elmundo.es

ENCUESTA BRITÁNICA

¿Cuántas calorías tiene una cerveza?

- **Una encuesta en Inglaterra muestra que no se conoce bien el aporte calórico del alcohol**

Actualizado lunes 20/04/2009 14:37 (CET)

Un hombre tira una cerveza en una fábrica de la República Checa. (Foto: AP)

ELMUNDO.ES

MADRID.- El gobierno británico, en su cruzada por reducir el consumo de alcohol de los ciudadanos del Reino Unido, ha dado una nueva vuelta de tuerca a sus campañas contra estas bebidas. Después de haber apelado ya a las enfermedades y a los accidentes, ahora, y de cara al verano, se centra en el impacto que el alcohol tiene sobre la figura y la apariencia física, pues muchos adultos desconocen la cantidad de calorías que ingieren al beber.

Una encuesta realizada entre más de 2.000 británicos revela que cuatro de cada 10 no saben que **beber una pinta de cerveza rubia (unos 500 cc) equivale a una pulga de salchicha** o que un vaso de vino es igual que tomar un trozo de tarta, según recoge la BBC.

Los organizadores de esta campaña para concienciar a la población, que lleva el nombre de **'Conoce tus límites'**, alertan, además, de que tras una noche de muchas copas suele venir una mañana de mal desayuno, lo que ayuda a aumentar aún más los 'michelines'.

Ante este desconocimiento mostrado por los ciudadanos, el Departamento de Salud del gobierno ha elaborado una serie de recomendaciones y una tabla en la que figura la cantidad de alcohol diaria recomendada, teniendo en cuenta el sexo de la persona y el tipo de bebida elegido. Así, indican que **los hombres no deberían ingerir más de tres unidades de alcohol al día** -aunque la medida es variable dependiendo de la bebida y la marca- y las mujeres no más de dos. Cada unidad equivale a 10 ml. u ocho gramos de alcohol puro.

Es decir, que un vaso de vino puede contener entre 1,5 y tres unidades de alcohol. En cuanto a la influencia del alcohol en el peso, las autoridades explican que añadir tres o cuatro gin-tonics al día a la dieta habitual supondría ganar dos kilos al mes.

Consejos 'saludables'

Otros de los consejos para un consumo de alcohol lo más 'saludable' posible son comer algo antes de la primera copa; no mezclar el alcohol con medicamentos, **estar 48 horas sin tomar nada de alcohol después de una jornada de exceso** etílico para dar tiempo a que el cuerpo se recupere y, aunque parezca algo ya sabido, insisten en recordar que las mujeres embarazadas o que están tratando de concebir un hijo deben evitar por completo estas bebidas.

"Beber habitualmente más de la cantidad recomendada por el gobierno puede tener efectos muy perjudiciales para la salud, además de aumentar considerablemente el perímetro de la cintura", ha declarado a la prensa británica el ministro de Sanidad, Phil Hope.

Su mensaje va destinado, sobre todo, a los 10 millones de personas que se calcula que beben más de lo indicado. Según los últimos datos oficiales, entre 15.000 y 20.000 muertes prematuras en Inglaterra y Gales están relacionadas con el abuso de alcohol.

La aportación calórica de las bebidas varía en función de su contenido etílico. Así, entre las que más energía calórpica aportan se encuentran el anís, la ginebra, el ron o el coñac, con algo más de 200 calorías por 100ml. La misma cantidad de vino es reponsables de unas 100 calorías, mientras que la cerveza supone unas 45 calorías. Por debajo, se encuentran bebidas como la sidra, algunos zumos y las infusiones, según un informe de José Mataix Verdú, de la Universidad de Granada.

elmundo.es

© 2009 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/04/20/nutricion/1240230549.html