

YO CONDUZCO... ¡ES SIN ALCOHOL!

Aquantar siendo el abstemio del grupo no siempre es fácil. Ahora un libro te ayuda a ampliar el abanico de opciones 'sin'. Hay vida más allá del agua.

NO BEBER ALCOHOL es una moda. El espíritu *healthy* ha hecho mella en España y cada vez son más los que dejan de fumar, cuidan su alimentación y aprovechan la mensualidad del gimnasio. Dejar de beber es una tendencia pero también una máxima para todos los que quieren llevar un estilo de vida saludable. Bien por motivos médicos o bien por decisión propia, tomar alcohol ya no es obligatorio. Pero entonces... ¿qué bebemos este fin de semana?

La respuesta la tiene la sumiller y periodista Meritxell Falgueras. En su libro *Qué beber cuando no bebes* recoge 200 tipos de bebidas sin alcohol con las que saborear una buena comida o pasar un buen rato. Ideas *sin* para cualquier hora del día, cualquier día del año, e incluso para los diferentes estados de ánimo. «Después del problema de alcoholismo de uno de mis mejores amigos y el diagnóstico de cáncer de un familiar, tuve que aprender a maridar la vida sin alcohol a la fuerza, y cuando estaba dando el pecho a mi hija llegó la oportunidad de escribir este libro», dice.

Según la experta, para degustar con todo el gusto la vida no se necesita ni una pizca de alcohol: «No hay que justificarse por no beber, hay que pasar de las bromas de la gente que no entiende la vida sin alcohol».

La sumiller defiende que una bebida sin alcohol puede influir en los sabores de las comidas. «Tanto como el vino. La acidez, sus aromas retro-nasales, marcarán el tipo de comidas a las que pueden acompañar e incluso mejorar. Por ejemplo, un té rojo

con una fritura». En su libro, todas las bebidas son cero y estimulan los sentidos al mismo tiempo que mejoran la vitalidad. Hay referencias clásicas e ideas vanguardistas y bebidas sencillas o tan sofisticadas como el mejor vino para «jóvenes que aún no pueden beber, gourmets que tienen que conducir, *runners* que tienen una competición importante, gente a la que le gusta cuidar su dieta y salud o para los que, como a mí, no les gusta beber al mediodía para que no les dé pereza la tarde».

Como sustitutos del licor clásico, la experta habla de frutas como el lichi. «Su aroma floral y delicado recuerda a la uva fresca y la rosa. Es una bebida muy usual en el mundo asiático y que da mucho juego para maridar también entrantes occidentales, sobre todo verduras y ensaladas». Otras de sus recetas se basan en té.

«Igual que el mundo del vino tiene su ritual, el del té es también muy importante. El tiempo de infusión, la temperatura, el tipo de cosecha, fermentación y conservación, dónde y cómo se sirve... todo depende de cada tipo. Es una ciencia milenaria». Si queremos sorprender a los amigos con una cena sin alcohol, Falgueras nos recomienda las aguas de sabores. «Son muy fáciles de hacer, creativas y se pueden dejar macerando toda la noche. Con piel de naranja, o pepino, o un poco de romero, fresas, albahaca...». Y si salimos de fiesta, también hay alternativas. «El espresso-tónico, por ejemplo, consiste en añadir a un buen café espresso una tónica *premium* con hielo».

Pero no es oro todo lo que reluce, ni las bebidas *sin* son tan sanas

BEBIDAS 0,0



AGUA
DE JAMAICA



GINGERINO
DE RECOARO



LIMONADA
INFUSIONADA



H. ARMSTRONG ROBERTS

como parecen. «Este tipo de refrescos son una buena alternativa para evitar el consumo de alcohol, pero cuidado, la mayoría de cócteles se preparan con azúcar, al igual que muchas otras bebidas o refrescos sin alcohol, como las cervezas de sabores, cuyo contenido en azúcares suele ser mayor», explica el nutricionista Álvaro Sánchez. «Si quieres reducir el aporte de alcohol en la bebida, puedes tomar una clara, un tinto de verano o una sangría, pero mejor con gaseosa, que no contiene azúcares, que con refresco de limón. Si evitas las bebidas preparadas también estarás consumiendo la mitad de alcohol».



El alcohol es un tóxico, y aunque algunas bebidas fermentadas contienen nutrientes, el alcohol como tal no. Los efectos del alcohol en el organismo son de sobra conocidos, pero Álvaro nos lo recuerda: «Se metaboliza en el hígado y su consumo crónico produce un aumento de la grasa que acumulamos en el mismo. A la larga, cirrosis; aumentan los niveles sanguíneos de triglicéridos y disminuye la glucosa, produciendo hipoglucemia o bajones de azúcar; en lo referente a lo digestivo, produce mala absorción de nutrientes, gastritis y úlceras; inhibe la hormona antidiurética que produce deshidratación; es depresor del sistema nervioso central,

es decir, desinhibe o embriaga. Y, a pesar de todo, nos cuesta dejarlo. Los datos hablan por sí solos. Según la OMS, de media consumimos más del doble del límite de alcohol recomendado. No se recomienda sobrepasar las dos unidades de alcohol al día, o 20g al día (1 unidad = 10g alcohol, que es lo que contiene una copa de vino), pero el consumo medio es de 57g de alcohol diarios.

Para todo hay alternativa. Si no consumes nada de alcohol, además del agua, los zu-

mos de frutas naturales o los cócteles simulados pueden ser un plan B. «Aún cuesta encontrar *mocktails* en los bares normales, pero siempre serán buena idea los combinados hechos con frutas naturales, sin azúcares añadidos. Otra opción son los refrescos *light*, que no tienen azúcar, aunque cuidado: si poseen un alto contenido en edulcorantes y sodio y su consumo crónico es perjudicial. No más de tres a la semana», aconseja el nutricionista. Por suerte, el consumo de bebidas fermentadas como el vino tinto, por su alto contenido en antioxidantes, no tiene por qué ser perjudicial para la salud. ¡Chin chin! @Lauraslara

“UNA BEBIDA
‘SIN’ INFLUYE
TANTO EN LAS
COMIDAS COMO
EL VINO”