

I Jornada sobre Bebidas Fermentadas dirigida a profesores de Estudios Superiores y Formación Profesional, organizada por la Cátedra Extraordinaria de la Universidad Complutense de Madrid

Bebidas fermentadas: placer y salud para docentes de hostelería y nutrición

La I Jornada sobre Bebidas Fermentadas dirigida a profesores de Estudios Superiores y Formación Profesional de hostelería y nutrición, organizada por la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Universidad Complutense de Madrid, tuvo como objetivo formar a los docentes sobre los mitos y verdades de bebidas como la cerveza. Las ponencias, a las que asistieron más de 80 profesionales, se celebraron en la Real Academia de Farmacia.

El Prof. Dr. César Nombela, Catedrático de Microbiología de la Universidad Complutense de Madrid y Director de la Cátedra, inauguró la sesión afirmando que *“el profesional de la hostelería domina las variedades de vino, cerveza o sidra que mejor maridan con cada plato, pero desconoce las propiedades saludables que pueden tener estas bebidas. Con esta jornada queremos mostrar que una copa de cerveza o vino, además de un placer para el paladar, esconde numerosos nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes naturales necesarios para nuestro organismo”*.

Las bebidas fermentadas forman parte de la Dieta Mediterránea, recientemente declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Así, el Dr. Ramón Estruch, Consultor Senior del Servicio de



Medicina Interna en el Hospital Clínic de Barcelona, mostró los resultados del Estudio PREDIMED (Estudio de Prevención con Dieta Mediterránea), señalando que *“el patrón alimentario de los consumidores moderados de cerveza es más próximo a la Dieta Mediterránea que el de los no consumidores de esta bebida fermentada. Además, la ingesta de ácido fólico, vitaminas, hierro y calcio es superior y presentan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como un índice de masa corporal inferior”*.

Por su parte, el Prof. Dr. Manuel Castillo-Garzón, Catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de Granada, habló sobre la cerveza sin alcohol y el consumo moderado de cerveza tradicional, recordando que *“el consumo moderado de cerveza, vino o sidra, preferiblemente acompañado de alimentos, es positivo por sus efectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos”*.

Las evidencias científicas en torno a la cerveza sin alcohol fueron el tema central de la ponencia del Prof. Jesús Román Martí-

nez, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias y de la Alimentación, quien la definió como *“una bebida cuyo valor energético es bajo, con vitaminas entre las que destaca el ácido fólico, un compuesto básico en la dieta de las mujeres en periodo de gestación o lactancia”*. Asimismo, subrayó que la cerveza sin alcohol también puede acompañar la dieta de las personas que padecen hipertensión arterial, *“puesto que un botellín de cerveza “sin” al día aporta 10 mg de calcio, potasio y muy poco sodio”*.

Las armonías gastronómicas con bebidas fermentadas pusieron el punto y final a la jornada con la intervención de Juan Muñoz, Profesor Internacional de Sumillería. *“Existe un universo de variedades de bebidas fermentadas que presentan excelentes armonías con todas las gamas de alimentos. La clave está en los ingredientes, textura... del bocado para valorar qué variedad de cada una de las bebidas puede combinar”*, afirmó.

¿Qué nutrientes aportan un pincho de tortilla y una caña?

La Fundación Española de la Nutrición (FEN) y el Centro de Información Cerveza y Salud han elaborado una guía titulada "El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza", una obra que recoge una selección de diferentes tapas tradicionales de nuestro país, donde se explica su composición y preparación junto a una ficha nutricional de la tapa sola, así como el aporte en nutrientes del pincho acompañado con cerveza tradicional y sin alcohol.

"La cerveza puede ser una bebida saludable para acompañar el aperitivo por su especial interés nutricional, ya que contiene vitaminas del grupo B y minerales. Además, no aporta una cantidad significativa de calorías al aperitivo", señaló **Gregorio Varela Moreiras**, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo y Presidente de la FEN, durante la presentación celebrada en Madrid.

La guía reúne las tapas más representativas de nuestro país, como la tortilla, la paella o el pan con tomate y jamón. Así, se incluye la zona geográfica en la que se puede encontrar cada tapa, los ingredientes, el modo de preparación, los datos de mayor interés nutricional en el caso de consumir la tapa sola, con cerveza tradicional y sin alcohol, así como el maridaje



perfecto de cada una. "Dentro de nuestra cultura, la cerveza es percibida por la población española como una bebida natural, saludable y ligada a momentos de encuentro social como el aperitivo. En el tapeo, la cerveza ocupa un lugar de excepción, dando juego a armonías impensables, por lo que ambos términos se consideran un binomio de éxito", recordó Gregorio Varela.

De esta forma, esta guía analiza una de las tradiciones más arraigadas de nuestro país: el aperitivo; una costumbre que conjuga las relaciones familiares y sociales con la gastronomía en torno a la barra o a la

mesa de un bar. El documento incluye una breve historia de las tapas, un mapa de España con los pinchos más típicos, un decálogo de las tapas en la cocina actual y una descripción del tipo de cerveza propuesta en los maridajes.

"Los pinchos son un símbolo de la comida como elemento de relación social: contribuyen a la sensación de compartir y estimular la charla y, además, son una estupenda muestra de la riqueza de la cocina de nuestro país", comentó **José Manuel Ávila**, director general de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

REVISTA DE PRENSA

ABC

Lo que esconden las tapas

[...]La costumbre y el placer tan arraigados en la sociedad española de tomar el aperitivo tiene también un valor nutricional en la dieta mediterránea; sirve para abrir el apetito antes de la comida principal y está ligada a momentos de encuentro social. (...) Estos son algunos de los beneficios que destaca la guía "El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza" editada por la Fundación Española de la Nutrición con la colaboración de la Universidad CEU San Pablo. [...]

[...]Cada una de las tapas aparece con su valor nutricional, ingredientes, forma de preparación... y la cerveza, con o sin alcohol, que mejor la acompaña. Esta bebida fermentada que forma parte de nuestra cultura es un opción con bajo aporte calórico. Además aporta al organismo diversos nutrientes como vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico) y minerales (potasio, fósforo y magnesio). [...]

¡HOLA!

Brindis... en pequeñas cantidades

[...]En la actualidad, está reconocido por los expertos en salud que el consumo habitual de vino y cerveza puede ser beneficioso, siempre y cuando este sea "moderado" y acompañando a las comidas. [...]

[...]Propiedades de la cerveza. Estamos ante una bebida que reporta al organismo determinados beneficios: aumenta la diuresis y favorece la función renal, proporciona cantidades más que aceptables de vitaminas del complejo B y de ácido fólico, contiene, además, escasa cantidad de sodio. [...] Por su contenido en silicio, favorece el metabolismo del tejido óseo y previene la osteoporosis. [...]

[...]Composición de la cerveza. Es una bebida en la que encontramos cebada, lúpulo, agua y levadura. Se obtiene por fermentación de la cebada siguiendo cuatro pasos: malteado, maceración, fermentación y maduración. [...]

La Voz de Galicia

La cerveza sin alcohol puede optimizar la capacidad antioxidante de la leche materna

Enriquecer la dieta de las madres lactantes con cerveza sin alcohol aumenta hasta un 30% la capacidad antioxidante de la leche materna. Esta es la conclusión de un estudio presentado en la delegación de Santiago del Colegio Oficial de Médicos de A Coruña, por la doctora María Teresa Hernández Aguilar.

La investigación estudió a 80 madres lactantes, de las que la mitad seguían una dieta habitual, mientras que a la otra mitad se les suplementó su dieta con dos cervezas sin alcohol diarias durante 30 días.

“Una caña, siempre que se consuma de forma moderada, puede ser perfectamente compatible con la báscula”

Gregorio Varela Moreiras, presidente de la Fundación Española de la Nutrición



Gregorio Varela Moreiras

Sabemos que el tapeo es un rito en nuestro país, ¿el pincho y la caña pueden ser también sanas costumbres?

Salir de tapeo es una costumbre muy arraigada en nuestro país y supone un reflejo de nuestra sociedad: nos gusta salir con familiares y amigos a disfrutar del tiempo libre y de la amplia variedad gastronómica que existe en España y que nos diferencia del resto del mundo.

La cerveza también ocupa un lugar en nuestro tiempo de disfrute y, si la acompañamos con un buen aperitivo, nos encontramos con una pareja muy nutritiva. Ambas opciones poseen por sí solas muchas propiedades saludables y combinarlas es una elección estu-
penda.

¿Qué papel tiene la cerveza en el aperitivo?

La cerveza es una bebida fermentada que está elaborada con ingredientes naturales como el agua, la cebada o el lúpulo. Consumirla, siempre de forma moderada, puede aportar sobre todo vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, y minerales.

Si, además, la acompañamos de una tapa saludable, estamos ante una combinación ideal, ya que es muy difícil imaginar una sesión de tapeo sin la compañía de una cerveza en cualquiera de sus variedades. Y así parece que es la preferencia de la mayoría, de acuerdo a estudios muy recientes.

¿Cuál sería la tapa más saludable de las que se proponen en la guía “El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza”

Es difícil hacer una única selección, pero lo ideal es que estén elaboradas a base de productos frescos y que predominen las verduras, hortalizas, pescados blancos o azules... La paella, por ejemplo, incluye una gran variedad de ingredientes propios de la Dieta Mediterránea y se trata de un plato nutricional muy completo, que aporta hidratos de carbono y gran cantidad de vitaminas y proteínas.

¿La tapa y la caña son compatibles con la báscula?

Por supuesto. Podemos disfrutar de un buen aperitivo sin descuidar una dieta equilibrada. Simplemente debemos evitar o moderar el consumo de tapas que contienen un elevado

valor energético. Los boquerones en vinagre, por ejemplo, serían una buena opción para aquellas personas que quieren cuidar su dieta.

Además, una caña de 200 ml. tan sólo posee 66 Kcal, por lo que, siempre que se consuma de forma moderada, puede ser perfectamente compatible con la báscula. Y en el caso de la cerveza “sin”, la caña aportaría apenas 16 kcal. Recordemos, en este sentido, que las ingestas recomendadas para la población adulta española oscilan entre las 2.000-2.500 kcal/diarias, así que es fácil extraer conclusiones sobre el consumo moderado e inteligente del aperitivo, acompañado de cerveza.



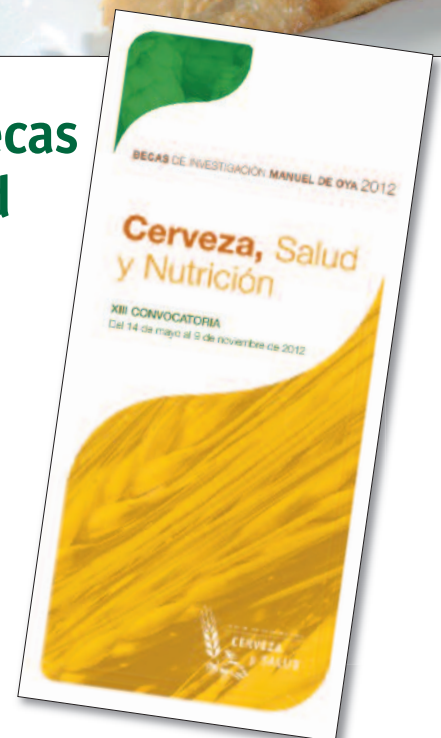
Abierta la convocatoria de 2012 de las becas del Centro de Información Cerveza y Salud

El Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) ha convocado la XIII edición de las Becas Manuel de Oya: Cerveza, Salud y Nutrición. Así, el CICS otorgará dos becas de investigación dotadas con 18.000 euros cada una que tienen como objetivo estudiar la relación del consumo moderado de cerveza con la salud y la nutrición.

Miembros del Comité Científico del CICS, integrado por profesionales de la investigación, la salud, la nutrición y la dietética, serán los encargados de evaluar todas las solicitudes recibidas hasta el 9 de noviembre de 2012.

Los impresos de solicitud pueden descargarse en la página web www.cervezaysalud.com y deben ser enviados a través del correo electrónico info@cervezaysalud.com.

En la anterior edición, los adjudicatarios de las becas Manuel de Oya fueron María del Mar Blanquer Roselló, de la Universidad de Islas Baleares, que investiga la relación entre uno de los flavonoides contenidos en la cerveza con los radicales del cáncer de mama; e Ismael San Mauro Martín, de la Universidad de Cantabria, quien analiza la posible relación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol con diferentes marcadores de salud, calidad de vida, y patologías en personas de edad avanzada.



Acuerdo entre Cerveceros de España y el Consejo Superior de Deportes

El sector cervecero, comprometido con el deporte

Apojar a los clubes y escuelas deportivas, tanto de élite como de base, patrocinar disciplinas minoritarias, así como conocer mejor la relación entre el consumo moderado de cerveza y los hábitos de alimentación y ejercicio físico de los españoles, son algunos de los objetivos del convenio suscrito entre el **Consejo Superior de Deportes y Cerveceros de España**.

En virtud de este convenio, **las empresas que elaboran cerveza en nuestro país potenciarán actividades de promoción del deporte y de la investigación y realizarán estudios encaminados a explorar la relación entre la actividad física y el consumo moderado de cerveza.**

“En el contexto actual se hace más relevante que las empresas en España apoyemos el deporte mediante la publicidad y el patrocinio. De esta forma, además, estaremos contribuyendo a un estilo de vida y hábitos saludables con la promoción de la práctica del ejercicio físico entre toda la población”, aseguró en la firma del

acuerdo Jacobo Olalla Marañón, Director General de Cerveceros de España.

Por otro lado, este acuerdo impulsará estudios que exploren los hábitos de consumo de cerveza en personas que practican deporte o

realizan actividad física con regularidad. Asimismo, Cerveceros de España se compromete **a promocionar y difundir hábitos saludables en los que estén presentes el ejercicio y un estilo de vida activa.**



David Villaverde, Director General de Deportes; Miguel Cardenal, Presidente del Consejo Superior de Deportes; Juan Gervás, Presidente de Cerveceros de España y Jacobo Olalla, Director General de Cerveceros de España

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y Cerveceros de España han presentado recientemente el **Informe Socioeconómico del Sector de la Cerveza en España en 2011**. Recogemos a continuación algunos apuntes extraídos del mismo....

¿Sabías qué....

- El consumo de cerveza en 2011 en España fue de 48,2 litros per cápita, uno de los más moderados de toda Europa?
- España sigue siendo el principal consumidor y productor de cerveza sin alcohol de la Unión Europea?
- Cerca del 15% del total de cerveza consumida por los españoles es sin alcohol?
- La cerveza se toma generalmente con algo de comer: el 83,5% de las cervezas que se consumen en hostelería se acompañan con algo de comer?
- España se mantiene en el sexto lugar de la Unión Europea en producción de lúpulo, el ingrediente que proporciona el característico amargor a la cerveza?

Para recibir **de forma totalmente gratuita** las publicaciones del Centro de Información Cerveza y Salud, rellene el cupón adjunto y envíelo a: **Centro de Información Cerveza y Salud. Apdo. Correos 61.210. 28080 Madrid**

Nombre y ApellidosEspecialidad

CentroCargo

TeléfonoFaxDirección

CiudadC.Postal.....e-mail.....

Si lo desea, también puede hacerlo a través del teléfono **91 383 30 32**, fax **91 766 59 95**, nuestra página web **www.cervezaysalud.com** o a la siguiente dirección de correo electrónico: **e-mail: info@cervezaysalud.com**

El Centro de Información Cerveza y Salud es una entidad que promueve la investigación, en áreas de salud y nutrición, sobre el consumo moderado de cerveza. Desde el CICS nos ponemos a su disposición para recibir propuestas de investigación en torno a este tema, que serán valoradas por nuestro Comité Científico.

Centro de Información Cerveza y Salud
Apdo. de Correos 61210-28080 Madrid
info@cervezaysalud.com
www.cervezaysalud.com

De acuerdo con lo establecido en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos personales incluidos en nuestra base de datos, y que nos fueron facilitados en su momento, forman parte de un fichero automatizado creado con la finalidad de gestionar el envío y recepción por su parte del boletín trimestral y de información generada por el CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, cuyo responsable y destinatario de su uso es únicamente Burson-Marsteller, la entidad que realiza y distribuye esta publicación y otras actividades para el CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD. Si lo desea, podrá ejercitar en todo momento los derechos de acceso, rectificación, cancelación y, en su caso, el de oposición, dirigiéndose por escrito al CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, a la dirección: Apartado de correos 61.210, 28080-MADRID o por correo electrónico a info@cervezaysalud.com.