



NUEVE CERVEZAS SIN ALCOHOL, 0,0% Y LIGHT

## Tienen menos alcohol y calorías, pero no es lo mismo *light* que “sin alcohol”

CON LAS NUEVE SE REDUCE MUCHO LA INGESTA CALÓRICA RESPECTO A UNA CERVEZA NORMAL, PERO LAS *LIGHT* CONTIENEN ALCOHOL EN CANTIDAD SIGNIFICATIVA Y MUY SUPERIOR A LAS “SIN” Y A LAS 0,0%

La cerveza es una bebida refrescante compuesta fundamentalmente de agua, malta de cebada y lúpulo y cuya relativamente baja graduación alcohólica (las más consumidas tienen en torno al 4,5% de alcohol, menos de la mitad del vino pero en ningún caso despreciable) es uno de sus principales atractivos. Estos últimos años, el mercado se ha visto inundado de cervezas con distinta denominación comercial y menor grado alcohólico que las convencionales. A las “sin alcohol” les siguieron las 0,0%, que son más de lo mismo para la legislación aunque contengan aún menos alcohol que las “sin”; después llegaron las cervezas *light*, que además de reducir su aporte calórico rebajan también su graduación alcohólica y se quedan en una posición intermedia entre las “sin” y las normales.

CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio y sometido a cata 9 muestras de cerveza: cuatro “sin alcohol” (Buckler, Laiker, Kaliber y Cruzcampo); tres denominadas “0,0%” (Free-Dam, Buckler y San Miguel) y dos, *light* (Mahou y Cruzcampo). Se comercializan en packs de 6 botellas de cristal de 0,25 litros, excepto Mahou *light* que se vende por separado en botella de cristal de 33 centilitros. Emplean, salvo San Miguel 0,0%, además de los

Marca	LIGHT		SIN ALCOHOL				SIN ALCOHOL 0,0%		
	Cruzcampo (Light)	Mahou (Light)	Buckler (Sin alcohol)	Laiker (Sin alcohol)	Kaliber (Sin alcohol)	Cruzcampo (Sin alcohol)	San Miguel (0,0%)	Free-Damm (0,0%)	Buckler (0,0%)
Denominación de venta	Cerveza light	Cerveza light	Cerveza sin alcohol	Cerveza sin alcohol	Cerveza sin alcohol	Cerveza sin alcohol	Cerveza sin alcohol	Cerveza sin alcohol	Cerveza sin alcohol
Formato (litros)	1,25 (6x0,25)	0,33	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)
Precio (euros/litro)	1,62	1,76	1,33	1,32	1,41	1,45	1,35	1,36	1,41
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	Correcto
Grado alcohólico real (% vol.) <sup>1</sup>	2,4	3,5	0,8	0,9	0,7	0,6	< 0,01	< 0,01	0,07
Extracto seco (g/100g)	3,3	2,7	4,2	4,9	4,5	4,6	5,8	3,0	4,7
Proteína (g/100g)	0,2	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3
Cenizas (g/100g) <sup>2</sup>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Carbohidratos (g/100g) <sup>3</sup>	3,0	2,3	3,8	4,6	4,1	4,2	5,4	2,7	4,3
Valor energético (cal/100 ml)	26	30	21	24	21	22	23	12	19
Acidez total (% como láctico) <sup>4</sup>	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
pH <sup>5</sup>	3,9	3,9	4,4	4,2	4,5	4,3	4,2	3,6	4,4
Cata (de 1 a 9)	6,5	5,9	6,4	6,6	6	6,2	5,4	6	5,8

(1) **Grado alcohólico:** Las cervezas sin alcohol deben tener menos del 1% vol. (ml. de alcohol/100 ml de cerveza. De las *light* la norma nada dice sobre el grado alcohólico que no deben superar el 1% vol.). (2) **Cenizas:** Dan una idea aproximada del contenido en minerales. Máximo permitido: 0,4% en masa. (3) **Carbohidratos:** El máximo admitido es 7,5% en masa. (4) **Acidez total:** El máximo establecido es 0,3% ácido láctico. (5) **pH:** La norma fija que el pH ha de estar comprendido entre 3,5 y 5.

ingredientes básicos (agua, malta de cebada y lúpulo), maíz o arroz y aditivos. Sabido es (y así lo ha comprobado este análisis) que el valor nutritivo de la cerveza es insignificante. No puede considerarse un alimento porque su contenido en proteínas, carbohidratos y minerales es irrelevante para nuestra dieta, y sólo cabe mencionar su modesta aportación de vitamina B9. También se ha constatado que las diferencias nutricionales entre estas cervezas son poco significativas. Las nueve aportan, y eso sí es una ventaja, hasta dos veces menos calorías que un refresco no *light*. Y es precisamente en el poder energético donde se manifiesta -soslayando la graduación alcohólica- la mayor diferencia entre las cervezas estudiadas: según la cerveza de que se trate, aportan entre 12 y 30 calorías cada cien mililitros. Beber un litro (tres botellines) de Mahou *light* representa ingerir 300 calorías, mientras que la misma cantidad de Free-Damm (cuatro botellines) equivale a sólo 120 calorías. Las menos energéticas son las cervezas 0,0% (aportan entre 12 y 23 calorías cada cien mililitros), seguidas de las “sin alcohol” (entre 21 y 24 calorías cada cien mililitros) y las *light* (una aporta 30 y otra 26 calorías cada cien mililitros).

### CERVEZA, ALCOHOL Y PRECIO

Las más adecuadas para los abstemios, para quienes prefieren evitar el consumo de alcohol y para quien se va a poner a conducir son las cervezas 0,0%: en dos de las tres analizadas se registró menos del 0,01% en volumen (vol.) y en la otra, sólo el 0,07%. Recordemos que las convencionales tienen entre el 4,5 y el 5% vol., y que la legislación establece que no tendrán menos del 3% vol. También dicta que las “sin alcohol” no superarán el 1% vol. Cumplen las “sin”, ya que la graduación medida en laboratorio de las cuatro “sin” analizadas fue desde el 0,6% vol. de Cruzcampo hasta el 0,9% vol. de Laiker. Las *light* también tienen menor la graduación que las normales, pero no la reducen tanto como las “sin”, ya que se quedaron en 2,4% vol. en Cruzcampo y en 3,5% vol. Mahou. En resumen, las de menor graduación fueron dos cervezas 0,0%, San Miguel y Free-Damm, con menos de 0,01% vol., y la de mayor, Mahou *Light*, con 3,5% vol., cercana a la de una cerveza normal.

En cuanto al precio, las *light* (salen, de media, a 1,7 euros/litro) son algo más caras que las “sin alcohol” y las 0,0% (ambas cuestan, de media, 1,4 euros/litro), >

Dos de las tres más preferidas en la cata fueron cervezas "sin"



## 1a1 9 CERVEZAS: SIN ALCOHOL, LIGHT Y 0,0%



### MAHOU LIGHT "Cerveza light"

Botella de 33 cl.  
Sale a 1,76 euros/litro, la más cara de todo este comparativo. Y una de las peores en la cata.

No declara listado de ingredientes, pero tampoco la norma le obliga a hacerlo.

**Grado alcohólico medido en laboratorio:** 3,5% vol., el mayor de todo el comparativo.

Es, de las analizadas, la más energética (aporta 30 calorías cada cien mililitros, es decir, casi 100 calorías esta botella, y 300 calorías un litro de esta cerveza). Aunque apenas tiene relevancia (el poder nutritivo de las cervezas es muy escaso y, además, las diferencias de composición entre las muestras no son significativas), es la de menor extracto seco (lo que queda tras eliminar el agua: 2,7%) y carbohidratos (2,3%).

**En cata** logra 5,9 puntos, fue una de las menos preferidas y recibió críticas por "poco color".



### CRUZCAMPO LIGHT "Cerveza light"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,62 euros/litro.

Además de los ingredientes propios de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo...), contiene maíz y un aditivo, el estabilizador E-405.

**Grado alcohólico medido:** 2,4% vol., el triple que las "sin alcohol" (de media, 0,8% vol), pero la mitad que una cerveza normal.

Aporta 26 calorías cada cien mililitros, mientras que una cerveza normal aporta 45 cal/100 ml.

**En cata** consigue 6,5 puntos: fue una de las cervezas más preferidas de todo el comparativo, aunque se le criticó por "poco color".



### BUCKLER SIN ALCOHOL "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,33 euros/litro, de las más baratas.

**Una de las dos mejores relaciones calidad-precio de este comparativo.**

Además de los ingredientes propios de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo...), contiene un aditivo, el estabilizador E-405.

**Grado alcohólico medido:** 0,8% vol., mucho menos que las cervezas normales (entre 4,5%vol. y 5% vol) e incluso que las light, que tienen entre 2,4% vol. y 3,5% vol. Si se va a conducir, conviene controlar su consumo; y para tomar varias, mejor las 0,0%.

Aporta 21 calorías/100 mls, la mitad que una cerveza normal y un poco menos que una light.

**En cata** logra 6,4 puntos: una de las más preferidas. Gustó por su "color" y "efervescencia" y no recibió críticas. Agradó más a los catadores que la Buckler "0,0%".



### LAIKER SIN ALCOHOL "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,32 euros/litro, la más barata.

**Una de las dos mejores relaciones calidad-precio de este comparativo.**

Además de los ingredientes propios de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo...), contiene maíz y un aditivo, el antioxidante E-330.

Es la de más extracto seco (lo que queda tras eliminar el agua: 4,9%) de las "sin".

**Grado alcohólico medido:** 0,9% vol., el mayor de las "sin", pero muy inferior al de las cervezas normales (4,5%vol.) e incluso que las light. Si se va a conducir, conviene controlar su consumo; y para tomar varias, mejor las 0,0%.

Aporta 24 calorías/ 100 ml, un poco menos que una light; una normal aporta el doble.

**En cata** obtiene 6,6 puntos: fue una de las más preferidas. Gustó por su color y no fue criticada en ninguno de los parámetros.



### KALIBER SIN ALCOHOL "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,41 euros/litro.

Además de los ingredientes propios de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo...), contiene maíz y un aditivo, estabilizador E-405.

**Grado alcohólico medido:** 0,7% vol, mucho menos que las cervezas normales (4,5%vol) e incluso que las light, que tienen entre 2,4% vol. y 3,5% vol. Si se va a conducir, conviene controlar su consumo; y para tomar varias, mejor las 0,0%.

Aporta 21 calorías cada cien mililitros, mientras que una cerveza normal aporta el doble y una light entre 26 y 30 cal/100ml.

**En cata** consigue 6 puntos, ocupó una posición intermedia, gustó por su "color" y no fue criticada en ninguno de los parámetros.



### CRUZCAMPO SIN ALCOHOL "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,45 euros/litro.

Además de los ingredientes propios de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo...), contiene un aditivo, el estabilizador E-405.

**Grado alcohólico medido:** 0,6% vol., el menor de las "sin alcohol" analizadas.

Aporta 22 calorías cada cien mililitros, mientras que una cerveza normal aporta el doble, y una light entre 26 y 30 cal/100ml

**En cata** logra 6,2 puntos, ocupó una posición intermedia, gustó por su "color" y no fue criticada en ninguno de los parámetros.



### SAN MIGUEL "0,0%" "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,35 euros/litro. Opción interesante para quien prefiere una 0,0%.

**Ingredientes:** agua, malta de cebada y lúpulo. Es la única que no añade aditivos.

**Grado alcohólico medido:** <0,01% vol., casi nulo.

**En cata** consiguió sólo 5,4 puntos, pero no quedó calificada como "menos preferida". Gustó por su "color" y "efervescencia" y no recibió críticas críticas en ninguno de los parámetros.



### FREE-DAMM 0.0% "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,36 euros/litro.

**Etiquetado incorrecto:** hace la declaración "solo 25 kcal por botella", que no se ajusta a las aceptadas por el reglamento. Y dice contener levaduras, cuando no están presentes en el producto final.

Además de los ingredientes de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo...) dice contener arroz, maíz, levadura y el aditivo estabilizador E-405.

**Grado alcohólico medido:** <0,01% vol., prácticamente nulo.

Es la cerveza de menor poder energético: aporta sólo 12 calorías cada cien mililitros, la mitad -o menos aún- que casi todas las demás.

**En cata** recibió 6 puntos, ocupó una posición intermedia; gustó su "color" y "efervescencia" y no fue criticada en parámetro alguno.



### BUCKLER "0.0%" "Cerveza sin alcohol"

Pack de seis botellines de 25 cl.  
Sale a 1,41 euros/litro, la más cara de las 0,0%.

Además de los ingredientes de la cerveza (agua, malta de cebada, lúpulo) dice contener el aditivo estabilizador E-405, y (la única que lo añade) aroma.

**Grado alcohólico medido:** 0,07% vol. Es muy poco, al no llegar al 0,1% vol. (las "sin" tienen el 0,8% vol. de media), pero es más que las otras dos 0,0%, que tienen menos de 0,01% vol. De todos modos, no se considera incorrecto para una cerveza 0,0%.

Aporta 19 calorías cada cien mililitros, mientras que una cerveza normal aporta 45 cal/100 ml, y una light entre 26 y 30 cal/100ml.

**En cata** recibió 5,8 puntos y fue una que las que menos gustó. Agradó por su "color" pero se le criticó su "poco gas".



e incluso que las convencionales de esas mismas marcas (en torno a 1,5 euros/litro). Dos cervezas “sin” (Laiker y Buckler) salían a menos de 1,35 euros el litro, y en el otro extremo, las dos *light* eran las únicas que superaban los 1,5 euros el litro.

La cerveza es un producto en el que sus características organolépticas (sabor, formación de espuma, color, olor) y, en definitiva, la satisfacción que proporcionan al consumidor es uno de los criterios esenciales en la elección. En contra de lo que pudiera pensarse en **el análisis sensorial, la cata**, no fueron mejor calificadas las cervezas de un tipo determinado ni unas marcas se mostraron superiores a las otras; sin embargo, sí puede decirse que las “sin alcohol” se valoraron algo mejor que las 0,0% y las *light*. Las más preferidas fueron tres, dos “sin alcohol” (Buckler y Laiker) y una *light* (Cruzcampo); y las menos apreciadas, una 0,0% (Buckler) y una *light* (Mahou). Cotejados los datos del análisis de laboratorio y de la cata, el galardón de **mejor relación calidad-precio** corresponde por igual a dos cervezas “sin alcohol”, Buckler y Laiker, ambas con una graduación alcohólica inferior al 1% vol, y las más baratas de todo el comparativo. Si se prefiere una sin nada de alcohol, la mejor elección puede ser San Miguel, una de las más baratas y la única sin aditivos. Y si se inclina por una cerveza *light*, parece mejor opción la de Cruzcampo que la de Mahou: además de su menor graduación (2,4% vol., frente a 3,5% vol.), fue mejor calificada en la cata y es un poco más barata.

### ¿ALIMENTA LA CERVEZA?

El análisis en laboratorio reveló lo ya sabido: la cerveza es un mero refresco, más o menos alcohólico, que no puede definirse como fuente de nutrientes. El extracto seco, lo

que queda tras eliminar el agua, representa en estas cervezas sólo entre el 2,7% de Mahou Light y el 5,8% de San Miguel 0,0%. El contenido de **proteína**, ínfimo, entre el 0,2% y el 0,3% según las muestras. Y el de **hidratos de carbono** (provenientes de la malta de la cebada, aunque también puede proceder del maíz o el arroz añadidos al producto), aun siendo mayor, ya que contienen entre el 2,3% y el 5,4%, tampoco es relevante desde un punto de vista nutricional. Las cervezas convencionales tienen en torno al 2,4% de carbohidratos. Para conocer la cantidad de **minerales** de las cervezas (sobre todo, potasio, fósforo, calcio, magnesio y silicio, pero siempre en pequeñas cantidades) se mide el contenido de cenizas: el valor obtenido en las nueve analizadas fue idéntico, 0,1%, y conforme a norma ya que no se admite que superen el 0,4% de cenizas.

Quizá lo único destacable de la cerveza en el terreno nutricional es que contiene una modesta cantidad (4 microgramos cada cien gramos) de **ácido fólico o vitamina B9**, que se asocia la reducción del riesgo de anemia y malformaciones en la médula espinal de feto durante el embarazo. Por tanto, se trata de un refresco diurético (su aporte en potasio y baja concentración de sodio hacen que aumente el volumen de orina de quien bebe cerveza) que, en su presentación 0,0% y “sin alcohol” (menos de un 1% vol.) lo pueden tomar, con consentimiento médico, incluso personas hipertensas y con problemas cardiacos. Tanto las *light* como las “sin alcohol” y las 0,0% son aptas para dietas hipocalóricas y constituyen una alternativa para quienes gustan del sabor de la cerveza convencional y no pueden o no deben consumirla. Ahora bien, ni unas ni otras pueden ser ingeridas por personas con celiaquía (intolerancia al gluten). //