Rev Esp Nutr Comunitaria 2008;14(2):117-119

Cerveza sin alcohol, una bebida natural con gran capacidad hidratante y muy bajo contenido calórico

Centro de información
Cerveza y salud

La cerveza sin alcohol es una bebida fermentada, de origen agrario elaborada con los mismos ingredientes naturales de la cerveza tradicional: *agua, cebada malteada y lúpulo*, a la que se ha suprimido el alcohol.

La cerveza *sin* es una bebida altamente hidratante (95% de su contenido es agua), de muy bajo contenido calórico (14 kcal/100 ml), que puede formar parte de una dieta equilibrada ya que aporta cantidades significativas de vitamina B (especialmente ácido fólico), fibra, minerales (silicio, calcio, potasio, magnesio) y antioxidantes naturales, derivados de los compuestos fenólicos que contiene.

- La cerveza sin alcohol es una fuente de *ácido fólico*. Por ejemplo, su consumo diario podría cubrir las necesidades diarias de folatos. El ácido fólico es una vitamina del grupo B esencial para el mantenimiento de la vida celular, para el crecimiento y formación de nuevos tejidos y la prevención de los defectos del tubo neural. Igualmente, ayuda a regular los niveles de homocisteína, factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares. Esta vitamina se encuentra en la cerveza sin alcohol en cantidades comprendidas entre 5-10 microgramos/100 ml. La ingesta recomendada para la población de ácido fólico oscila entre los 180-200 microgramos/día. La óptima biodisponibilidad del ácido fólico contenido en la cerveza sin alcohol hace que esta bebida sea una de las principales fuentes de folatos. Además la cerveza contiene *otras vitaminas del grupo B* (tiamina, riboflavina y niacina) (Tabla 1).
- El consumo de cerveza sin alcohol aporta a la dieta *minerales* como el silicio, un elemento que favorece los procesos de formación ósea. La cerveza sin alcohol contiene aproximadamente 36 mg/l de silicio biodisponible. Otros minerales que contiene son magnesio, potasio y muy poco sodio.
- El contenido calórico de la cerveza sin alcohol es muy reducido: *apenas aporta 14 Kcal/100 ml.*
- La *fibra soluble* contenida en la cerveza sin alcohol evita el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia. La ingesta normal recomendada de fibra dietética es de 30gr/día, de los que un tercio debe ser fibra soluble. El consumo moderado de cerveza sin alcohol supone un 17% de la ingesta de la fibra soluble en la dieta, siendo así la bebida de mayor aporte de fibra en nuestra dieta.
- La cerveza contiene *maltodextrinas* naturales, carbohidratos complejos de absorción lenta, que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa, lo que ayuda a evitar hiperglucemias e hipoglucemias reactivas, aspecto muy interesante en el caso de las embarazadas. En nutrición deportiva, las maltodextrinas facilitan una adecuada hidratación en competiciones de larga duración.

La cerveza sin alcohol en distintas etapas

En la alimentación de la mujer embarazada: Durante el embarazo, los médicos recomiendan no consumir alcohol para garantizar la seguridad del bebé. No obstante, la mujer embarazada debe asegurarse una ingestión suficiente de líquido especialmente en situaciones de temperaturas altas o sudoración excesiva. En este sentido, el consumo de cerveza sin alcohol es una alternativa saludable ya que aporta gran cantidad de agua, no supone un aumento de calorías a la dieta, contribuye a cubrir las necesidades de folatos, vitaminas y minerales, y ayuda a evitar el estreñimiento (Tabla 2).

En las personas mayores: La alimentación en las personas mayores juega un papel fundamental en el mantenimiento del organismo, cuyos procesos anabólicos se encuentran mermados por la edad.

Tabla 1. Composición nutricional de la cerveza

Composición nutricional de la cerveza		
Minerales	Calcio	8 mg/100 ml
	Magnesio	5 mg/100 ml
	Potasio	40 mg/100 ml
	Sodio	3 mg/100 ml
	Silicio	4 mg/100 ml
	Fósforo	11 mg/100 ml
Vitaminas	B1	0,01 mg/100ml
	B2	0,02 mg/100 ml
	B6	0,05 mg/100 ml
	B12	0,14 μg/100 ml
	Folatos	5 μg /100 ml
	Niacina	0,6 mg/100 ml
Fibra soluble		1,3 gr/l (17% IR diaria)
Calorías		14 Kcal /100 ml

Tabla 2. Interés de la cerveza sin alcohol en la alimentación de la mujer embarazada

La cerveza sin alcohol en la alimentación de la mujer embarazada	
Contenido en *folatos*	Cubre parte de las necesidades diarias de folatos.
	Disminuye el riesgo de malformaciones del tubo neural.
Contenido en *fibra*	Ayuda a evitar el estreñimiento.
Contenido en *maltodextrinas*	Incrementa la fuente energética, con una liberación lenta de glucosa, evitando hiperglucemias e hipoglucemias reactivas.
Aumento de leucocitos *y linfocitos t*	Mejora del sistema inmune.
Contenido en *vitaminas y minerales*	Cubre parte de las necesidades de fósforo y vitaminas del grupo B (riboflavina, niacina, tiamina).
Contenido en *agua*	Hidrata y ayuda a evitar el estreñimiento.
Valor *energético*	Ayuda a cubrir las necesidades energéticas, pero con bajo aporte calórico. Contiene 10-14 Kcal/100gr.

Con los años se produce una disminución progresiva de los mecanismos homeostáticos que contribuyen a mantener el balance hídrico, haciendo más fácil la deshidratación. Algunas personas de edad avanzada manifiestan un insuficiente sentido de la sed, pasando demasiado tiempo sin ingerir líquido.

La cerveza sin alcohol puede ser una bebida de elección en este periodo, pues además de ser hidratante, contiene potasio (de 200 a 450 mg/l) y es pobre en sodio, por lo que puede ser una opción muy recomendable en cualquier dieta hiposódica y especialmente en personas con hipertensión, muy común en estas edades.

En dietas de adelgazamiento: Debido a su bajo contenido calórico, la gran cantidad de agua que contiene y su aporte nutricional, la cerveza "sin" puede ser una opción muy recomendable en dietas de adelgazamiento. Además, su consumo puede romper la monotonía de la dieta y facilitar el seguimiento de la misma. En la Tabla 3 se muestra el aporte de energía por 100 ml en diferentes bebidas.

Características de la cerveza sin alcohol

Según la reglamentación sanitaria, la cerveza sin alcohol es aquella cuyo contenido alcohólico es menor al 1% en volumen. Dentro de las cervezas sin alcohol se establece una diferenciación entre *cerveza sin,* con pequeñas trazas de alcohol y cuyo contenido alcohólico oscila entre 0,4º y 0,5º; y *cerveza sin tipo cero,* que no contiene ninguna traza de alcohol.

Las trazas que se encuentran en la cerveza sin alcohol pueden también estar presentes en otras bebidas y en muchos otros alimentos, como es el caso de las frutas maduras, en las que pueden detectarse trazas de alcohol de hasta el 0,6%.

Ingredientes de la cerveza sin alcohol

Agua, cebada malteada y lúpulo son los ingredientes básicos de la cerveza sin alcohol. Aunque la cebada es el cereal cervecero por excelencia, también se pueden utilizar parcialmente otros cereales como el trigo, el maíz o el arroz, minoritarios en nuestro país. La malta se obtiene por la germinación de los granos de cebada, que se humedecen hasta alcanzar su punto óptimo; a continuación se frena el proceso reduciendo su humedad hasta que secan.

El característico sabor amargo de la cerveza lo aportan las flores femeninas de lúpulo, una planta que cuando comenzó a utilizarse en la elaboración de la cerveza en el s. IX, se utilizaba para higienizar y conservar esta bebida. De hecho, la cerveza fue la bebida de los conventos y posadas de la Edad Media, y se ofrecía como una bebida segura a peregrinos y enfermos como reconstituyente.

Consumo de cerveza sin alcohol en España

España es el primer país de Europa en cuanto a consumo de cerveza sin alcohol. A pesar de su reciente introducción en el mercado, el auge de la cerveza sin alcohol está directamente relacionado con las pautas de consumo típicas del Mediterráneo, es decir, asociada a sus propiedades refrescantes y como acompañamiento del aperitivo o las comidas.

No es de extrañar por tanto que ante situaciones como la conducción, durante el embarazo, o para aquellas personas que no deban o no quieran consumir alcohol, la variedad sin alcohol se haya convertido en una excelente alternativa cuando no se quiere renunciar al sabor y las propiedades de la cerveza.

Alimento	Energía Kcal/100 Ml
Batido de chocolate	100
Piña colada	77
Horchata de chufas	70
Leche con chocolate	69
Leche	63
Zumo de manzana	52
Zumo de piña	50
Zumo de naranja	43
Sidra	40
Zumo de tomate	18
Cerveza sin alcohol	**14**

Fuente: Guía práctica de composición de alimentos. Anneke van den Boom

Tabla 3.
Energía por 100 ml aportada por diferentes bebidas

Bibliografía

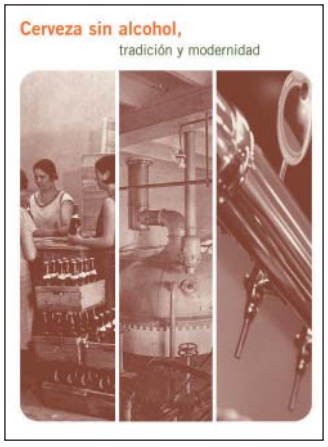
Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A. C*erveza sin alcohol: sus propiedades.* Centro de Información Cerveza y Salud. 2001

Mataix Verdú, J. *Tabla de composición de alimentos*. Ed. Universidad de Granada. 2003.

Martínez Álvarez J, Iglesias Rosado, C. *Libro blanco de la hidratación*. Ed. Cinca. 2006.

Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Cerveceros de España. *Informe socioeconómico del sector de la cerveza en España* 2007.

Varela-Moreiras G, Escudero JM, Alonso-Aperte E. Homocisteína, vitaminas relacionadas y estilos de vida en personas de edad avanzada: estudio SENECA. *Nutr Hosp* 2007;22(3):363-70.



Cerveza sin alcohol, tradición y modernidad.
Imagen cortesía del Centro de Información cerveza y salud