

VALOR NUTRITIVO DEL VINO

Desde la antigüedad se considera al vino como una bebida con un alto valor nutricional

Definición de Vino: Es el **alimento** natural obtenido exclusivamente por fermentación alcohólica, total o parcial, de uva fresca, estrujada o no, o de mosto de uva. (Ley de la Viña y del Vino, BOE 11 de julio de 2003)

Componentes del vino		Cantidad en 100 ml de vino
Agua		85 g
Vitaminas	Tiamina (B1)	0,005 mg
	Riboflavina (B2)	0,023 mg
	Niacina (B3)	0,05 mg
	Ácido pantoténico (B5)	0,02-0,09 mg
	Piridoxina (B6)	0,02-0,05 mg
	Ácido fólico (B9)	1 mg
Minerales y oligoelementos	Ca	7-9 mg
	Mg	8-11 mg
	K	100 mg
	Na	3-10 mg
	P	14 mg
Aminoácidos y proteínas		0,1 g
Polifenoles		50-150 mg
Etanol		8-14 g
Hidratos de Carbono		0,3-2,6 g
Ácidos orgánicos		
Aminas biógenas		
Sulfuroso		
Aporte calórico		70-90 kcal (85-115 kcal/copa)

Polifenoles	Efectos
	Antioxidante → reaccionan con radicales libres Evitan la oxidación de las lipoproteínas → Reduce el riesgo coronario (30-40%) y de arterioesclerosis Reduce el riesgo de trombosis (anticoagulante)
Resveratrol (Estilbenos)	Protección frente al cáncer Antifúngico Bactericida Antioxidante Antiinflamatorio Antimutágeno Antienvjecimiento Contra la obesidad Potencial inmunológico

Bebida	Aporte calórico kcal/100 ml	Aporte calórico kcal
Vino tinto	78	85-115
Cerveza	45	150
Bebidas alcohólicas de alta graduación	243	55
Zumo de uva	68	150
Zumo de naranja	45	100
Leche entera	57	125
Café	8	15
Té	11	29
Coca-Cola	45	139

Aminas biógenas	Intoxicación
Histaminas	Dolor de cabeza Hipotensión Edema Vómitos Palpitaciones Trastornos del corazón
Tiramina y feniletilamina	Hipertensión Migraña
Putrescina y cadaverina	Aumentan la toxicidad de las otras

Otras propiedades fisiológicas y digestivas:

- Produce placer organoléptico
- Calma la sed
- Resalta los sabores de los otros alimentos.
- Estimula el apetito debido a su pH ácido (3,0-3,5), muy similar al de los jugos gástricos.
- Estimula las sensaciones gustativas.
- Ayuda a la digestión de las proteínas gracias a su actividad iónica. Evita, además, la oxidación de ciertas proteínas durante la ingestión de carne.
- Regula el funcionamiento del colon (efecto eupéptico)