

Vino

Wine

Vitis vinifera

Es una bebida alcohólica obtenida de la uva mediante fermentación alcohólica de su mosto o zumo; la fermentación se produce por la acción de levaduras que transforman los azúcares del fruto en alcohol etílico y anhídrido carbónico.

No sería aventurado afirmar que el vino aparece a la vez que la propia civilización, por ello los primeros testimonios del cultivo de viñedos parecen datar del año 7.000 a.C., en una región ubicada al sur del Mar Negro, en las fértiles llanuras de Sumeria, en la antigua Mesopotamia, por ello esta civilización fue la verdadera cuna del vino en la antigüedad. Las primeras referencias documentadas nos llevan a la antigua Grecia, donde se bebía mezclado con agua y se conservaba en pellejos de cabra.

Ya en Egipto, Grecia y Roma se adoraba a Dioniso o Baco (dios de los viñedos) y en la Biblia se cita varias veces, incluso en la Última Cena. Sabemos que en China, hace 4.000 años, ya conocían el proceso de fermentación de la uva, y que en Egipto, en el siglo IV a.C. ya conocían la viticultura. Julio César fue un gran apasionado del vino y lo introdujo por todo el imperio romano.

Son muchos los tipos de vinos que existen, cada uno de ellos con sus propias características y particularidades. Se pueden clasificar de varias formas; una puede ser atendiendo a que en su elaboración se utilicen una o distintas variedades de uvas: **monovarietales** o **multivarietales**, otra forma puede ser atendiendo a que contengan o no anhídrido carbónico: **tranquilos** o **espumosos**. Otra forma puede ser considerando su contenido en azúcares: **secos**, **semisecos**, **abocados**, **semidulces** y **dulces**.

Los vinos tintos se elaboran mayoritariamente a partir de uvas tintas. Como el color está en el hollejo, normalmente la fermentación se debe realizar con el mosto y el hollejo, y sólo una vez terminada la fermentación (unos 20 días) se procede al descube o sangrado. El vino tinto se puede envejecer, y en función del tiempo que pase en tonel, bodega y botella, se suele clasificar en: **joven** o **cosechero**: entre cero y seis meses en bodega de madera, **crianza**: dos años de vejez, de los cuales al menos seis meses en madera, **reserva**: tres años de vejez, de los cuales al menos uno en madera y **gran reserva**: cinco años, de los cuales al menos dos en madera. Los **vinos blancos** se pueden elaborar con uvas blancas o tintas aunque en este caso separando el mosto del hollejo inmediatamente, para que no le dé color. En general la fermentación se realiza con mosto, separado de hollejos, pepitas, raspones, etcétera, y aunque no es frecuente añejarlo, existen vinos blancos con crianza. Los **vinos generosos de Jerez** son secos como consecuencia de haber sido elaborados con mosto completamente fermentado y según su crianza se dividen en **fino**, **manzanilla**, **amontillado**, **oloroso**, **palo cortado** y vinos dulces: **Pedro Ximénez** y **moscatel**.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.



Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua y antioxidantes.

Valoración nutricional

El vino es un líquido muy complejo. Contiene agua, alcohol, azúcares no fermentables, ácidos orgánicos, sales minerales y muy pocas vitaminas del grupo B; además de sustancias colorantes y taninos con potente capacidad antioxidante. Se trata de uno de los alimentos tradicionales dentro de los patrones dietéticos mediterráneos, recomendándose su consumo moderado en adultos sanos no gestantes.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por vaso (90 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	78	70	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,1	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	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
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,1	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	98,8	88,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	8,7	7,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	8	7,2	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	7	6,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	110	99,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	10	9,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,1	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,03	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	0,1	0,1	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12
Alcohol (g)	12,5	11,3		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (VINO DE MESA-TINTO, BLANCO, ROSADO). 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. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.