamia, donde se han encontrado referencias arqueológicas que indican que esta bebida ya se consumía hace 6.000 años. De allí pasó a Egipto, país en el que se producía en verdaderas fábricas y se consideraba un alimento básico. De Egipto se extendió a Europa, donde los pueblos celtas, germanos y galos hicieron de la elaboración de la cerveza una actividad doméstica más. Y en nuestro país, los íberos ya utilizaban cerveza en el 1100 a. de C., aunque es probable que su uso sea incluso anterior.

El gran impulso de la cerveza en España se produjo con el rey Carlos I y su corte, grandes amantes de esta bebida. En aquella época se creó una fábrica artesanal que fue la primera cervecera moderna española. A partir de 1701 su producción se declaró monopolio estatal hasta el final de la Guerra de la Independencia, liberalizándose su comercio en 1833. A principios del siglo XX, la producción rondaba ya los 15 millones de litros anuales y surgieron las grandes compañías cerveceras. En 1922 se fundó la Asociación Nacional de Fabricantes de Cervezas —hoy denominada Cerveceros de

España—, una entidad que sustituía la labor que antaño realizaban los gremios locales.

En la actualidad, el sector de la cerveza en nuestro país es muy dinámico. De hecho, España ocupa el cuarto puesto como país productor de cerveza dentro de la Unión Europea. En 2015, según datos del último informe publicado por Cerveceros de España, la producción se incrementó con respecto al año anterior en un 4%, se comercializaron más de 33,3 millones de hectolitros y aumentaron las ventas un 3,1%.

## CÓMO SE ELABORA

La cerveza es una bebida natural obtenida por fermentación alcohólica de un extracto acuoso de cebada malteada. Las materias primas necesarias para su fabricación son cuatro:

- ❖ **Malta.** Es el germinado de la cebada y trigo. Con el proceso de malteado se extraen los azúcares de la cebada, el trigo u otros cereales, que luego se convierten en alcohol.
- ❖ **Agua.** El 90% de esta bebida es agua. Hoy en día, la mayoría de los productores tratan el agua para quitar o añadir las sales y minerales que necesitan para obtener la cerveza que desean.



❖ **Lúpulo.** Esta planta silvestre da a la cerveza el aroma y el amargor tan característicos que tiene. El lúpulo sirve, además, para proteger y conservar esta bebida, impidiendo el desarrollo de microorganismos nocivos. Existen distintas variedades de lúpulo con diversos grados de amargor y aromas diferentes.

❖ **Levadura.** Se añade en el proceso de fermentación y transforma los azúcares presentes en alcohol y anhídrido carbónico. Las levaduras otorgan a esta bebida unas características especiales y distintivas.

Además de estos ingredientes, la mayoría de las cervezas comerciales llevan otra fuente de hidratos de carbono (como un cereal no malteado), un antioxidante, un estabilizante de espuma y un colorante, que sirven para intensificar y uniformizar el color del producto final.

El proceso de fabricación de la cerveza se basa en el malteado controlado del grano de cebada para permitir la posterior extracción acuosa de un mosto azucarado. Este mosto, al que se le adiciona el lúpulo, se somete a un proceso de fermentación alcohólica con la levadura cervecera y, al final, se acondiciona para su envasado y distribución.

### TIPOS DE CERVEZAS

Según las levaduras utilizadas, las cervezas se dividen en dos grandes familias:

- **Ale:** de fermentación alta, donde las levaduras actúan a temperaturas altas. Fermentan más rápido a temperaturas entre los 15 °C y los 25 °C y, además, se acumulan en la superficie del mosto. Las cervezas tipo *ale* pueden servirse a los pocos días de finalizar la fermentación. Esta variedad está tradicionalmente ligada a las islas británicas. Algunas de las más conocidas son *bock*, *brown ale*, las cervezas de abadía, *mild*, *old* o *pale ale*, la *saison belga* o las *stout* y *cream stout* negras.

- **Lager:** de fermentación baja, donde las levaduras actúan a baja temperatura. Fermentan con más lentitud entre los 5 °C y los 9 °C y se depositan en el fondo de los tanques de fermentación. Estas cervezas deben almacenarse a 0 °C durante periodos que oscilan entre tres semanas y tres meses. De este proceso viene su nombre: *lager* signifi-

ca "almacén" en alemán y *lagerbeer*, "cerveza para almacenar". Destacan la *bock* fuerte de color oscuro y la *double bock*, la *dark* también oscura, la *ice* o las *pilsener*, *pilsner* o *pils*, de color dorado y sabor seco.

Las cervezas tipo *ale* se sirven más calientes (entre los 12 °C y los 18 °C) que las *Lager* (entre los 7 °C y 10 °C). Y a pesar de que la *ale* acumula más historia, el sabor suave de la *lager* le ha convertido en la clase de cerveza predominante del mercado, mientras que otras de sabor más intenso ocupan parcelas de mercado menos importantes.

Con independencia de que sea *lager* o *ale*, la diferencia del color de la cerveza depende de la malta. Hay varios tipos, pero todos llevan un proceso de calentamiento para parar este germinado y que el grano no se convierta en pequeñas plantas. Además, este calentamiento hace que la malta se tueste y resulten diferentes colores. Si se tuesta poco, el color será claro y amarillento, dando un color como el de las cervezas *pilsener*, la cerveza *lager* más reconocida y consumida del mundo. Si se tuesta más, el color resulta un tono café o chocolate oscuro que se asocia a las cervezas tipo *ale*, porque el proceso de tostado también origina que la malta produzca sabores más complejos y fuertes.

Existen otras variedades no tan consumidas como las cervezas ahumadas, las blancas de trigo malteado (*weissbier* o *weizenbier*), las de trigo, las de centeno o las saborizadas con frambuesa, las tipo *hefe*, cuya segunda fermentación se produce en la botella, etc.

Además, cada vez más fábricas de cerveza, industriales o artesanas, elaboran versiones sin gluten y aptas para celíacos, ante la creciente demanda. Así, se pueden ver cervezas fabricadas con granos libres de gluten (trigo sarraceno, sorgo, mijo, quinoa...). Pero también hay elaboradas a partir de granos que sí tienen gluten, como cebada o trigo, pero que se someten a un proceso enzimático para eliminarlo casi por completo; con este paso se consigue dejar el contenido en gluten en torno a 5 ppm (partes por millón) asumibles bajo el sello FA-CE, de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España.

### SU LUGAR EN LA DIETA

A pesar de que España ocupa un puesto importante como país productor, la ingesta media per cápita de cerveza al año está muy por debajo de la media europea. Bebemos 71,8 litros por habitante, unas cifras cercanas a los modelos mediterráneos donde la cerveza se contempla más como bebida refrescante que como bebida alcohólica. Y lo hacemos más en locales hosteleros, pues un 64% del total de la cerveza que se consume en nuestro territorio se toma en



Las cervezas artesanas, que se están incorporando a nuestra dieta como consecuencia de una evolución natural del mercado, presentan grandes diferencias con respecto a las cervezas industriales:

› **Ingredientes.** La cerveza artesanal se elabora a partir de ingredientes naturales, que no llevan ni aditivos artificiales ni conservantes, como se especifica en su etiqueta: solo agua, levadura, maltas y lúpulos. En cambio, la cerveza industrial se pasteuriza e incluye conservantes. La cerveza siempre se ha fabricado a partir de malta de cebada, un material de alta calidad y precio elevado. Pero para abaratar costes, los grandes productores industriales usan otros aditivos más económicos como el arroz, el maíz o el mijo, con los que obtienen una cerveza de calidad inferior.

› **Receta.** Las cervezas industriales se producen a partir de recetas básicas, con ingredientes y procesos económicamente viables. Por el contrario, la cerveza artesana se prueba y modifica en infinitas ocasiones hasta encontrar la mezcla adecuada con el gusto y el aroma que se busca. Cada maestro cervecero desarrolla su fórmula adaptándose a gustos y clientes. Cada cerveza es única, y esto hace que sea un producto más caro que una cerveza industrial.

› **Proceso de elaboración.** A diferencia de las grandes cerveceras, donde el procedimiento es automático y la participación humana es mínima, la elaboración de las cervezas artesanales se hace de forma manual o con poca maquinaria. Además,

las cervezas industriales se someten a un proceso de pasteurización, donde pierden propiedades nutritivas.

› **Proceso de filtrado.** Mientras que la cerveza artesanal se somete a un filtrado manual, sin intervención de grandes maquinarias, a la cerveza industrial se le efectúa un filtrado químico que elimina los residuos sólidos que pueda tener, pero también destruye levaduras y proteínas propias de la cerveza y resta gusto y aroma. Aun así, cada vez son más las cerveceras artesanas que extraen estos sedimentos para poder ofrecer una bebida más interesante.

› **Complejidad en el gusto.** La cerveza artesanal es más atractiva y compleja en el gusto que la cerveza industrial: tiene siempre más cuerpo, sabor y aroma. Por eso, cada vez más los consumidores valoran las degustaciones de cerveza; se han dado cuenta de la calidad del producto, de las inmensas posibilidades que tiene, de la riqueza que puede aportar a la cocina y de las diferentes variedades que se pueden crear. Debido a este nuevo patrón de consumo, algunas marcas cerveceras de gran tamaño han evolucionado creando cervezas en ediciones especiales o limitadas.

› **Proximidad.** La producción industrial de cerveza responde a un modelo global que usan las grandes compañías. En cambio, las cerveceras artesanas son pequeñas y medianas empresas cercanas a los consumidores, con un sistema de producción y crecimiento coherente sin perjudicar la calidad del producto final.

estos establecimientos. Andalucía, Extremadura y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla son las regiones más consumidoras.

De entre la amplia variedad de cervezas, preferimos las del país (casi el 90% son españolas) y las ligeras de entre 4°-5° de alcohol. La ingesta de cerveza sin alcohol es la mayor que se da en Europa; de hecho, supone ya más de un 14% del total de la cerveza que se toma dentro de nuestras fronteras.

En los países mediterráneos, el consumo moderado de bebidas alcohólicas como la cerveza es parte de la rutina diaria. Por lo general, esta ingesta se integra dentro de la dieta y se hace en compañía de alimentos (tomar de manera simultánea alimentos sólidos ayuda a metabolizar con más rapidez el alcohol).

La cerveza puede consumirse con moderación, pero siempre debe ser una opción personal y responsable. Es decir, esta bebida no debe formar parte de los consejos saludables, exceptuando la versión libre de alcohol. Las recomendaciones oficiales para vino, cerveza y otras bebidas fermentadas de baja graduación fijan que no se deben sobrepasar las 2-3 unidades (1 unidad = 1 copa de vino o 1 botellín de cerveza de 200 ml) al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres. Aun así, cualquier cantidad de alcohol es nociva para la salud. La ingesta abusiva

de estas bebidas puede incrementar el riesgo de enfermedades y accidentes. Y en caso de un consumo excesivo e irresponsable, predominarán los efectos negativos del alcohol.

### ANÁLISIS NUTRICIONAL

Excepto la variedad sin alcohol, esta bebida aporta calorías unidas a un porcentaje de alcohol. Este alcohol proviene de la fermentación de almidones y azúcares y tiene alrededor de 7 calorías por gramo. Estas calorías se consideran "calorías vacías", dado que el alcohol da energía, pero no contiene nutrientes como vitaminas y minerales. La cerveza solo contribuye a la dieta con calorías, vitaminas del grupo B y algunos elementos minerales.

❖ **Calorías.** El valor calórico de una cerveza común se debe a su contenido en alcohol etílico (7 Kcal/g) y a su extracto seco residual, constituido por maltodextrinas (4 Kcal/g) procedentes de la hidrólisis del almidón y que la levadura no pudo metabolizar. La cerveza de 5° aportaría unas 450 Kcal/l, de las que dos terceras partes corresponden al alcohol que contiene y el resto, a las maltodextrinas. El contenido de alcohol de la cerveza está entre el 3% y el 8%; en las cervezas "suaves" o bajas en calorías, ronda el 3%.

❖ **Carbohidratos.** Algunas cervezas, como las tipo *lager*, y en especial las de sabores y las con limón, son ricas en azúcar, como aparece en el semáforo nutricional. Al embotellar esta bebida se produce el *priming*, un añadido de azúcares (glucosa, dextrosa, fructosa) para alimentar a la levadura que permanece, con el fin de originar una fermentación que genere en el envase el gas de la cerveza (dióxido de carbono). La cantidad de azúcar necesaria para conseguir una carbonatación determinada depende de la temperatura de fermentado; a mayor temperatura, menor cantidad de dióxido de carbono residual, así que se agrega más azúcar. Por otro lado, los hidratos de carbono no digeribles forman parte de la fibra soluble de la cerveza. La ingesta recomendada de fibra dietética es de unos 30 g diarios, de los que un tercio debe ser fibra soluble. El contenido de esta fibra varía de unas cervezas a otras, pero es inapreciable.

❖ **Vitaminas.** Las vitaminas que contiene la cerveza son las del complejo B. Las cantidades presentes en 100 g de producto supondrían un 6% de la cantidad diaria recomendada (CDR) de vitamina B12, un 2% de la vitamina B2, un 3% de la B3, un 4% de la B6 y un 3% de la B9. Estas concentraciones son ligeramente inferiores en la cerveza sin alcohol.

❖ **Folatos.** La cerveza es una fuente respetable de folatos, tanto por su concentración en estos ingredientes como por el valor biológico de los folatos que posee. También contiene flavonoides, un grupo de polifenoles presentes en abundancia en tejidos vegetales. La cerveza común es una bebida con muy bajo contenido en sodio. Además, la relación de potasio a sodio es muy alta, lo que le confiere un fuerte efecto diurético.

❖ **Proteínas.** Esta bebida no aporta más que 0,5 mg de proteínas por cada 100 g de producto. No se debe confundir la cerveza con su levadura, que también se comercializa con aspecto de escamas de color dorado y sabor amargo y con un alto aporte proteico y en general nutricional.

### CERVEZAS CON NOMBRE Y APELLIDO

Las cervezas tienen distintas denominaciones que, al igual que el etiquetado, se rigen por el Real Decreto 53/1995. Estos son sus requisitos:

❖ La **cerveza de cereales** llevará la denominación de "cerveza de..." seguida del cereal o cereales de procedencia en orden decreciente de su contenido en peso: se aplica a la bebida obtenida reemplazando una parte de malta de cebada por malta de otros cereales.



### La cerveza aporta calorías, vitaminas de grupo B y algunos minerales

- ❖ La **cerveza extra** es aquella cuyo extracto seco primitivo (conjunto de ingredientes orgánicos que componen el mosto antes de la fermentación) no es inferior al 15% en masa.
- ❖ En la **cerveza especial** el extracto seco primitivo no es inferior al 13% en masa.
- ❖ Las **cervezas negras** superan las 50 unidades de color medidas en escala de la *European Brewery Convention (EBC)*, el organismo dedicado a investigar y mejorar la calidad de esta bebida. Ese color se debe al tostado de los cereales, como también su aroma, que recuerda a café, regaliz o cacao, o a las hierbas o cítricos que aporta el lúpulo. Tiene una espuma más cremosa al añadirle nitrógeno en el barril.

Por su parte, en el etiquetado debe aparecer:

- ❖ La **lista de ingredientes** solo es obligatoria para las cervezas con una graduación alcohólica en volumen igual o inferior al 1,2%.
- ❖ El **grado alcohólico** es obligatorio en la etiqueta para la cerveza con grado alcohólico superior al 1,2% en volumen. La cifra correspondiente al grado alcohólico incluirá un decimal como máximo, irá seguida del símbolo "% vol" y podrá estar precedida de la palabra "alcohol" o de la abreviatura "alc".
- ❖ Los **alérgenos** han de expresarse específicamente precedidos de la mención "contiene", si no se indican en la lista de ingredientes.

### PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS CERVEZAS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

En una ración de producto: 33 cl	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>
SAN MIGUEL TRADICIÓN Alc.5% vol. (botella)	148,0	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAN MIGUEL PREMIUM ESPECIAL LAGER Alc. 5,4% vol. (lata 50 cl)	161,0	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
1906 RED VINTAGE Alc. 8% vol. (botella)	195,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MAHOU MAESTRA cerveza tostada DOBLE LÚPULO Alc. 7,5% vol. (botella)	221,0	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
HEINEKEN CLÁSICA Alc. 5,0% vol. (lata)	139,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAN MIGUEL SELECTA cerveza extra Alc. 6,2% vol. (botella)	196,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SUPER BOCK cerveza negra sin alcohol Alc. 0,5% vol. (30% menos calorías) (botella)	86,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	9,9	0,0	0,0	0,0	0,0
FRANZISKANER ALKOHOLFREE Alc <05% vol. (botella)	69,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0
AMSTEL CERVEZA de malta 0,0 Alc. 0,0% vol. (lata)	66,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MAHOU SIN Alc 1% vol (lata)	82,5	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0
ESTRELLA GALICIA 0,0% Alc. 0,0% vol. (lata)	69,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	12,1	0,0	0,0	0,0	0,0
BUCKLER cerveza blanca Alc. 0,0% (lata)	63,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
SAM MIGUEL con zumo natural de limón Alc. 0,0% vol. (botella)	122,0	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0
SHANDY CRUZCAMPO sabor limón Alc. 0,0% vol. (lata)	119,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	26,8	0,0	0,0	0,0	0,0
SHANDY ESTRELLA GALICIA sabor limón Alc. 0,9% vol. (botella)	86	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\*Semáforo nutricional resultante de comprar 15 tipos de cervezas, según una ración de consumo: 33 cl. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

## SUGERENCIAS DE COMPRA

### La mejor para las personas a las que no les gusta la cerveza

Su sabor amargo es el principal motivo por el que esta bebida puede no agradar. Las versiones con limón, gaseosa o saborizadas serían las más adecuadas, aunque siempre se debe valorar su aporte de azúcares y si esta es la opción más saludable para refrescarse.

### La mejor para cocinar

Por la intensidad de su sabor y matices, las cervezas tostadas y negras son un caldo fantástico para cocinar, en especial si se trata de carnes como aves o ternera. Los guisos o asados, junto a una buena cantidad de vegetales y cerveza, permitirán conseguir un sabor concentrado tras haberse evaporado todo el alcohol.

### La mejor para diabéticos

El alcohol nunca debería estar dentro de la pauta alimenticia de un adulto enfermo, y menos en las personas con diabetes, pues estas bebidas contienen azúcar y podrían provocar un aumento de los niveles de glucemia. Una cerveza sin alcohol contiene más glúcidos y menos azúcar que una cerveza normal. Aun así, se han creado dentro de las *lager*

variedades dietéticas tipo *diat pils* (tipo *pilsen*), unas cervezas aptas para diabéticos debido a una sobre-fermentación que disminuye el nivel de azúcares del producto final.

### La mejor para refrescarse

La primera opción para calmar la sed debe ser el agua, que se puede saborizar con zumo de limón, rodajas de lima o limón o hierbas aromáticas, como menta o hierba-buena. También están las infusiones sin azúcar con hielo. Pero si en vez de hidratarse del modo correcto se decide optar por cerveza, la más saludable sería la versión sin alcohol y, dentro de las versiones "con", las tipo *lager* como las *ice*, ya que se enfrían por debajo de cero grados tras la fermentación y el resultado es una bebida más refrescante.

### ¿Y las embarazadas?

Las mujeres no deben tomar alcohol durante el embarazo. La ingesta de esta sustancia durante este período ha sido identificada como la causa del síndrome de alcoholismo fetal, que puede originar problemas en el desarrollo físico y mental del bebé. La propuesta, entonces, es que elijan la variedad sin alcohol, una opción segura si están gestando, o crearlo durante la lactancia.

## Cerveza con limón

La bautizada como *radler* lleva una proporción de 60% de cerveza y 40% de limón. Su origen data de los años 20, cuando se ofrecía a los ciclistas (*radler* en alemán) sedientos para refrescarse. La mezcla con limón o gaseosa es la más común, pero también se comercializan combinaciones con pomelo o refrescos de otros sabores sin que cambie la denominación *radler*. Otro de los términos más extendidos para esta mezcla es *shandy*. No es una marca, sino la denominación usada en países anglosajones para definir la mezcla de cerveza con cerveza de jengibre (*ginger beer*). Su graduación alcohólica es más baja (menos del 1%) y se combina con otros refrescos y aromas.

Como se refleja en el semáforo nutricional, casi todas las cervezas con limón rebasan los dos dígitos en cuanto a porcentaje de azúcar y cantidad diaria recomendada, aunque no contengan alcohol. Por eso es importante leer el etiquetado, pues puede pasar que se estén tomando varias de estas bebidas al día sin ser conscientes de que las cantidades de azúcar superan lo recomendado.

## ¿En lata, botellín o vaso?

El calor, la luz y el oxígeno pueden alterar el sabor de la cerveza, por lo que es importante que cuente con un envase que la proteja. En el caso de las latas, el metal impide el paso de los rayos ultravioletas. Por contra, el cristal lo permite, lo que puede degradar algún componente.

A las latas se les atribuye cierto "sabor metálico". Para evitarlo, en lugar de beber la cerveza directamente de la lata, se debe servir en vaso. Pero si se quiere enfriar rápido, lo idóneo es la lata, aunque también se calienta antes. Por el contrario, la cerveza en botella tarda más en enfriarse, pero está más tiempo fresca.

También existen diferencias en el tipo de cierre: en las latas es hermético, pero en la botella no. Esto hace que las latas conserven mejor el sabor y la carbonización de la cerveza. Además, son más fáciles de almacenar y aguantan más tiempo, mientras que las botellas son más frágiles y caducan antes. En cuanto al precio, la lata también le saca ventaja a la botella.

Aunque la cerveza servida en vaso gana cuerpo y presencia, la elección del recipiente para beberla es personal. Hacerlo directamente del botellín o de la lata no tiene por qué suponer un riesgo de seguridad alimentaria, si las condiciones sanitarias del establecimiento hostelero o comercial son adecuadas. En el caso de los botellines, la propia tapa de metal ya aísla la superficie que entraría en contacto con la boca. Y si se tienen dudas acerca de la higiene de las latas, basta limpiarlas con agua y jabón o con un producto desinfectante.



## Cervezas con alcohol y sin alcohol

La cerveza sin alcohol cuenta con una graduación alcohólica menor al 1% en volumen, mientras que la cerveza de bajo contenido en alcohol tiene una graduación alcohólica comprendida entre el 1% y el 3% en volumen. En el porcentaje de ambos casos está incluida la tolerancia admitida para la indicación del grado alcohólico volumétrico.

La cerveza sin alcohol tiene un valor calórico del orden de 140 Kcal por litro, por lo que la convierte en una buena opción para quienes cuidan su peso. Pero, sin duda, su característica más beneficiosa es que no contiene alcohol. El consumo de alcohol afecta al sistema nervioso y actúa como un anestésico o tranquilizante suave. Es dañino si se consume en grandes cantidades y puede ser una sustancia adictiva. Además, constituye una de las principales causas de accidentes de tráfico en muchos países, ya que retarda los tiempos de reacción y deteriora la capacidad de discernimiento de las personas. Por tanto, la cerveza sin alcohol será siempre la más saludable.



## Apuntes para el ahorro

El precio de las cervezas varía notablemente según las elecciones que hagamos. Las hay muy económicas (por debajo de 0,70 euros el litro) y mucho más costosas (por encima de los 7 euros el litro). ¿Y cómo se explica que una cerveza pueda valer diez veces más que otra? La respuesta está en la marca, el tipo de envase, la procedencia, las ediciones limitadas y las de tipo artesanal.

En términos generales, las cervezas en botella son más caras que las que vienen en lata. Los formatos grandes (de un litro) son más económicos que los pequeños, mientras que los paquetes ahorro (como las fundas con varias latas) son una buena opción para economizar en la compra. Además, si la cerveza es de importación, si tiene marca de cierto prestigio o si se trata de una edición especial o limitada, también será más costosa que la sencilla Lager dorada de fabricación industrial.

Para mostrar las posibilidades de ahorro en la compra, hemos pensado en dos familias y confeccionado distintas cestas de la compra. En todas se incluyen cervezas con alcohol y sin alcohol. Las cantidades se han calculado a partir de los datos de consumo real (71,8 litros anuales por persona).



Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4  
**400,20 euros**

Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4  
**900,72 euros**

FAMILIA A: 2 ADULTOS			
CONSUMO MENSUAL= 6.000 por adulto TOTAL = 12.000 ml			
CESTA*	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Cerveza AURUM, botella 1 litro	5.000 ml	3,25 euros
	Cerveza negra BOCK DAMM, lata 33 cl	1.980 ml	4,50 euros
	Cerveza artesana alemana GREVENSTEINER, botellín 50 cl	3.000 ml	10,14 euros
	Cerveza artesana PALAX, botellín 33 cl	1.980 ml	7,08 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>11.960 ml</b>	<b>24,97 euros</b>
2	Cerveza SKOL, botella 1 litro	6.000 ml	5,88 euros
	Cerveza negra MAHOU, botellín 33 cl	1.980 ml	5,10 euros
	Cerveza artesana rubia LA SALVE Original, botellín 33 cl	1.980 ml	9,90 euros
	Cerveza artesana CERIUX (rubia o tostada), botellín 37,5 cl	1.980 ml	14,70 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>11.940 ml</b>	<b>35,58 euros</b>
3	Cerveza AMSTEL, botella 1 litro	5.000 ml	5,95 euros
	Cerveza belga negra LEFFE, botellín 33 cl	1.980 ml	10,74 euros
	Cerveza artesana BAIAS (eko, ambar, gari, beltza...) 330 ml	1.980 ml	11,94 euros
	Cerveza artesana CERIUX (rubia o tostada), botellín 37,5 cl	3.000 ml	19,60 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>11.960 ml</b>	<b>48,23 euros</b>
4	Cerveza KELER, botella 1 litro	6.000 ml	8,22 euros
	Cerveza negra Milk Stout OLAÑETA, botellín 33 cl	1.980 ml	17,40 euros
	Cerveza Happy Trip LLUNA, botellín 33 cl	1.980 ml	17,40 euros
	Cerveza artesana Labrit de trigo MORLACO, botellín 33 cl	1.980 ml	15,30 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>11.940 ml</b>	<b>58,32 euros</b>

FAMILIA B: 3 ADULTOS			
CONSUMO MENSUAL= 6.000 por adulto TOTAL = 18.000 ml			
CESTA*	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Cerveza AURUM, botella 1 litro	9.000 ml	5,85 euros
	Cerveza negra BOCK DAMM, lata 33 cl	2.970 ml	6,75 euros
	Cerveza artesana alemana GREVENSTEINER, botellín 50 cl	3.000 ml	10,14 euros
	Cerveza artesana PALAX, botellín 33 cl	2.970 ml	10,62 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>17.940 ml</b>	<b>33,36 euros</b>
2	Cerveza CORGON GARD, lata 33 cl	5.280 ml	3,68 euros
	Cerveza negra MAHOU, botellín 33 cl	4.950 ml	12,75 euros
	Cerveza artesana rubia LA SALVE Original, botellín 33 cl	3.960 ml	19,80 euros
	Cerveza artesana CERIUX (rubia o tostada), botellín 37,5 cl	3.750 ml	24,50 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>17.940 ml</b>	<b>60,73 euros</b>
3	Cerveza AMSTEL, botella 1 litro	6.000 ml	7,14 euros
	Cerveza belga negra LEFFE, botellín 33 cl	4.290 ml	23,27 euros
	Cerveza artesana BAIAS (eko, ambar, gari, beltza...) 330 ml	3.960 ml	23,88 euros
	Cerveza artesana CERIUX (rubia o tostada), botellín 37,5 cl	3.750 ml	24,50 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>18.000 ml</b>	<b>78,79 euros</b>
4	Cerveza KELER, botella 1 litro	6.000 ml	8,22 euros
	Cerveza negra Milk Stout OLAÑETA, botellín 33 cl	3.960 ml	34,80 euros
	Cerveza Happy Trip LLUNA, botellín 33 cl	3.960 ml	34,80 euros
	Cerveza artesana Labrit de trigo MORLACO, botellín 33 cl	3.960 ml	30,60 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>17.880 ml</b>	<b>108,42 euros</b>

\*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.

\*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.