

## Por tu salud...

### Una cervecita con aceitunas, ¿por qué no?



La llegada del verano y las altas temperaturas nos estimulan a consumir un mayor volumen de líquidos para refrescarnos y compensar las pérdidas de agua debidas al calor. El hecho de reponer líquidos no sólo es una necesidad fisiológica sino que puede ser una fuente importante de satisfacción. ¿Cuántas veces hemos pensado en tomar relajadamente una cerveza fresca y unas buenas aceitunas en un terracita disfrutando de un momento de ocio? Descubramos, por ello, los beneficios de la cerveza y las aceitunas, siempre en un contexto de consumo moderado.

#### “Bendita cerveza”

La cerveza es una bebida fermentada de baja graduación alcohólica (entre un 4-5,5%), con bajo contenido calórico y elaborada a partir de ingredientes naturales (cebada, lúpulo y un 90% de agua).

La cerveza contiene más de 2.000 componentes, como hidratos de carbono, fibra soluble, minerales como el silicio, el magnesio y el potasio; vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), y compuestos vegetales como los polifenoles (que actúan como antioxidantes)

Según la evidencia científica, el consumo moderado de cerveza se engloba dentro de la Dieta Mediterránea, siempre acompañado de un estilo de vida saludable y activo, y podría tener efectos beneficiosos sobre la salud.

Las investigaciones científicas indican que la cerveza, consumida con moderación, puede aportar beneficios para la salud cardiovascular, ósea y para el sistema inmunológico. Además podría reducir algunos factores de riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

La cerveza podría producir efectos positivos sobre la capacidad antioxidante de las células, el colesterol, el sistema de coagulación y protección frente a enfermedades cardiovasculares.

La aportación calórica de la cerveza es de sólo **45 kcal/100 ml** en el caso de la cerveza tradicional y de **17 kcal/100 ml** en el caso de la cerveza sin alcohol. Su consumo moderado dentro de un patrón de alimentación saludable no afecta al peso ni a la composición corporal, por lo que no es culpable, por sí misma, de la obesidad abdominal.

La cerveza sin alcohol es una alternativa saludable para aquellas personas que no pueden o quieren beber alcohol, ya que es altamente hidratante, tiene muy bajo contenido en calorías, así como de sodio, y aporta las mismas vitaminas y minerales que la cerveza tradicional.

Se ha encontrado que el consumo moderado de bebidas fermentadas (como la cerveza) está asociado con un aumento de la densidad mineral ósea en hombres y en mujeres postmenopáusicas, lo que puede verse favorecido por su contenido en silicio. De la misma forma, están incluidas en el texto que acompaña a la definición de la Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

El consumo moderado de cerveza es definido como 1-2 cañas de cerveza diaria (mujeres) (10-12 g/día de alcohol) y 2-3 para hombres, (20-24 g/día de alcohol), siempre por parte de adultos sanos y nunca en mujeres gestantes, lactantes o personas que tomen medicación. Si estos consumidores desearan tomar una cerveza, deberían decantarse por las variedades “sin alcohol”.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Una cervecita con aceitunas, ¿por qué no?



La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye el consumo moderado de bebidas fermentadas de forma opcional en la pirámide de la alimentación saludable.

### Y ahora,... las aceitunas.

Las aceitunas son uno de los productos básicos de la dieta mediterránea. Se trata de un alimento con alto contenido en aceites omega 3 y 6, lo que las convierte en un excelente aliado para cuidar la salud cardiovascular y proteger el corazón. Este alto contenido en ácidos grasos omega-3 hace que la ingesta de aceitunas, además, favorezca la actividad cerebral y ayude a prevenir enfermedades cerebrales. Son ricas en vitaminas A y E, y aportan al organismo fósforo, calcio, sodio, potasio, yodo y fibra. La fibra les otorga cierto poder saciante y es lo que las convierte en ideales para tomar entre horas (siempre con moderación) para reducir el apetito y evitar el picoteo entre comidas.

Sí es cierto que contienen ácidos grasos saturados, pero en pequeñas cantidades, que son compensadas por la alta presencia de ácidos grasos insaturados, y no presentan nada de colesterol.

Ni las grasas ni las calorías de las aceitunas preocupan a los expertos en salud pública, debido primero al carácter “saludable” de las grasas presentes en las aceitunas (se trata de grasas insaturadas, con su reconocido papel en la prevención de enfermedades crónicas típicas de occidente). Y segundo, porque la ingesta habitual de estos alimentos no suele ser excesiva en cuanto a calorías (40 kilocalorías), para un consumo medio por adulto de 25 gramos/semana<sup>1</sup>.

Según los Índices de Ingesta de Referencia (IR), se necesitan en torno a 2.000 -2.500 kilocalorías/día, (hombre/mujer). Así, de las calorías que se ingieren semanalmente, las aceitunas suponen sólo el 0,3% del total.

En suma, para que su aporte calórico resultase preocupante tendríamos que consumir muchas más aceitunas de las que se toman habitualmente.

Pero no podemos decir lo mismo desde la perspectiva de contenidos de sal de las aceitunas: éstas suelen contener entre 5 y 8,5 gramos por cada 100 gramos ingeridos, una cantidad muy elevada si recordamos que, según el Ministerio de Sanidad se considera que un alimento **tiene mucha sal** cuando iguala o supera **1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento**. Y esto se suma a un hecho muy arraigado en España donde se duplica cada día la ingesta máxima de sal recomendada por las entidades de referencia, (OMS).

A título de curiosidad, los alimentos que más sodio (sal) aportan a nuestra alimentación, no son las aceitunas, (que no se consumen con tanto exceso, salvedad del verano), sino los embutidos, el pan y los panes especiales (exceptuando, claro está, el pan sin sal), los quesos y los platos preparados. Por ello, el consumo actual de aceitunas no supone una preocupación por su aporte calórico o por su contenido en grasas, pero sí puede serlo por su contenido en sodio, si se consumen a diario y en cantidades importantes (por ejemplo, 100 gramos al día puede suponer más del 100% de la cantidad diaria recomendada de sal).

En definitiva, disfrutemos de una buena cerveza con aceitunas, aunque de forma moderada. Merece la pena darse, de vez en cuando, una satisfacción de este tipo. Es bueno también para nuestra salud psicológica concedernos premios de esta índole. Pero ojo!, sin excederse.

### Fuente:

1. SEMERGEN: Sociedad Española de Médicos de Atención primaria. <http://www.semergen.es/>
2. CONSUMER Aceitunas cultura sobre la mesa. <http://revista.consumer.es/web/es/20150501/pdf/alimentacion.pdf>

<sup>1</sup> Encuesta Nutricional de Ingesta Dietética en España



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**