

La Guía “Menús Saludables de Canarias” muestra que es posible disfrutar de la gastronomía canaria y de la cerveza en el marco de una dieta sana y atractiva

- Realizada por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y el Centro de Información, Cerveza y Salud (CICS), en colaboración con el chef Isidro Álvarez del restaurante San Diego de Tenerife
- La publicación forma parte de una serie de guías regionales que comprenden menús semanales basados en la Dieta Mediterránea, valorados por expertos en nutrición y armonizados con cervezas
- Las guías pretenden impulsar la gastronomía regional española a la vez que ofrecen al consumidor adulto recetas que pueda englobar dentro de un estilo de vida saludable

Tenerife, 19 de diciembre de 2017 – Disfrutar de la excelente gastronomía de nuestro país y de sus cervezas no está reñido con llevar una alimentación saludable. Así se ha expuesto en la presentación de la guía *Menús Saludables de Canarias* que ha tenido lugar en el restaurante San Diego este mediodía. La serie a la que pertenece la guía, elaborada por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), se ha realizado en colaboración con el chef Isidro Álvarez y otros importantes chefs del panorama gastronómico español, que participan en el proyecto proponiendo menús saludables y fáciles de elaborar.

La guía *Menús Saludables de Canarias* incluye recetas accesibles a todos los consumidores, compuestas por un primer plato, un segundo plato y un postre, todos ellos con información gastronómica y nutricional. Los menús incorporan una gran variedad de alimentos, haciendo especial hincapié en aquellos de origen vegetal y limitando los alimentos más calóricos y de menor densidad nutricional. Además, los menús contemplan diversos procesos culinarios (hervidos, plancha, fritos, estofados, etc.) para incrementar la variedad y evitar la rutina en lo que se consume.



Ensalada de bonito armonizada con cerveza lager especial

El chef **Isidro Álvarez**, del restaurante **San Diego**, ha elaborado los menús de la guía, que fusionan tradición y vanguardia. Su importante trayectoria profesional y pasión por la cocina han convertido a Isidro Álvarez en una de las voces culinarias más importantes de Canarias. *“He intentado combinar los mejores productos de nuestra tierra como el cherne, la papaya o el gofio de una manera variada y sabrosa, que respeta la Dieta Mediterránea. La combinación de estos platos con distintos tipos de cerveza los eleva y ofrece a los comensales una experiencia atractiva en la mesa”*.

La Fundación Española de la Nutrición (FEN), ha sido la encargada de supervisar las creaciones del chef desde el punto de vista de la salud y valorarlas nutricionalmente. Su Director General, **José Manuel Ávila** explica: *“Cada uno de los platos de este menú semanal tiene un equilibrado aporte nutricional. Un recetario variado con elementos de la huerta, el campo y el mar, pensado para disfrutar dentro y fuera de casa, y en el que se incluyen bebidas fermentadas de baja graduación, como la cerveza, de manera saludable y equilibrada”*.

Para contactar con nosotros:

Teresa Valero Gaspar (FEN): 914 47 07 59 / tvalero@fen.org.es

Silvia López / Almudena García (CICS): 91 384 67 79 /41 silvia.lopez@bm.com / Almudena.garcia.moliner@bm.com

Sara Cucala, experta en armonías, ha sido la encargada de maridar cada menú del recetario con cerveza. Sara examina y degusta cada plato y selecciona entre la amplia variedad de cervezas españolas, el maridaje ideal para descubrir las mejores armonías de sabor en cada plato. Los menús incorporan diferentes maridajes entre diferentes tipos de cervezas españolas, desde las más ligeras a las de mayor cuerpo.

La cerveza como parte de una dieta equilibrada

La cerveza es una bebida fermentada, elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada y lúpulo), con bajo contenido calórico y numerosos nutrientes. El consumo moderado de esta bebida (un máximo al día de 3 cañas para los hombres y 2 para las mujeres, acompañadas de alimentos) podría tener efectos positivos para el organismo, siempre que se trate de individuos adultos y sanos. Por este motivo, la FEN incluye en el [Mercado Saludable de los Alimentos](#) –referente en material nutricional que integra todos los alimentos propios de nuestra dieta- el consumo opcional y moderado de cerveza, por supuesto, siempre por adultos sanos.

Además, un estudio¹ concluye que el consumo moderado de cerveza no afecta al peso ni a la composición corporal, desmontando así el mito de la “barriga cervecera”. Por otra parte, existen numerosas evidencias científicas² sobre los posibles efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino, sidra y cava) en la salud cardiovascular, por su contenido en antioxidantes naturales, entre los que destacan los polifenoles³. Hay que tener en cuenta que los efectos beneficiosos de estas bebidas se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable, por parte de adultos sanos, en el marco de una alimentación equilibrada.

Fundación Española de la Nutrición

La [Fundación Española de Nutrición](#) tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional.

Centro de Información Cerveza y Salud

El [Centro de Información Cerveza y Salud](#) (CICS) es una entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

¹ Veses Alcobendas A. M^ª, “Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal” Beca Manuel de Hoya 2010. Centro de Información Cerveza y Salud

² González-Gross M. Lebrón M. Marcos A. “Revisión bibliográfica sobre los efectos del consumo moderado de cerveza sobre la salud”. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 6. Noviembre 2000

³ Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacovello L, Donati MB, De Gaetano G “Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk”. Circulation. 2002; 105(24):2836-44

Para contactar con nosotros:

Teresa Valero Gaspar (FEN): 914 47 07 59 / tvalero@fen.org.es

Silvia López / Almudena García (CICS): 91 384 67 79 /41 silvia.lopez@bm.com / Almudena.garcia.molinero@bm.com