

Bebidas sanas para llevar un estilo de vida saludable

En España está muy extendido el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas, especialmente en contextos de ocio. **Nos puede ocurrir que queramos tomar una bebida sana y que no tengamos muy claro qué podemos pedir.** A continuación, te aportamos algunos datos sobre alternativas saludables, así como aquellas bebidas que podrían no ser tan interesantes.

¿Qué bebidas no saludables deben evitarse?

- **Bebidas alcohólicas:** Desde la Asociación Española Contra el Cáncer consideramos que la cantidad segura de alcohol es cero alcoholes. **Existe una evidencia científica contundente que relaciona el consumo de alcohol y el cáncer**, especialmente con el cáncer de hígado, de esófago, de colon, de cabeza y cuello y de mama, entre otros. No existen un consumo seguro de alcohol, y cuánto mayor sea el consumo, mayor será el riesgo.
- **Bebidas azucaradas:** El consumo elevado de azúcar está asociado a la aparición de sobrepeso y obesidad; lo cual supone un aumento en el riesgo de padecer cáncer (como el de mama o el de colon). **De forma que podríamos decir que un consumo excesivo de azúcar, de manera indirecta, puede incrementar el riesgo de padecer cáncer.** Para evitar este riesgo, no es necesario que eliminemos por completo el azúcar de nuestra alimentación. La OMS (Organización Mundial de la Salud) nos recomienda un consumo de menos de 25 gramos de azúcar al día (el equivalente a 12 cucharaditas de azúcar o a 6 terrones de azúcar). El problema es que la práctica totalidad de las bebidas azucaradas superan esta cantidad. De modo que cada vez que tomamos una tónica, un refresco, una bebida energética, estamos duplicando, triplicando o incluso cuadruplicando en algunos casos, el límite de azúcar libre que podemos consumir en un día sin que sea un riesgo para la salud.
- **Bebidas basadas en zumos y/o lácteos:** Hablamos de aquellas bebidas envasadas normalmente en brik y que suelen estar dirigidas especialmente a niños y niñas. Muchas veces incluyen muñecos y dibujos divertidos para hacerlos más atractivos. Podemos creer que, al ser productos dirigidos a la infancia son más saludables y menos peligrosos. De hecho, suelen tener reclamos como “alto en calcio o en vitaminas”. La realidad es que, si revisamos su contenido en azúcar libre, **encontramos cantidades superiores a las que son recomendables para toda la población (25 gramos al día), y que en el caso de menores de 6 años son aún más restrictivas** (no deberían superar los 19 gramos de azúcar al día).
- **Zumos de frutas (con o sin azúcar añadido):** A priori podría parecernos que es una alternativa saludable, especialmente si son naturales, y aunque no

son tan perjudiciales como las opciones anteriores, ocurre lo siguiente: En los zumos de frutas se elimina casi toda la fibra y se produce que la fructosa del zumo (un azúcar natural que se encuentra en todas las frutas) se absorba con mayor rapidez. **El incremento repentino del azúcar en la sangre hace que el páncreas libere insulina y esto aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo dos.** Además, para hacer un zumo se necesitan varias piezas de fruta, lo que implica que estaríamos introduciendo en el cuerpo la fructosa de todas esas piezas a la vez. Por eso, recomendamos consumir la pieza de fruta entera o en batidos (con la piel y semillas).

- **Kombucha:** Incluimos la kombucha en esta categoría de bebidas a evitar, pero **es bastante menos perjudicial que todas las anteriores.** La kombucha es una variedad de té negro y verde fermentado, ligeramente efervescente y endulzado, que se ha hecho popular por su combinación de azúcar, té y bacterias. En la actualidad [no hay evidencias científicas de las propiedades beneficiosas que se le atribuyen](#). Al tratarse de una bebida fermentada, contiene azúcar, que en algunos casos, tras el proceso de fermentación acaba siendo mínimo, pero en otros casos, continua siendo una cantidad de azúcar demasiado alta. Además, cabe destacar que esta bebida podría contener alcohol (en preparaciones caseras se puede llegar a alcanzar hasta 3,5° de alcohol), y que, si no se ha elaborado de forma adecuada, puede resultar incluso perjudicial (hay riesgo de que la manipulación sea incorrecta y haya una contaminación, fundamentalmente por hongos). Si, aunque no tenga propiedades beneficiosas quieres tomarla, mejor comprarla que hacerla en casa, y por supuesto, comprobar el porcentaje de alcohol y azúcar que tenga. Cuanto más cercano a cero, mejor.

Consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas en España

El **alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en España** según la última [Encuesta sobre alcohol y drogas en España](#). El 77,2% de la población ha consumido alcohol en los últimos 12 meses, el 63,0% en los últimos 30 días y el 8,8% diariamente. Además, el 19,4% de los españoles de 15 a 64 años se ha emborrachado en el último año, dato que tiene una tendencia ascendente desde 2007.

Los **hombres beben alcohol con más frecuencia que las mujeres.** Según la Encuesta Europea de Salud en España 2020, un 19,7% de hombres [bebe alcohol todos los días](#), frente al 5,9% de las mujeres. Y por grupos de edad, [el porcentaje más elevado corresponde al grupo de 25 a 34 años](#).

La [Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España](#) indica que la **edad de inicio de consumo se sitúa en 14 años** (en hombres y mujeres). Además, el 76% de jóvenes de 14 a 18 años lo habían consumido en el último año.

Según el Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018 de la Organización Mundial de la Salud, el **consumo per cápita de alcohol en España era de 10 litros de alcohol puro por persona al año en mayores de 15 años,**

prevaleciendo el consumo de cerveza (54%), seguido de las bebidas espirituosas o licores (28%) y el vino (18%).

¿Y en cuanto al consumo de refrescos azucarados? Un **6,4% de los españoles los consumen a diario**, y un 20,1% de una a tres veces por semana, según EUROSTAT. El consumo es mayor entre los jóvenes y entre los hombres. Aunque cabe destacar que este consumo es algo inferior a la media europea.

Especialmente preocupante es el consumo de azúcar entre la población infantil. En España, cada niño y niña consume de media aproximadamente su propio peso en azúcar al año y [más del 50 % de los niños consume azúcares por encima de la cantidad recomendada por la OMS.](#)

Alternativas de bebidas sanas sin azúcar y sin alcohol

Además de beber agua, principal fuente de hidratación, te ofrecemos alternativas de bebidas saludables y deliciosas que puedes consumir en tu día a día, en contextos de ocio y ocasiones especiales:

- **Café o té:** Ambas son opciones interesantes, especialmente si no le añadimos azúcar, algo que puede parecer difícil, pero para lo que podemos “educar” al paladar (es decir, ir retirando el azúcar poco a poco hasta que dejemos de necesitarlo para disfrutar de estas bebidas. En el caso del té, tiene un menor contenido de cafeína que el café, si queremos perder su efecto estimulante. En el caso del café, uno de los estudios apoyados por nuestra Fundación Científica ha encontrado un **efecto beneficioso del café frente al riesgo de padecer cáncer en mujeres postmenopáusicas** por sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios.
- **Agua con sabores:** El agua es la bebida que mejor nos va a hidratar. Si queremos darle un poco de sabor, podemos añadirle trozos de fruta (como rodajas de naranja, lima o limón) o de hierbas aromáticas (como la menta) y ponerlo todo en frío. Es una bebida cada vez más popular. Contiene dos ingredientes saludables: el agua, fuente principal de hidratación, y la fruta, que es una de las mejores fuentes naturales de vitaminas, minerales y fibra, sobre todo intentando que sea entera. Recomendamos elaborarla en casa, ya que muchas aguas aromatizadas envasadas sí contienen edulcorantes artificiales.
- **Cerveza sin alcohol:** Un 14% de las cervezas consumidas en España lo son sin alcohol: ya se han convertido en una alternativa a la cerveza para aquellos que optan por este [tipo de bebida](#). Las cervezas “sin” sí tienen algo de alcohol (hasta un 0,9%). Sin embargo, las cervezas 0,0 sí son realmente cervezas sin alcohol.
- **Gazpacho o zumo de tomate:** Al igual que en el caso del agua con sabores, el gazpacho o el zumo de tomate son alternativas muy interesantes, porque no solo nos hidratan, sino que nos ayudan a incorporar raciones de verdura a nuestra alimentación, claves para una alimentación saludable.

- **Batido de frutas** (siempre y cuando sea sin azúcar añadido): La elaboración de batidos con frutas y vegetales es un buen complemento para la nutrición de niños y adultos. Sus sabores resultan muy atractivos y son ideales para variar la dieta. Básicamente se trata de batir fruta entera (sin quitarle la piel o semillas), pudiéndole añadir otros alimentos saludables como bebidas vegetales, leche, yogur, kéfir, frutos secos, semillas... Son una opción rápida para un desayuno o merienda más completo y balanceado. De nuevo, nos ayuda a incorporar alimentos saludables a nuestra comida, como son la fruta y los lácteos.
- **Agua con gas:** Es **agua con anhídrido carbónico**, el responsable de sus burbujas. No contiene azúcar, aditivos ni alcohol. El agua con gas es una **alternativa sana y refrescante para combatir la sed**. Tiene un efecto saciante, es baja en calorías y en verano puede resultarnos una opción refrescante para combatir el calor. Eso sí, no se recomienda si se padecen ciertos problemas digestivos. Lee bien la etiqueta para comprar solo de agua con gas carbónico, sin ingredientes ni azúcares añadidos (del estilo de las gaseosas).