

Bares y restaurantes han ampliado sus cartas para asumir esta tendencia:

# Los mocktails, o cócteles sin alcohol, son los nuevos protagonistas del verano

Especialistas en salud estiman que elegir estos tragos es una mejor opción que bebidas alcohólicas, pero llaman a consumirlos con moderación porque pueden ser "una bomba de azúcar".

MANUEL HERNÁNDEZ

Carolina Ramírez (34) ya no quiere tomar tragos cuando sale a algún bar o a comer con sus amigas o familia. No los disfruta; dice que dejó el espumante y los destilados porque le hacen daño y ahora cada vez que sale pide *mocktails*, cócteles sin alcohol.

Según la revista mexicana Animal Gourmet —referente en el ámbito gastronómico—, las bebidas sin alcohol son una de las tendencias gastronómicas de 2025. Una alternativa atractiva frente a la baja en el consumo de alcohol en la población chilena (ver recuadro).

"Me gusta que estén de moda los *mocktails* porque siento que no desencajo si dejo de tomar alcohol. Los sirven como si fuese un cóctel típico y 'pasa piola' que no estás tomando alcohol y no te sientes la rara que está con una bebida", cuenta Ramírez.

Hans Leal, bartender de Moscova Restobar, de barrio Italia, dice que han notado un aumento exponencial en la solicitud de estos tragos: "Comencé a recibir más pedidos de *mocktails* pospandemia". Y estima que "si en 2022 uno de cada diez clientes me pedía un *mocktail*, ahora son siete de cada diez".

Carolina Ramírez reconoce que ha habido un cambio y plantea que con su grupo de amigas han notado que ahora los bares tienen una carta más amplia de *mocktails*: "Antes eran uno o dos, como el clásico mojito sin alcohol; pero ahora hay tantas opciones. Hace días encontramos hasta un bar que ofrecía *gin* sin alcohol". Y afirma que ya "no hay necesidad de consumir alcohol".

Restaurantes y bares de la ciudad se han tenido que preparar para responder a esta tendencia, ya que estos tragos pueden tener distintas presentaciones: incluyen jugos de frutas o bebidas gaseosas como base de su preparación, a los que se añaden jarabes, hierbas, especias, *berries*, o hasta infusiones de té que simulan la sensación de *whisky*, ron u



El bartender Hans Leal estudió para hacer mejores *mocktails* y cuenta que "si en 2022 uno de cada diez clientes me pedía un *mocktail*, ahora son siete de cada diez".



Los expertos recomiendan preferir aquellos a base de agua y *berries*.

otras bebidas alcohólicas. Para enseñar a preparar todas estas opciones, la empresa de educación para *bartenders* Bar Academy incluyó un curso de coctelería creativa sin alcohol. Su directora, Nadin Elías, cuenta que notaron este "aumento de personas moderando o reduciendo a cero su consumo de alcohol" y abrieron este taller de *mocktails* dirigido a *bartenders* o aquellos que quieren prepararlos a familiares, amigos, parejas o incluso para ellos mismos. Como trabajan con preparaciones sin alcohol, destaca

que los menores de edad también están interesados y se han inscrito. Sin embargo, Elías aclara que aun con todos los cursos y formaciones, los *mocktails* no saben igual a un trago con alcohol: "Es como un vegano cuando imita la carne. Nunca vamos a obtener carne, pero sí obtenemos un sabor similar, una textura similar y que finalmente suple la sensación de comer carne".

## ¿Son saludables?

Si bien los especialistas en salud coinciden en que reducir el consumo de alcohol es positivo, aclaran que estos tragos deben tomarse con precaución y evitar los excesos, especialmente aquellos que incluyen cremas, granadina, jarabe de fructosa, jarabe de maíz o colorantes, "que finalmente son los mismos ingredientes que están en los alimentos procesados y que, paradójicamente, aumentan el riesgo de resistencia a la insulina, obesidad y enfermedades cardiovasculares", explica Lorena Salinas, diabetóloga de la Clínica U. de los Andes.

Hans Leal reconoce que los *mocktails* "pueden ser una bomba de azúcar" y que algunos clientes consumen "hasta tres por noche". Para contrarrestarlo, incluye plantas medicinales como boldo, con el fin de "rescatar sus propiedades".

Para ser más saludables, Javier Vega, diabetólogo de UC Christus, sugiere aquellos tragos a base de agua tónica, cítricos y endulzantes: "Sería mejor escoger algunos con tónicas y *berries*; menos azúcares, y que al saborizar ojalá los ingredientes no tengan azúcar añadida".

Vega recomienda no consumir más allá de dos *mocktails* por ocasión y también "optar por las aguas saborizadas, que van a dar una hidratación adecuada sin un aporte calórico extra".

Nadin Elías afirma que "ya es saludable el no tener alcohol. A partir de ahí podemos empezar a jugar con un montón de otras cosas, como que sean bajos en azúcar o veganos. Eso ya tiene que ver más con lo que quiera hacer el *bartender* o la persona que lo está consumiendo".

Lorena Salinas concluye que "la palabra 'transversal' de todo lo que sea alimentación, ingesta o hábitos, es 'moderación'. Todo es para mantener un equilibrio, una alimentación e hidratación balanceada".

## Menos tragos

En el país, el consumo per cápita de bebidas con alcohol se redujo en 30% en una década, según datos entregados el año pasado por la Asociación Pro Consumo Responsable de Bebidas Espirituosas (Aprocor).