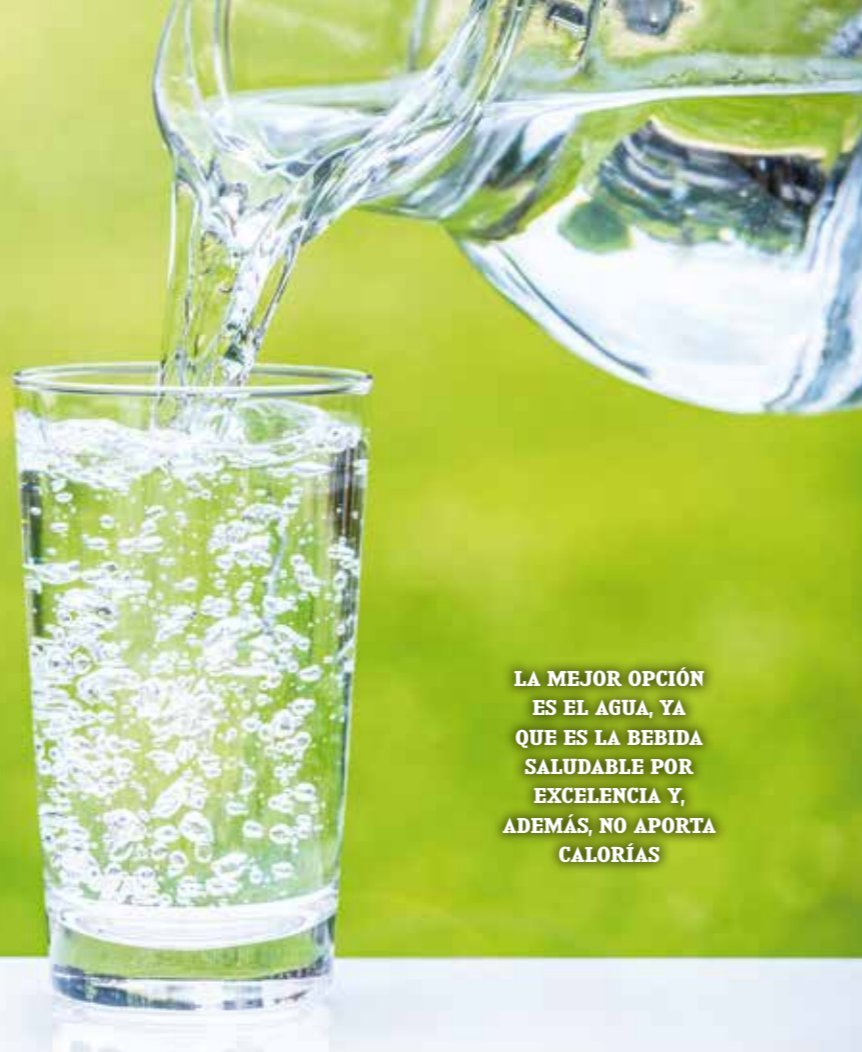


¡Bebe salud!

El agua es la bebida más saludable, pero no siempre nos apetece tomarla: por ejemplo, cuando vamos a una cafetería o cuando estamos de celebración. Por eso, hoy hablaremos de bebidas que pueden ayudarte a estar hidratado a la vez que mantienes a raya la ingesta de azúcar.



LA MEJOR OPCIÓN ES EL AGUA, YA QUE ES LA BEBIDA SALUDABLE POR EXCELENCIA Y, ADEMÁS, NO APORTA CALORÍAS

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA. RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

De entrada, **¿qué cantidad se debe tomar al día?** Si bien tradicionalmente se ha recomendado beber de 1,5 hasta 2,5 litros de líquidos al día, en general, salvo unas pocas excepciones, basta con responder al mecanismo de la sed y no hace falta contabilizar *matemáticamente* la cantidad de agua. Sin embargo, cuando el clima es muy cálido o si se realiza actividad física, se debería beber más, para así reponer la pérdida de líquidos, que puede ser elevada en función de la temperatura y de la humedad, y en función de la intensidad y de las condiciones del ejercicio. No obstante, los niños pequeños y las personas mayores no responden bien al estímulo de la sed, por lo que deben beber de forma regular, aunque no tengan sed, especialmente en días calurosos.

Por lo que respecta a **¿cuándo beber?, una duda que surge** es sobre si tomarlas antes, durante o después de las comidas. La respuesta es la siguiente: como guste, como se prefiera o como sea más fácil. El agua no aporta calorías y, lógicamente, su poder energético no difiere en función del momento en el que se consuma.

En cuanto a qué bebida elegir, la mejor opción es el agua, ya que es la bebida saludable por excelencia y, además, no aporta calorías. Sin embargo, cuando apetece beber algo diferente, lo recomendable es optar por bebidas que cumplan los siguientes requisitos:

- Sin valor calórico.
 - Sin azúcar.
 - Sin alcohol.
- Bajas en sodio.

Por ello, y con el fin de evitar sorpresas, es recomendable leer bien las etiquetas, aunque a continuación se comentan las principales opciones:

• **Cualquier tipo de agua.** Según el tratamiento y origen del agua, se clasifican en agua mineral natural, la de manantial y la del grifo. Su aporte calórico es siempre el mismo (ya que ninguna aporta calorías), aunque sí puede variar su contenido en minerales.

• **Las aguas con gas.** Tampoco aportan calorías, aunque pueden contener cantidades notables de sal.

• **El café, té e infusiones hechos en casa.** No aportan calorías (a no ser que se les añada azúcar, leche, crema de leche, licores, etc.). Los té y cafés envasados listos para tomar (o comerciales), sí que pueden contener cantidades importantes de azúcar, aunque haya variedades sin azúcar.

• **Las bebidas para deportistas.** Aportan azúcar y minerales, con el fin de reponer las pérdidas derivadas del ejercicio físico. De este modo, su consumo se recomienda solo en este contexto, y siempre que la actividad física sea intensa. Por ejemplo, en deportes de resistencia y de larga duración. Así, si éste no es el caso, es preferible beber agua para reponer los líquidos perdidos.

• **Refrescos con sabor cola, limón, naranja, tónicas, gaseosas, etc.** Lo ideal es optar por las opciones *light* o cero, es decir, por los que no aportan o que casi no contienen azúcar. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que algunos contienen cafeína y que pueden dificultar el sueño.

• **Las bebidas de fruta y néctares.** No se pueden considerar equivalentes a la fruta fresca. Por lo general, su aporte en azúcares añadido es elevado, aunque los hay que solo llevan edulcorantes, con un aporte de fruta no superior al 50%, que en algunos casos es mínimo.

• **Los zumos 100% fruta.** Ya sean caseros o comerciales, aportan el azúcar de la fruta, aunque muy poca fibra. No deben sustituir de modo habitual a la fruta fresca ni al agua.

• **Los batidos de zumo y leche.** Los de leche con sabor a cacao o vainilla, las horchatas y las leches de almendras, también suelen ser ricos en azúcares (y, por tanto, en calorías).

• **Los caldos.** Son una buena opción, ya que, si se desgrasan, apenas aportan calorías y, menos aún, azúcares. En el caso de los envasados, las opciones sencillas, es decir, de verduras, de pollo o de pescado, son las más recomendables (en lugar que los de puchero u opciones más contundentes). Tanto los caldos líquidos comerciales como los deshidratados en cubitos, presentan como desventaja su elevado contenido en sal. De este modo, es mejor optar por las opciones bajas en sal.

• **Las bebidas alcohólicas.** Aportan alcohol y, algunas, también azúcares. Además, un gramo de alcohol aporta casi tantas kilocalorías como un gramo de grasa. Por otra parte, no existe un nivel de consumo de alcohol por debajo del cual no se incremente el riesgo de padecer varias patologías. Asimismo, hay que tener en cuenta, que tras el tabaco, es una de las principales causas de mortalidad en España; por ello, es preferible evitar su consumo. ●



	Energía (Kcal)
Agua mineral natural (1 vaso: 200 ml)	0
Agua mineral con gas (1 vaso: 200 ml)	0
Café solo (1 taza: 45 ml)	1
1 café con leche entera (1 vaso: 200 ml) con 2 sobres de azúcar (2 sobres: 14 g)	132
Té, infusión (1 taza de té)	0
Refresco, sabor te (1 lata)	105,6
Refresco, sabor té, sin azúcar (1 lata)	3
Bebida isotónica (1 lata)	108
Refresco, sabor cola (1 lata)*	130
Refresco, sabor cola, light (1 lata)	0
Refresco, sabor cola, zero (1 lata)	0
Refresco, sabor naranja, con gas (1 lata)	142
Refresco, sabor naranja, zero, con gas (1 lata)	13
1 lata de tónica (1 lata)	121
1 lata de tónica zero	6
1 vaso de gaseosa zero	0
Zumo de uva envasado (1 tetrabrick individual: 200 ml)	123
Zumo de frutas exóticas (1 tetrabrick individual: 200 ml)	109
Zumo de tomate envasado (1 tetrabrick individual: 200 ml)	32
Bebida refrescante mixta zumo de frutas y leche (1 tetrabrick individual: 200 ml)	82
Batido lácteo sabor cacao (1 botella individual: 200 ml)	147
Horchata (1 vaso mediano: 200 ml)	168
Crema de almendras, envasada sin reconstituir (2 cucharadas soperas: 36 g)	136
Caldo de verduras envasado (1 vaso mediano: 200 ml)	13,4
Caldo de pollo envasado (1 vaso mediano: 200 ml)	11,6
Caldo "de puchero" envasado (1 vaso mediano: 200 ml)	24,4
Bebida energética (1 lata de 250 ml)	112,5
Cerveza rubia (1 lata)	109
Cerveza sin alcohol (1 lata)	75
Vino blanco (1 copa: 125 ml)	84
Vino tinto (1 copa: 125 ml)	75,6
Cava (1 copa: 100 ml)	71
Bíter con alcohol (1 botella individual: 200 ml)	304
Bíter sin alcohol (1 botella individual: 200 ml)	70
Anís seco (porción carajillo: 25 ml)	67
Ginebra (porción combinado: 75 ml)	166
Cofiac (1 copa: 50 ml)	117
Whisky (porción combinado: 75 ml)	179
Tequila (1 chupito: 25 ml)	66,5
Licor de frutas (1 chupito: 25 ml)	56

Fuente: Palma I, Farran A, Cantós D, Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. McGraw Hill Interamericana. Ediciones Universidad de Barcelona. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Barcelona, 2008.