

¿Engorda más el vino o la cerveza?

- El tinto de verano, la bebida que regresa cada año y ¿te ayuda a no engordar? Bebidas 'light' que no lo son: piden la retirada de las Ballantine's y Beefeater "engañosamente light"



Sociedad,Vino,cerveza

https://www.eldiadecordoba.es/salud/nutricion-bienestar/engorda-mas-vino-cerveza-calorias_0_1884412366.html

El Día de Córdoba

Lunes, 18 marzo 2024

Ya se va acercando el buen tiempo y con él, los planes al sol en cualquier terraza de un bar de nuestra soleada ciudad, siempre acompañados de una bebida refrescante que nos alegre la tarde. En el caso de Sevilla, la **cerveza** es una de las ganadoras de los planes de terraza, pero muchos prefieren sustituirla por otro tipo de bebidas, como por ejemplo un **vino**. Teniendo en cuenta siempre que el **alcohol** se debe beber de manera moderada, estas dos posibles elecciones hacen que muchos se pregunten: **¿Engorda más el vino o la cerveza?**

En la "Monografía **Alcohol** 2021: Consumo y consecuencias" del Ministerio de Sanidad, **la bebida alcohólica que más consumen los españoles es la cerveza** (consumida por 49,5% de hombres y 28,1% de mujeres). En segundo lugar está el vino, (23,3% de los hombres y 16,1% de mujeres). En cuanto a estas dos bebidas, lo primero de todo es saber que tanto el vino como la cerveza van a tener bastantes calorías. Esto se debe al **alcohol** y a la cantidad de azúcar que contienen.

Haciendo una comparación entre las calorías de cada una, por cada 100 gramos de vino, estamos consumiendo unas **78 calorías** . En el caso de la cerveza, 100 gramos nos aportarían tan solo **33 calorías** . **El vino tiene más del doble que la cerveza.**

Si nos ponemos a comparar, claramente el vino tiene un contenido calórico superior, pero debemos tener en cuenta otros factores. Entre ellos, debemos saber que el **vino** suele consumirse de una manera bastante más **moderada** que la cerveza. Cuando salimos, nos solemos tomar una o dos copas de vino, pero las cervezas suelen tomarse de manera más seguida, por lo que en una tarde en

una terraza de bar, puede haber ingerido más calorías una persona que beba cerveza ante una que beba vino. Además, el **Informe 2019 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones** asegura que la cerveza en España suele consumirse en mayor medida que el de vino.

Ya hemos visto cuál de las dos engorda más, ahora veremos cuál de las dos bebidas es más saludable. La cerveza aporta más proteínas y minerales comparada con el vino, aunque el vino es conocido por sus **propiedades antioxidantes** gracias a los **polifenoles**, sobre todo el vino tinto, y esto es beneficioso para la salud cardiovascular. Aun así, está la idea de que el vino, tomado de manera moderada, puede ser parte de nuestra dieta de manera totalmente saludable por sus efectos positivos en la salud del corazón.