

VALORACIÓN NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN

Energía (Kcal.)	92,3
Energía (Kj.)	386
Proteínas	0,1
H. de carbono (g.)	1,1
Azúcares (g.)	0
Almidón (g.)	0
Fibra dietética (g.)	0
Grasas totales (g.)	0
de las que:	
Saturadas (g.)	0
Monoinsaturadas (g.)	0
Poliinsaturadas (g.)	0
Colesterol (mg.)	0
Agua (g.)	98,8
Alcohol (g.)	12,5

MINERALES

Potasio (mg.)	110
Fósforo (mg.)	10
Calcio (mg.)	8,7
Magnesio (mg.)	8
Sodio (mg.)	7
Hierro (mg.)	0,7
Cinc (mg.)	0,1
Yodo (mg.)	0
Selenio (mg.)	0

▼ Gran compañía.

El vino es una buena elección para tapear o disfrutar de una buena comida o cena.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

'IN VINO VERITAS'



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Fue a partir de 1991 cuando el vino fue encumbrado al grupo de los alimentos cardiosaludables, al describirse el fenómeno que ha llegado a ser conocido como la paradoja francesa. La misma explicaba cómo los habitantes del sur de Francia, a pesar de incluir una proporción muy alta de queso, mantequilla y carnes, tenían una tasa de enfermedades cardíacas mucho más baja que en Estados Unidos, influyendo en este efecto cardioprotector el consumo de vino tinto. La disminución del riesgo cardiovascular que se asocia al consumo moderado de vino (una copa de vino al día en las mujeres y dos en varones, según la OMS) se debe a diferentes acciones específicas que producen los componentes del vino tinto, por ejemplo, su contenido en alcohol produce disminución del colesterol malo, aumento del colesterol bueno, actividad antioxidante y relajación de los vasos sanguíneos. Algunos de sus componentes, como los polifenoles, tienen efectos sobre la coagulabilidad sanguínea, mejorando la circulación y disminuyendo el riesgo de sangrados. Además estabilizan

Es un buen compañero cardiosaludable y tiene actividad antioxidante

las placas de ateroma. También tienen un efecto antioxidante, protegiendo nuestro organismo del envejecimiento. Dentro de los polifenoles está el resveratrol, que ha demostrado una acción preventiva frente al desarrollo del cáncer y actividad antiinflamatoria. Otro de los componentes saludables del vino es la fibra soluble que disminuye la absorción intestinal de grasas malas (grasas saturadas). No obstante, una llamada de atención: el consumo excesivo de alcohol puede conllevar serios problemas de salud, pudiendo citar que la cirrosis alcohólica es la principal causa de enfermedad hepática crónica en nuestra sociedad.

EL VINO, MISTERIOSA PASIÓN

N

o tiene época porque las tiene todas. No tiene rival en la mesa porque sabe acompañar los mejores platos, desde los más sencillos a los más sofisticados y no solo llena el paladar sino que invade los sentidos. Además, su consumo moderado no solamente es saludable, sino aconsejable en términos generales, nunca en menores o embarazadas. Es el vino un producto de calidad y personalidad, especialmente cuando nace en Castilla y León.

El vino no tiene límites temporales como otros alimentos, siempre acompaña con calidad una buena mesa y un sabroso tapeo. Es aconsejable que acompañe las comidas y que no se ingiera solo, porque el estómago vacío aumenta la rapidez de la absorción del alcohol y, por lo tanto, la aparición de los indeseables efectos secundarios. Un buen queso o jamón ibérico son un acompañamiento ideal, sin duda.

La Fundación Española de Nutrición valora de estos caldos «el carácter favorecedor de las digestiones que tiene la ingestión de un buen vino en las personas sanas; tomado en cantidades moderadas

y acompañando la comida tiene un efecto euforizante complementario. Son ya conocidos sus beneficios cardiovasculares. El doctor Epstein, experto de la Organización Mundial de la Salud (OMS), demostró estadísticamente que la incidencia de infarto cardíaco consecuencia de la arteriosclerosis, es sensiblemente más baja en los países que consumen preferentemente bebidas de baja graduación alcohólica, como el vino, según recoge la citada Fundación.

Los polifenoles en el vino ayudan a prevenir y controlar las infecciones del aparato urinario, controlar el colesterol, aliviar calambres musculares, contrarrestan las varices, disminuyen el riesgo de hemorroides, mejoran la artritis, las alergias y reducen la tensión arterial. Baja, además, el nivel de insulina en la sangre, aumentan los niveles de estrógeno y mejoran la circulación de la sangre en el cerebro.

Muchos valores de salud y nutrición para la bebida alcohólica más antigua. Noé ya hablaba del vino. Era guardado en toneles, pellejos de cabra y ánforas impermeabilizadas con aceites y trapos engrasados. El aire estaba en contacto con él. Los romanos lo cuidaron y la pasión por el misterioso caldo llegó a nuestros días.



Alberga una gran riqueza nutricional y un rasgo de identidad de Castilla y León