

El Dr. Jesús Román destaca los beneficios de la dieta mediterránea en el II Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes

## El consumo moderado de cerveza podría estar incluido dentro de una alimentación saludable

- **Es una bebida fermentada, elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada y lúpulo), con bajo contenido calórico y numerosos nutrientes. Por este motivo, la FEN incluye en el Mercado Saludable de los Alimentos**
- **El consumo moderado de esta bebida no debe superar la ingesta de 30 gramos al día de cerveza (3 cañas o 600 ml), y los 20 gramos al día para las mujeres (dos cañas o 400 ml)**

**Sevilla, 8 de septiembre de 2018.** El consumo moderado de cerveza podría estar incluido dentro de una alimentación saludable. Así lo indica el Prof. Jesús Román, especialista en Nutrición y Dietética y portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), en el marco del 'II Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes' un taller sobre 'Hábitos saludables y dieta mediterránea'.

*"El consumo moderado de bebidas fermentadas puede formar parte de una alimentación saludable dentro de la Dieta Mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación alcohólica y las materias primas con las que están elaboradas",* apunta el Prof. Román.

De hecho, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava y sidra) de forma opcional y moderada. Asimismo, la Fundación Dieta Mediterránea[1] incluye el consumo moderado de bebidas fermentadas dentro de las recomendaciones en la Pirámide de la Dieta Mediterránea afirmando que *"siempre que las creencias religiosas y sociales lo permitan, se recomienda un consumo moderado de vino u otras bebidas fermentadas (como referencia, una copa al día para las mujeres y dos para los hombres)"*.

### Consumo moderado

Hay que tener en cuenta que *"los potenciales 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 sana y equilibrada. Además, si se está tomando medicamentos, si se va a conducir, y en el caso de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, el consumo de alcohol debe ser cero",* añade el Prof. Román.

Según instituciones internacionales, el consumo moderado de alcohol no debe superar los 30 g/día en los hombres (tres cañas de cerveza tradicional o 600 ml) y los 20g/día para las mujeres (dos cañas o 400 ml), y es aconsejable ingerirla acompañada de alimentos sólidos. Además, hay que tener en cuenta que las personas metabolizan de distinta manera el consumo de alcohol, ya que influyen factores como el peso, el sexo, la raza y la frecuencia con la que se bebe.

**Para contactar con nosotros:**

Marta Escavias de Carvajal / Laura Rodríguez (CICS): 91 384 67 79 /41 [marta.escavias@bm.com](mailto:marta.escavias@bm.com) / [laura.rodriguez@bm.com](mailto:laura.rodriguez@bm.com)

*“En pacientes diabéticos el consumo moderado de esta bebida debe hacerse siempre teniendo en cuenta las recomendaciones médicas. En cualquier caso, lo más aconsejable es que sea sin alcohol”, apunta el Prof. Román.*

### **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. Por este motivo, la FEN incluye en el Mercado Saludable de los Alimentos, referente en materia 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 estudio<sup>1</sup> 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 científicas<sup>2</sup> sobre los potenciales 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 polifenoles<sup>3</sup>.

### **Centro de Información Cerveza y Salud**

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

---

<sup>1</sup> Veses Alcobendas A. M<sup>a</sup>, “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

<sup>2</sup> 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

<sup>3</sup> 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:**