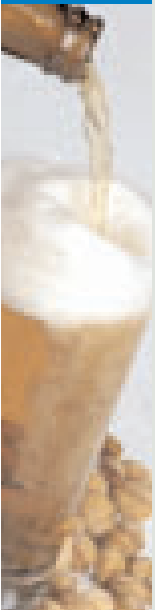


a



Diferencias importantes: desde casi un grado hasta 0,03 grados de alcohol

Refrescan, aportan pocas calorías y pueden considerarse un alimento saludable si se consumen con moderación

LA CERVEZA ES la bebida que se obtiene de la fermentación alcohólica -mediante levaduras seleccionadas- de un mosto de malta de cebada, sólo o mezclado con otros cereales, al que se le añade lúpulo o sus derivados, y sometido a un proceso de cocción. Se consideran cervezas sin alcohol aquellas cuya graduación alcohólica sea inferior al 1% en volumen. Las tradicionales tiene entre 4 y 5 grados de alcohol (4%-5%/vol). El consumo de cerveza sin alcohol contribuye a la hidratación de nuestro cuerpo y enriquece la dieta en vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxi-

dante, por lo que es una bebida adecuada en una dieta equilibrada e incluso en dietas adaptadas a ciertas alteraciones o enfermedades, debido a su bajo valor calórico y a la casi ausencia de alcohol y sodio.

Para elaborar la cerveza sin alcohol, los fabricantes parten de la cerveza tradicional, a la que se elimina el alcohol una vez formado éste (destilación y ultrafiltración), o mediante procesos específicos que reducen la formación del alcohol en la fermentación, utilizando levaduras especiales o disminuyendo el contenido en mosto original.

Los ingredientes

La cerveza se elabora a partir de agua, malta de cebada, lúpulo y levaduras. Pero las levaduras, aunque esenciales porque realizan la fermentación de la materia prima, al no hallarse presentes en el producto final no se consideran ingrediente. Pese a que estas cuatro materias primas son suficientes para elaborar una buena cerveza, algunos fabricantes utilizan además cereales no malteados, antioxidantes (sulfitos, ácido cítrico, ácido ascórbico) y estabilizantes de la espuma (alginatos, entre otros). Bavaria, River y Ambar Green son las únicas sin aditivos, al contener exclusivamente agua, malta y lúpulo. San Miguel y Laiker emplean antioxidantes, Damm-Bier estabilizadores de espuma (E-405) y Buckler y Kaliber antioxidantes y estabilizadores (E-405 y E-224).

La malta utilizada por Bavaria proviene de la cebada, mientras que River, Ambar Green, Laiker y Damm-Bier emplean otros cereales, como arroz y maíz.

Buckler, por otro lado, es la única que, según su lista de ingredientes, añade aromas y Ambar Green indica las levaduras como ingrediente a pesar de que no se encuentran en el producto.

¿Alimenta la cerveza?

La cerveza sin alcohol aporta menos calorías que la tradicional, debido a la reducción del contenido en alcohol. Un botellín de 250 ml de cerveza "sin" tiene entre 37 y 50 calorías, frente a las 115 calorías de las

tradicionales. Por ello, el consumo moderado de cervezas sin alcohol es compatible con dietas de adelgazamiento.

La cerveza es fundamentalmente agua (95%), con pocos hidratos de carbono (2,6%-4%) y aún menos proteínas (0,2-0,3%), ambos procedentes de la malta.

En minerales, destacan potasio, fósforo, calcio, magnesio y silicio. La cerveza tiene muy poco sodio (unos 11 mg por botellín), una cantidad similar a la del agua potable, por lo que se admite su consumo en dietas bajas en sodio indicadas para quienes sufren de retención de líquidos, hipertensión o alteraciones cardiovasculares. Además, su relación entre las cantidades de potasio y sodio confiere a la cerveza una importante acción diurética.

Su contenido en vitaminas es modesto, ya que sólo es buena fuente de ácido fólico (folatos o vitamina B9). Un botellín aporta el 6% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico para personas adultas y cubre el 3% de las necesidades de vitamina B9 de la mujer embarazada y un 4% de las de la madre lactante. El ácido fólico se asocia a la reducción del riesgo de anemia y malformaciones en la médula espinal del feto durante el embarazo; es decir, reduce el riesgo de espina bífida.

Lo que dijo el análisis

Según la norma aplicable, las cervezas tienen que cumplir algunas características analíticas: graduación alcohólica (inferior al 1% del volumen y cumplimiento de 0,0% ▶

El consumo moderado de cerveza sin alcohol es compatible con dietas bajas en sal y también con las de adelgazamiento



CERVEZAS SIN ALCOHOL

MARCA DENOMINACIÓN	BAVARIA "Cerveza sin alcohol" (0,0%)	LAIKER "Cerveza sin alcohol"	KALIBER "Cerveza sin alcohol"	AMBAR GREEN "Cerveza sin alcohol"	BUCKLER "Cerveza sin alcohol" (0%)	DAMM BIER "Cerveza sin alcohol"	SAN MIGUEL "Cerveza sin alcohol" (0,0%)	RIVER "Cerveza sin alcohol"
Formato del botellín (ml)	250	250	250	250	250	250	250	250
Precio (euros/litro)	1,08	1,13	1,13	1,16	1,16	1,17	1,17	1,19
Etiquetado del embalaje ¹	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Grado alcohólico (%vol) ²	0,04	0,85	0,95	1,10	0,05	0,85	0,03	0,35
Proteínas (g/100 ml)	0,16	0,16	0,19	0,38	0,28	0,28	0,23	0,38
Cenizas (g/100 ml) ³	0,10	0,09	0,08	0,09	0,10	0,12	0,12	0,12
pH	4,3	4,1	4,4	4,5	4,6	4,7	4,3	4,1
Acidez total (% ác. láctico)	0,14	0,21	0,20	0,17	0,19	0,18	0,18	0,25
Anhidrido sulfuroso (mg/l) ⁴	3	9	6	9	3	5	7	1
Cata (1 a 9 ptos)	6,1	5,9	5,8	5,8	5,6	5,6	4,9	4,6

(1) Etiquetado: las indicaciones obligatorias de etiquetado deben figurar en el embalaje que envuelve los seis botellines, ya que se considera este envase la unidad de venta del producto, dado que no pueden comprarse por separado los botellines. (2) Grado alcohólico: las cervezas sin alcohol deben tener menos del 1% de alcohol en volumen. (3) Cenizas: ofrecen una idea aproximada del contenido en minerales. Máximo permitido: 0,4 en masa. (4) Anhidrido sulfuroso: antioxidante. El máximo permitido es de 20 mg/l.

Cómo se elabora la cerveza

1) Los granos de cebada se someten a procesos de germinación, desecado y tostado, tras los que se obtiene la malta.

2) La malta se muele y se mezcla con agua y (sólo algunos fabricantes) aditivos, y se macera, transformándose el almidón en azúcares más sencillos. El mosto resultante se filtra y se hierve junto con el lúpulo, que aporta a la cerveza su amargor y aroma característicos, e interviene en la formación y estabilidad de la espuma. Posteriormente, el mosto se clarifica, enfría y airea.

3) La fermentación se produce por la adición de levaduras, que hacen que los azúcares se transformen en alcohol y gas carbónico.

También se originan otros componentes que contribuyen al aroma y sabor.

4) Maduración, clarificación y envasado. Una vez efectuada la fermentación, se separa la mayor parte de la levadura y se enfría la cerveza. La levadura que queda en suspensión produce una fermentación suave que provoca la evolución del gas carbónico y suaviza aroma y sabor. Después, la cerveza se filtra (clarifica), y pasa al envasado.

y 0% en los productos en que así se indique), acidez total (máximo 0,3% expresado en ácido láctico), anhídrido sulfuroso (máximo: 20 miligramos por litro), cenizas (máximo: 0,4% en masa) y pH (valores entre 3,5 y 5). Todas cumplieron con los valores fijados en el reglamento, a excepción de Ambar Green que presentó 1,1% de alcohol cuando debe ser inferior al 1%. Por ello, Ambar Green no puede considerarse en sentido estricto una "cerveza sin alcohol".

Kaliber (0,95%), Laiker (0,85%) y Damm-Bier (0,85%) presentaron un porcentaje cercano al máximo, mientras que River tenía un 0,35%. Las de menor contenido alcohólico fueron las que se comercializan como 0,0%: Bavaria con un 0,04%, San Miguel con 0,03% y Buckler con un 0,05% de contenido alcohólico. Es decir, que estas tres tienen un contenido alcohólico muy inferior al de las otras cinco.

Por otra parte, River y Ambar Green fueron las de más proteínas, con 0,38 gramos cada 100 mililitros. En cuanto al contenido en minerales de los alimentos, las

mayores cantidades se registraron en Damm-Bier, San Miguel y River con 0,12 gramos cada 100 mililitros.

Otro parámetro analizado fue el anhídrido sulfuroso (sulfitos), cuya función es antioxidante y cuya presencia se puede deber a su uso como aditivo pero también a un compuesto natural derivado de la fermentación y presente en cantidades ínfimas. La cantidad máxima admitida de sulfitos en las cervezas es de 20 mg/litro; si es inferior a 10 mg/l, se considera como ausencia de sulfitos. Sin embargo, la legislación establece que cuando el contenido de alcohol sea inferior a 1,2% (como en estas 8 muestras) se deben señalar todos los ingredientes, aditivos incluidos. Las ocho cervezas presentaron una cantidad de anhídrido sulfuroso inferior a 10 mg/litro, por lo que los fabricantes no tienen la obligación de indicarlo en su etiquetado. Pero, según su lista de ingredientes, San Miguel, Laiker, Buckler y Kaliber contienen el aditivo E-224.

De todos modos, y a modo de resumen, se puede decir que estas ocho cervezas son similares desde el punto de vista analítico.

UNA A UNA, OCHO CERVEZAS "SIN"

BAVARIA "Cerveza sin alcohol" 0,0% de alcohol

Sale a 1,08 euros/litro, la más barata



→ Grado alcohólico: 0,04%/vol, muy bajo.

La mejor relación calidad-precio.

Etiquetado incorrecto: no indica en el embalaje la empresa fabricante ni la lista de ingredientes. Su etiquetado indica que no utiliza aditivos.

En cata, la mejor, con 6,1 puntos: destacó positivamente su color y sabor.

LAIKER "Cerveza sin alcohol" 1,13 euros/litro



→ Grado alcohólico: 0,85%/vol. Otra opción interesante.

En cata, la segunda mejor, 5,9 ptos: destaca su color y su sabor "suave".

KALIBER "Cerveza sin alcohol" 1,13 euros/litro



→ Grado alcohólico: 0,95%/vol, el más elevado dentro de las que cumplen la norma.

En cata, 5,8 puntos: destaca su olor y su sabor "suave".

AMBAR GREEN "Cerveza sin alcohol" 1,16 euros/litro



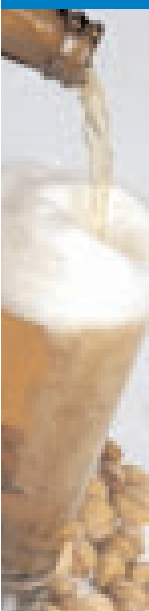
→ Grado alcohólico: 1,1%/vol. Incumple, por muy poco, la norma de cervezas sin alcohol que establece como máximo 1%/vol.

Incumple la norma de etiquetado: no indica lote, ni fecha de consumo preferente en el embalaje.

Su etiquetado indica que no utiliza aditivos.

En cata, 5,8 ptos: destaca su olor, pero su sabor resulta "poco intenso".

a



Etiquetado: incorrecciones en el embalaje

Todas las muestras analizadas han sido adquiridas en pack de 6 unidades. Por consiguiente, al ser ésta la unidad de venta (no se puede romper el cartón y comprar los botellines sueltos), la información obligatoria debe figurar también en el cartón que envuelve a los 6 botellines. Dicha información consta de la denominación de venta, cantidad neta, lista de ingredientes en orden decreciente, fecha de consumo preferente, nombre y dirección del fabricante y número de lote. No es obligatorio indicar la graduación alcohólica, ya que sólo deben hacerlo las bebidas con más de un 1,2% de alcohol.

Una vez revisados los etiquetados, se detectaron bastantes irregularidades.

Bavaria no indica en el cartonaje la empresa fabricante; Bavaria y Damm-Bier no indican la lista de ingredientes en el embalaje, Damm-Bier, River y Ambar Green no indican la fecha de consumo preferente en el embalaje. Pese a estar indicada en los botellines, ésta última no era visible en todos ellos, a menos que se rompiera el cartón. Por tanto, tampoco presentan en el mismo cam-

po visual denominación de venta, cantidad neta y fecha de consumo preferente, incumpliendo otro aspecto de la normativa. Damm-Bier, River y Ambar Green tampoco indican el número de lote, a pesar de que sea obligatorio. Se entiende por lote el conjunto de unidades de venta de un producto alimenticio, producido, fabricado o envasado en circunstancias prácticamente idénticas.

Buckler y San Miguel tampoco indican en su embalaje el lote, pero según la norma, dicha indicación puede ser sustituida por la fecha de consumo preferente o de caducidad siempre que tenga el día y el mes indicados claramente y en orden, siendo éste el caso de Buckler y San Miguel.

Continuando con las irregularidades, Ambar Green no indica su lista de ingredientes en orden decreciente de cantidad, ya que incluye al agua en último lugar, cuando representa el 95% del producto. Además señala a las levaduras como ingrediente cuando no están presentes en el producto final.

En resumen, sólo Kaliber, Laiker, Buckler y San Miguel lucen un etiquetado conforme a norma. ◀

- ▮ Se han analizado 8 cervezas "sin alcohol" en packs de seis botellines de 250 mililitros. Las "cervezas sin alcohol" son aquellas cuyo grado alcohólico es inferior al 1%.
- ▮ Damm-Bier, Bavaria, River y Ambar Green incumplen la norma de etiquetado, por la no indicación de informaciones obligatorias en el embalaje.
- ▮ Estas cervezas tienen entre 5 y 100 veces menos alcohol que las convencionales, y aportan 3 veces menos calorías.
- ▮ Ambar Green presentó un grado alcohólico ligeramente superior al permitido.
- ▮ La cerveza aporta pequeñas cantidades de hidratos de carbono, minerales y proteínas. Su contenido en vitaminas es modesto, aunque es buena fuente de vitamina B9. Y tiene polifenoles, de acción antioxidante.

- ▮ Las ocho son similares en sus características físico-químicas y composición. Y ninguna contenía ingredientes modificados genéticamente.
- ▮ En cata, los resultados fueron mediocres: las mejor valoradas, Bavaria y Laiker, consiguieron sólo 6,1 y 5,9 puntos, respectivamente.

▮ La mejor relación calidad/precio es Bavaria, la más barata (1,08 euros/litro), tiene un contenido alcohólico muy bajo (0,04%vol) y, además, es la que más gustó en la cata.



BUCKLER

"Cerveza sin alcohol"
0% de alcohol

1,16 euros/litro



Grado alcohólico: 0,05%/vol, muy bajo.

En cata, 5,6 puntos: gusta su color.

DAMM BIER

"Cerveza sin alcohol"

1,17 euros/litro



Grado alcohólico: 0,85%/vol, de los más elevados.

Incumple la norma de etiquetado, al no presentar la lista de ingredientes, lote, ni fecha de caducidad en el cartonaje.

En cata, 5,6 puntos: criticado por su sabor "poco intenso".

SAN MIGUEL

"Cerveza sin alcohol"
0,0% de alcohol

1,17 euros/litro



Grado alcohólico: 0,03%/vol, el menor de las cervezas comparadas.

En cata, la segunda peor, con 4,9 puntos: destacó positivamente su color, pero fue criticada por su sabor "amargo" y "no a cerveza".

RIVER

"Cerveza sin alcohol"

1,19 euros/litro, la más cara.



Grado alcohólico: 0,35%/vol.

Incumple la norma de etiquetado, al no indicar lote ni fecha de consumo preferente en el embalaje. Una de las dos con más proteína (0,38%). Su etiquetado indica que no utiliza aditivos.

La peor en cata, 4,6 puntos: es criticada por su color "oscuro", y su sabor "amargo y fuerte"