

Alcohol en las Celebraciones de Año Nuevo: ¿Cuánto Estamos Bebiendo?

Estrategia On line | Viernes, 27 de diciembre de 2024, 22:55

Sr. Director:

Las fiestas de fin de año son sinónimo de celebración, reuniones con amigos y familiares, y por supuesto, de brindar con nuestras bebidas favoritas. Sin embargo, es importante ser conscientes de la cantidad de alcohol que consumimos, especialmente en estas fechas donde los excesos pueden ser comunes.

¿Por qué es importante conocer el contenido alcohólico de las bebidas? Las campañas respecto de la ingesta de alcohol apuntan al consumo responsable, en donde es fundamental conocer la graduación alcohólica de las bebidas, ya que nos permite tomar decisiones más informadas y evitar el consumo excesivo. Esto toma aún más relevancia si consideramos que el abuso del alcohol puede tener graves consecuencias para la salud, tanto a corto como a largo plazo. En términos de seguridad, el alcohol disminuye los reflejos y la capacidad de juicio, lo que puede aumentar el riesgo de accidentes, especialmente si se conduce bajo su influencia.



Tradicionalmente la celebración de Año Nuevo lleva consigo la ingesta de diversas bebidas alcohólicas, partiendo por aperitivos, espumantes y el infaltable vino para acompañar la cena.

La graduación alcohólica de algunas de las bebidas más consumidas en las celebraciones de Año Nuevo son las siguientes: Cerveza 4-6%; Vino Tinto 12-15%; Vino Blanco 11-13%; Espumoso (Champagne, Cava) 11-13%.

Mención aparte para la cola de mono, su sabor característico y su cálido aroma la convierten en un clásico de las reuniones familiares en estas fechas. La graduación alcohólica de la cola de mono puede variar ligeramente dependiendo de la receta y los ingredientes utilizados. Sin embargo, como regla general, podemos decir que su contenido alcohólico oscila entre 12% y 18% de alcohol.

Esta variación se debe principalmente al tipo de licor base que se utiliza. Los más comunes son: Aguardiente, Brandy o Ron.

Además del licor base, otros factores pueden influir en la graduación alcohólica final de la cola de mono: cantidad de licor (cuanto más licor se agregue, mayor será la graduación alcohólica); cantidad de leche (la leche diluye el alcohol, por lo que, a mayor cantidad de leche, menor será la graduación); otros ingredientes (la adición de otros ingredientes como especias o café no suele afectar significativamente la graduación alcohólica).

Finalmente, y dado el contexto festivo es importante tener en consideración algunas recomendaciones para un consumo responsable: alternar bebidas alcohólicas con agua o refrescos. La hidratación es fundamental para evitar la deshidratación y los efectos negativos del alcohol. Es recomendable comer antes de beber. El alcohol se absorbe más lentamente si el estómago está lleno.

No conducir si se ha bebido. La combinación de alcohol y conducción es letal. Conocer el límite, ya que cada persona tiene una tolerancia al alcohol diferente. Celebrar con moderación, pues lo importante es disfrutar de la compañía y de los momentos especiales, no de la cantidad de alcohol que consumimos. Compartir en las fiestas de fin de año es posible sin poner en riesgo nuestra salud y seguridad. Conocer el contenido alcohólico de las bebidas y consumirlas con moderación son claves para pasar una noche inolvidable y empezar el nuevo año con energía.

Pamela Varas Zuñiga, directora de Enfermería UNAB Sede Viña del Mar.