

# Bebidas alcohólicas de alta graduación

## Alcoholic beverages

Entre las bebidas alcohólicas de alta graduación encontramos los **aguardiente, brandy, ginebra, ron, vodka, whisky, tequila, anís**. Se obtienen por destilación o maceración de las bebidas fermentadas, luego se trata de bebidas destiladas. La destilación es un proceso que consiste en calentar un líquido hasta que sus componentes más volátiles pasan a la fase de vapor y, a continuación, enfriar el vapor para recuperar dichos componentes en forma líquida por medio de la condensación. El objetivo principal de la destilación es separar una mezcla de varios componentes aprovechando sus distintas volatilidades, o bien separar los materiales volátiles de los no volátiles. En la evaporación y en el secado, normalmente el objetivo es obtener el componente menos volátil; el componente más volátil, casi siempre agua, se desecha. El secreto de las bebidas alcohólicas destiladas, y en especial del productor, es el de otorgarle a la bebida una fuerza alcohólica elevada y al mismo tiempo que el producto final sea gustoso al paladar, proceso que ha ido evolucionando y mejorando con el paso del tiempo.



Antiguamente, el secreto de cada productor era el sistema de destilación que le permitía lograr en su producto el sabor deseado para la bebida. Debido a esto, el proceso de destilación tuvo muy variados tipos y funcionamientos, aunque todos, basándose en el mismo objetivo común de separar el alcohol de un fermento para llevarlo a una bebida.

Para esto, existieron diversos métodos de calentar recipientes y de colectar los vapores condensados en alguna superficie fría destinada a convertir nuevamente el vapor en líquido, colectarlo y transportarlo a otro recipiente de baja temperatura que servía como depósito del «espíritu» destilado. Hoy día todavía se utilizan sistemas y recipientes muy rudimentarios para elevar la temperatura del fermento, en particular para bebidas como el brandy producido por algunas empresas de Francia y el whisky producido por algunas de Escocia e Irlanda.

El modelo original en el que muchos se inspiraron se conoce como Tahití. El cual consiste en un recipiente simple de fondo ancho y pico de diámetro reducido. El pico no se encuentra abierto sino que cuenta con un pliegue que se conserva a menor temperatura que la base. A su vez, ese pico cuenta con un conducto que transportará el vapor condensado hacia un recipiente secundario que se encuentra alejado de la llama que calienta al primero. El proceso de destilado se remonta a épocas anteriores al año 800 a.C., momento en el cual se documentó al detalle el primer proceso de fermentación y destilación que se conoce.

## Estacionalidad

Se encuentran disponibles durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Alcohol, azúcares.

## Valoración nutricional

Se caracterizan por su elevado contenido de alcohol (en torno a los 40 g/100 de porción comestible de alimento) y salvo los licores azucarados, por el poco extracto seco que poseen como consecuencia de los procesos de destilación. Contienen numerosos compuestos volátiles responsables del aroma de la bebida. Si existe consumo de alcohol, éste debe ser inferior al 10% de la energía consumida por cada individuo. De forma general, se considera consumo moderado en personas adultas sanas, no gestantes, de 10 a 30 gramos de alcohol/día.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por copa (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	233	117	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	Tr	Tr	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
$\omega$ -3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,4	0,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	99,6	49,8	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	Tr	Tr	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	Tr	Tr	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	Tr	Tr	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	Tr	Tr	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	Tr	Tr	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	5	2,5	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0	0	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12
<b>Alcohol (g)</b>	33	16,5		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (WHISKY). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.