

LA NUTRICIÓN ESCANCIADA A TRAVÉS DE LA SIDRA

GREGORIO VARELA MOREIRAS

Catedrático de Nutrición y Bromatología

Universidad CEU San Pablo (Madrid)

Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

La sidra es una bebida alcohólica fermentada de baja graduación (entre 3º y 6º en la mayoría) fabricada con el zumo fermentado de la manzana. Junto con el vino y la cerveza, constituye la trilogía para la que la nutrición y la salud le presta, o así debería hacerlo, especial atención en relación a la salud. Y es que estamos hablando de una bebida para la que hay demostrados efectos beneficiosos por su consumo moderado, inteligente, en compañía de bebida, y socializando, es decir, los valores más apreciados hoy también en Nutrición, y que tanto nos cuestan mantener. Este alimento, pertenece al grupo de las bebidas alcohólicas.

Existen diferentes tipos de sidra, que lo que nos condiciona también la composición nutricional : *sidra dulce* (zumo que sale de exprimir la manzana y que habitualmente se hace después de la recolección de la manzana en octubre), *sidra natural* (sidra tradicional que se consume escanciada y se trata de sidra dulce fermentada sin azúcares añadidos), *sidra de nueva expresión* (sidra natural con un perfil organoléptico diferente creada con vistas a la expansión a nuevos mercados) y *sidra de hielo* (se obtiene de la fermentación del zumo de manzana congelada naturalmente). De este modo se consigue una mayor concentración de azúcares y se obtiene una bebida de mayor graduación.

Aporta aproximadamente 4 g de alcohol y 4 g de azúcares por cada 100 g de alimento por lo que su contenido energético es de 43 kcal/100 g, o de forma más práctica, unas 70 kcal por vaso de 160 ml. Si consideramos que las Ingestas Recomendadas de energía están establecidas en 3000 kcal/día en el caso de los hombres, y de 2300 kcal/día para las mujeres, es fácil comprobar que el aporte energético es relativamente bajo, lo que es importante para los problemas a los que nos enfrentamos en la actualidad para el control del peso corporal. La sidra no aporta proteínas ni lípidos, pero sí hidratos de carbono, unos 4 g por 100 g de porción comestible. Otro aspecto importante es su capacidad de hidratación, ya que un 96% de la misma es agua. Así que la sidra es una bebida que tiene un claro carácter refrescante, lo que la hace particularmente deseable en muchas épocas del año y situaciones.

Cuando hablamos de micronutrientes y compuestos bioactivos de interés nutricional, la sidra nos los escancia de la siguiente manera: una cierta cantidad de calcio (10 mg/vaso) y hierro (0,5 mg/vaso), pero también magnesio, sodio, es buena fuente de potasio (cada vez más escaso en nuestra dieta por el excesivo consumo de alimentos

procesados, carentes en el mismo), y entre las vitaminas es destacable el aporte de ácido fólico, vitamina de gran actualidad por sus nuevas y diversas funciones en relación a la salud. Y en la tarjeta de presentación de la sidra, tampoco podemos olvidarnos de los polifenoles, esos antioxidantes que cada vez tienen más interés en nutrición.

Recordemos que la nutrición no es sólo salud, sino salud y placer, que deben ir unidos....qué mejor forma de practicar este binomio que tomando sidra en compañía, de comida y de la otra. Y es que también sabemos que cuando la comida y la bebida se comparten, la calidad de la dieta, y desde luego de nuestras vidas, es mejor.

Escancemos pues, esta bebida natural y sana, hagámoslo en compañía y sentido común, y disfrutemos. Salud!