

Beneficios nutricionales de la cerveza

Además de ser un producto de origen natural, el consumo moderado de cerveza tiene grandes beneficios a la salud humana

Por: Xochitl Martínez

7 de abril de 2024 - 14:00 hs



Por su composición, la cerveza es fuente de nutrientes, antioxidantes, vitaminas y minerales. ESPECIAL/FOTO DE ENGIN AK EN UNSPLASH.

Desde hace aproximadamente siete mil años, la cerveza se ha posicionado como una de las bebidas preferidas en el mundo. Se cree que su origen data del año cuatro mil A.C. en Mesopotamia y aunque algunos datos apuntan que surgió de manera accidental, **el proceso de producción de esta bebida ha evolucionado hasta convertirse en una de las industrias más importantes del mundo.**



© 2019 by the author. All rights reserved. For more information, visit www.fox.com.

Tradicionalmente, el consumo de cerveza ha sido recreativo, pero en los últimos años, científicos y expertos nacionales e internacionales se han dedicado a investigar los usos alternativos de la cerveza y sus ingredientes, sobre todo en temas relacionados a la salud humana; pues podría traer beneficios con el consumo moderado y responsable.

En 2018 la doctora Ivette Caldelas Sánchez, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, explicó en su estudio “Impacto del consumo de lúpulo en la reducción en los síntomas vasomotores psico-neurológicos y metabólicos asociados al climaterio” que el lúpulo, ingrediente principal de la cerveza, posee fitoestrógenos, compuesto químico natural que ayuda a disminuir síntomas relacionados con la premenopausia, menopausia y posmenopausia.

Vence al calor con este festival de cerveza



ESPECIAL/FOTO DE GIOVANNA GOMES EN UNSPLASH.

De acuerdo con el trabajo de la doctora Caldelas, los fitoestrógenos están presentes en el lúpulo, planta que da el aroma y sabor peculiar a la cerveza. Este compuesto natural contiene flavonoides, elementos similares a los estrógenos, pero naturales, que podrían funcionar como alternativa de reemplazo a las hormonas sintéticas que, en muchas ocasiones, generan efectos secundarios como la formación de trombos, osteoporosis, cáncer de mama y cáncer ovárico.

**El lúpulo,
ingrediente
fundamental
de la
cerveza,
ayuda con**

Con esta investigación, Ivette Caldelas Sánchez ganó el Premio Salud y Cerveza 2018 que otorga el Consejo de Investigación Sobre Salud y Cerveza A.C, así como una beca para continuar con su proyecto.

los síntomas del climaterio, periodo que abarca la premenopausia, menopausia

y **posmenopausia** La cerveza tiene múltiples cualidades y beneficios a la salud. De acuerdo con la Fundación Española del Corazón, el consumo moderado de cerveza se asocia a beneficios cardiovasculares, de salud ósea y hasta contra la **obesidad**. Siempre y cuando su consumo sea con moderación y vaya acompañado de una alimentación equilibrada.



El consumo moderado de cerveza tiene grandes beneficios a la salud humana. ESPECIAL/FOTO DE ENGIN AKYURT EN UNSPLASH.

Por su composición, esta bebida contiene folatos, polifenoles y fibra soluble. Además, tiene mínimas cantidades de azúcar, es baja en sodio, no tiene grasas, aporta fósforo y vitaminas y minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, zinc, sodio, potasio, fósforo, niacina, selenio, ácido fólico, antioxidantes, vitamina A, vitamina B6 y B12, vitamina C, D y E.

Con información de Trendsétera.