




[Ver otras ediciones](#)


[Portada](#) | [Nacionales](#) | [Sucesos](#) | [Ovación](#) | [Farándula](#) | [Vivir Hoy](#) | [Internacionales](#) | [VIP](#) | [Foro](#) | [Escribanos](#) | [Pura Vida](#)

Vivir Hoy Jueves 31 de mayo, 2007, San José, Costa Rica.



[Otras noticias en esta sección](#)

Salud

Una cervecita no le cae mal al cuerpo

Expertos aseguran que ayuda en el deporte y no contiene grasa

Neyssa Calvo Achoy
ncalvo@aldia.co.cr

Quizás muchos de los que buscan la espumeante cerveza no se dan cuenta que con ello no solo logran calmar la sed sino también alimentar su organismo.

Así lo indican estudios científicos realizados por el Centro de Información Cerveza y Salud de España, donde se asegura que este líquido es una bebida natural y saludable.



Por su sabor liviano, la cerveza es un buen complemento a la hora de consumir algunos alimentos, como los que se muestran en **Photos.com**

Lo que se dice

Contiene el 30 por ciento de fósforo y vitaminas del complejo B, como el ácido fólico.

Si no se sobrepasan los límites recomendados, la respuesta inmunológica contra infecciones y alergias funcionará al 90 por ciento.

La cerveza genera nutrientes que ayudan a mantener los huesos fuertes y contribuye con la circulación.

Fuente: Doctora Martina Bodoz, Universidad Estatal de Arizona.

Además, no contiene grasa, aporta vitaminas, minerales y es un diurético, señala Francisco Herrera, nutricionista nacional.

Eso sí, aclara Herrera, no se debe exceder su consumo porque tiende a subir los triglicéridos.

Para él, una cerveza al día es suficiente para disfrutar los beneficios, entre ellos las 150 calorías que proporciona.

En promedio, las personas necesitan entre 1.500 y 2.000 calorías al día, que se pueden adquirir al ingerir alimentos como la papa, el camote y el arroz, entre otros.

La agencia de noticias EFE informó esta semana que la ingesta moderada de cerveza tras el ejercicio físico favorece la rehidratación de los deportistas, sin perjudicar sus capacidades, según investigaciones realizadas en España. A raíz de ello, los expertos recomendaron que se incluya la cerveza en la dieta diaria de los atletas.

Manuel Castillo, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, indicó que su consumo aumenta la tolerancia al esfuerzo físico y reduce el estrés que supone hacer ejercicio en condiciones extremas.

Asimismo, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en España, reveló que "la cerveza tiene prolactina, sustancia que cuenta con propiedades antiinflamatorias".

Además, contiene una buena cantidad de vitamina E, que protege no solo el sistema inmunológico sino también la piel, dijo Martina Bodoz, doctora de la Universidad Estatal de Arizona.

[Portada](#) | [Nacionales](#) | [Sucesos](#) | [Ovación](#) | [Farándula](#) | [Vivir Hoy](#) | [Internacionales](#)
[Foro](#) | [Galería](#) | [Contáctenos](#) | [Pura Vida](#)

© 2007. Periódico Al Día. El contenido de aldia.co.cr no puede ser reproducido, transmitido ni distribuido total o parcialmente sin la autorización previa y por escrito del Periódico Al Día. Si usted necesita mayor información o recomendaciones, escriba a webmaster@aldia.co.cr.