



ELSEMANADIGITAL.COM
PERIÓDICO PERMANENTE EN INTERNET

Iberdrola participa en el
Circuito Europeo SOTO40 de vela.

23 julio 2012. Actualizado 12:08

España Mundo Economía Medios Deportes Chismógrafo Motor Libros Ocio Blogs

Buscar en esd en Google

Cultura · Gastronomía · Moda · Vacaciones · El Tiempo

INICIO -- -- OCIO

CONSEJOS MÉDICOS

La cerveza contribuye a mantenernos bien hidratados

Oscar Martín

El consumo moderado de esta bebida fermentada, compuesta principalmente por agua, se presenta como una opción saludable para contribuir a nuestra hidratación este verano.

21 de julio de 2012

Compartir:

Con el incremento de las temperaturas propio de finales de julio, los expertos recomiendan aumentar el consumo de líquidos y de alimentos ricos en agua, como las frutas y verduras, para evitar los fatales efectos de la deshidratación. Así, el consumo moderado de cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, al estar compuesta en un 92% por agua, puede ser una opción complementaria en adultos sanos para contribuir a mantener los niveles correctos de hidratación.



El consumo de cerveza aporta a nuestro organismo nutrientes como el potasio, el fósforo, vitaminas y antioxidantes

En estas épocas estivales es muy importante concienciar a la población de la importancia de estar bien hidratados, especialmente cuando se trata de ancianos, embarazadas y personas expuestas a sudoración bien por trabajo o por deporte.

Con el fuerte ascenso de las temperaturas, se hace aún más necesaria la ingesta de líquidos para evitar los efectos de la deshidratación. El agua es un recurso necesario para la vida, principal componente de nuestro organismo y esencial en el conjunto de la alimentación. Pero no sólo bebemos agua sino muchas otras bebidas y alimentos ricos en ella, como las frutas y las verduras, que contribuyen a mantenernos bien hidratados. Entre esas bebidas se encuentra la cerveza, preferida por muchas personas en estos días de verano.

Esta milenaria bebida, se elabora a partir de agua (92%) y otros ingredientes como la cebada y el lúpulo, lo que determina que su consumo aporte a nuestro organismo otros nutrientes como el potasio, el fósforo, vitaminas y antioxidantes.

En este sentido, el **Prof. Jesús Román Martínez**, de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, (SEDCA), asegura que "la ingesta moderada de cerveza, entendida como 2 ó 3 cañas diarias para los hombres, y 1 ó 2 para las mujeres, combinado con un alto consumo de frutas y verduras, podría ser un complemento al agua para calmar la sed y mantenernos hidratados este verano".

Diversos manuales publicados en los últimos años han recogido la información básica para entender la importancia de una buena hidratación, basándose en la evidencia científica. "El libro Blanco de la Hidratación", el "Manual de la hidratación y la cerveza" o la guía "Cerveza, Hidratación y Mayores" son algunos ejemplos en los que expertos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) y la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), entre otros, ofrecen consejos fundamentales para mantener el organismo correctamente hidratado.

Además, se presta especial atención a los denominados grupos de riesgo, cuyo aporte hídrico debe ser mayor, esto es, ancianos, embarazadas y deportistas, para quienes la variedad de alcohol se presenta como una alternativa saludable

Según las pautas que en ellos se indica, es conveniente beber poco a poco y no esperar a tener sed, ya que esta sensación aparece cuando nos encontramos en un cierto grado de deshidratación. Según el **Prof. Jesús Román Martínez**, Presidente del Comité Científico de la SEDCA, "se ha calculado que las

PUBLICIDAD



Síguenos en Facebook Síguenos en Twitter



ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

Chismógrafo Libros Motor Deportes Ocio

- 12:06 De Guindos dice que el interés de la ayuda europea estará cerca del 1,5%
- 11:55 Almunia cree que el fondo de rescate debería comprar deuda de España e Italia
- 11:51 Cantabria no acudirá "de momento" al fondo de liquidez
- 11:47 AMPL.- Cantabria no acudirá "de momento" al fondo de liquidez
- 11:36 La Caixa rebajará un 10% el sueldo del consejo a partir de agosto
- 11:16 Muere la escritora Esther Tusquets a los 75 años en Barcelona
- 11:12 AV.- Cantabria no acudirá "de momento" al fondo de liquidez

PUBLICIDAD

GUÍAS LOCALES

Andalucía
Aragón
Asturias
Balears
Cantabria
Castilla La Mancha
Castilla y León



LO MÁS VISTO

+ TITULARES

1. El PP paga un alto precio electoral por los ajustes mientras el PSOE sigue grogui
2. El plan maestro de la insaciable Merkel: quiere ver a Rajoy humillarse
3. Reverte y Anasagasti vuelven a enzarzarse en Twitter: el "pobre hombre" vs el "fascista"

necesidades de ingestión de agua del organismo giran en torno a los 30-35 mL por cada kilogramo de peso y día, lo que equivale a que nuestro organismo necesita una media de entre 2 y 2,5 L de agua diariamente".

Así, la ingesta de líquidos es aún más esencial durante el verano y la cerveza se convierte en una opción que podría complementar al agua. En este sentido, el **Prof. Martínez** asegura que "cuando la percepción de la sed está disminuida, la cerveza, por su sabor, puede ser una opción válida y apetecible que puede contribuir a evitar la deshidratación".

Hidratación y mayores

"Las personas mayores y sin patologías médicas que consumen cerveza de forma moderada disfrutan del sabor que evoca a la juventud y les aleja de la monotonía y ayuda a evitar la deshidratación". El Presidente del Comité Científico de la SEDCA sitúa así a esta bebida como opción también entre las personas mayores que no tengan contraindicado el consumo de alcohol. Además, en relación a este colectivo, destaca el hecho de que varias evidencias científicas avalan que la cerveza podría prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o relacionadas con los huesos.

De la misma manera, la cerveza sin alcohol se presenta como una alternativa idónea para aquellas personas que quieran seguir disfrutando de una cerveza, pero que no puedan o no quieran consumir alcohol. Las personas mayores, las embarazadas, madres lactantes o conductores pueden encontrar en esta variedad de cerveza un complemento perfecto para saciar la sed este verano.

Cerveza, Deporte y Vida Activa

Con la llegada del buen tiempo, más personas se animan a practicar ejercicio físico al aire libre, lo que aumenta sus necesidades de aporte hídrico. Este colectivo, ya sean profesionales o no, necesita hidratarse en mayor medida tras la práctica deportiva.

Además, según un estudio científico elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas y la Universidad de Granada, el consumo moderado de cerveza podría tener efectos similares al agua a la hora de recuperar el déficit hídrico que ocasiona la realización de actividades deportivas.

Por último, es necesario destacar la importancia de un estilo de vida activo en el que la actividad física complementa un patrón de alimentación saludable donde el consumo opcional y moderado de cerveza por parte de adultos sanos puede estar incluido.

Además, según el **Dr. Castillo**, "no hay que olvidar el componente socializador propio del deporte y de una costumbre propia de los países mediterráneos como es disfrutar de una cerveza, generalmente con algo de comer y en buena compañía. Todo lo cual no es sólo placentero sino también muy saludable, en cualquier ocasión y tras practicar ejercicio".

www.ayalasalud.es

[IR ARRIBA](#)

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:



Me gusta

Enviar

A 124 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.



Seguro Mutua Madrileña

Vente ya, te damos 50% y 50€ de devolución
[Calcula tu precio ahora](#)



Comparador Seguros Coche

Ahorra! No tires tu dinero, ahorra hasta 500€ en tu seguro de coche con Acierto
www.Acierto.com



Gana un viaje al Caribe

Regístrate en LetsBonus y consigue un viaje al caribe para 2 totalmente GRATIS!
[Regístrate YA!](#)

Seguro de coche barato



El seguro que necesitas y si encuentras otro más barato, te devolvemos el dinero
<http://www.directseguros.es/>

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (*):

4. Campanario desvela secretos de alcoba en una entrevista con mucha miga
5. Alonso pone la directa al título y la polémica triquiñuela de Hamilton
6. Bustamante recibe una tierna felicitación de su mujer por su sexto aniversario de boda
7. Un sondeo hurga en la herida de Rajoy y le enseña la cruda realidad ciudadana
8. El viento se alía con el pavoroso incendio del Ampurdán y lo hace incontrolable

PUBLICIDAD

GlobalCaja



GlobalCaja te da más por tu nómina.
Elige uno de estos artículos por domiciliarla.

EL CRECO 2014