

Aprendiendo a leer la concentración de alcohol en una bebida.

Lo primero que hay que aprender es a leer la concentración de alcohol de una bebida alcohólica. Cada tipo de bebida exhibe en la etiqueta su concentración de alcohol por cada 100 centímetros cúbicos (abreviado DL o CC) de la bebida en mención.

Usualmente, la concentración de alcohol es expresada con los siguientes términos:

Alc 13.0% by vol (en inglés, licores importados)

42% vol.

35 alc. % Vol.

5% alc/vol

Lo que esos números significan es la cantidad (en gramos) de alcohol etílico puro contenidos en cada 100 centímetros cúbicos de la bebida.

Aprendiendo a calcular la cantidad de alcohol en su trago favorito.

Lo segundo que hay que aprender es que TODOS los tragos servidos en un bar o restaurante contienen entre 15 a 20 gramos de alcohol.

Vamos a ver cómo se llega a ese cálculo...

El cálculo es relativamente sencillo y solo requiere recordar la consabida "regla del tres simple".

Por ejemplo, fíjese en la botella de vino que acaba de comprar y busque la concentración de alcohol... Allí encontrará que la concentración de alcohol es 13,5%.

¿Qué significa eso?

Pues que cada 100 centímetros cúbicos de ese vino contienen 13,5 gramos de alcohol. Y en términos prácticos, ¿qué significado tiene saber eso? Pues que cuando usted pide una copa de vino en un bar o restaurante le sirven 120 CC de vino.

Calcule entonces con su regla de tres simple: si 100 CC de vino contienen 13,5 gramos de alcohol, entonces los 120 CC de mi copa de vino, ¿cuánto alcohol tendrá?

Si hace su cálculo: $120 \times 13,5 / 100 = \underline{16,2 \text{ gramos de alcohol por copa}}$.

Concluye entonces que cada copa de vino "decentemente servida" (no un copón) contiene 16,2 gramos de alcohol.

Haciendo el cálculo para la tan consumida cerveza, por ejemplo, le decimos que las cervezas tienen un promedio de 5% de contenido de alcohol y la cantidad de líquido en una lata o botella pequeña de cerveza es de 325 CC.

Haciendo entonces el cálculo $325 \times 5 / 100 = \underline{16,2 \text{ gramos de alcohol por lata o botella pequeña}}$.

Primera sorpresa: una copa de vino y una botellita de cerveza contienen la misma cantidad de alcohol...

Calculemos ahora para el whisky en las rocas. La concentración de alcohol en un "scotch" es de 43% y la cantidad de whisky que pone el barman en el vaso antes de poner el hielo es de una onza o lo que es lo mismo, 30 CC de licor.

Calculando con la regla de tres simple: si 100 CC de whisky contienen 43 gramos de alcohol, entonces los 30 CC de mi vaso de whisky, ¿cuánto alcohol tendrá?

Si hace su cálculo: $30 \times 43 / 100 = \underline{13 \text{ gramos de alcohol por vaso}}$.

Segunda sorpresa: una copa de vino o una botella pequeña de cerveza contiene más alcohol que un whisky en las rocas...

Y así por el estilo, usted puede calcular el contenido de alcohol de su trago favorito.

Calculemos ahora la cantidad de alcohol que contiene la bebida nacional del Perú: el Pisco Sour.

Fíjese la concentración de alcohol en la botella de pisco que tiene en casa... En el Ocucaje Gran Pisco que tengo frente a mí dice que la concentración de alcohol es 44,5%. El Biondi tiene 42%.

¿Qué significa eso?

Pues que cada 100 CC de pisco contiene 44,5 gramos de alcohol.

Un Pisco Sour fórmula 3-2-1 (3 copas de pisco, 2 copas de jarabe de goma y una copa de jugo de limón) tiene tres copas de pisco por vaso, o lo que es lo mismo $30 \text{ CC} \times 3 = 90 \text{ CC}$ de pisco.

Eso significa que cada vaso de Pisco Sour tiene 90 CC de pisco puro.

Calculando entonces con nuestra regla de tres simple: si 100 CC de pisco contienen 44,5 gramos de alcohol; entonces los 90 CC de mi Pisco Sour, ¿cuánto alcohol tendrá??

Si hace su cálculo, $90 \times 44.5 / 100 =$ 40 gramos de alcohol por cada vaso de un Pisco Sour 3-2-1.

Concluye entonces que cada vaso de un "buen Pisco Sour", contiene la enorme cantidad de 40 gramos de alcohol (¿sabía usted del alto contenido alcohólico de la bebida nacional del Perú?)

El concepto que todos debemos aprender para tener una adecuada "cultura ética" es entonces que casi todos los tragos comúnmente servidos (una botella pequeña de cerveza, un vaso de vino, un whisky en las rocas o un ron con cola) contienen en promedio 15 a 20 gramos de alcohol.

¿Y qué importancia tiene esto?

Y ahora completemos el círculo, porque ninguno de esos números tendría sentido o aplicación práctica si no sabemos que el hígado normal del ser humano solo puede "limpiar" o metabolizar 9 gramos de alcohol por hora.

En otras palabras, un vaso de vino, una botella chica de cerveza, un whisky en las rocas o un ron con cola son procesadas por el hígado en aproximadamente dos horas, por lo que para no emborracharse, teóricamente una persona debería tomar un trago cada dos horas (o un Pisco Sour cada 4 horas...)

Pero pocos saben esto y muchos abusan del alcohol y sobrecargan el trabajo del hígado consumiendo varios vasos de alcohol por reunión, logrando con eso que el alcohol se acumule en la sangre e intoxique a la persona, con las consecuencias que todos sabemos.

Cultura ética significa entonces saber que una cosa es uso y otra cosa es abuso del alcohol y que no existe "trago suave" pues todos tienen la misma cantidad de alcohol y todos emborrachan lo mismo.

Ahora me explico entonces cómo, en esas reuniones de juventud, las compañeras de estudio terminaban tan mal como los varones a pesar de haber tomado "tragos suaves" o "de señoritas".