


Sabes cómo???

31 de mayo

Lectores: 178.289

El Clima | Subtes

Juegos de Azar

Hoy **Argentina** **Mundo** **Deportes** **Espectáculos** **Tecnología** **Negocios y FN** **Secciones**Fútbol **Tenis**La cerveza, ¿es necesaria para los deportistas? 

Un congreso en España determinó que esa bebida es recomendable para atletas de primer nivel y que debe ser incluida en sus dietas. **Infobae.com** consultó a un reconocido médico argentino

En el marco de un polémico simposio, celebrado en la **Facultad de Medicina de la Universidad de Granada** (España), llamado "Cerveza, Deporte y Salud", los especialistas concluyeron que la ingesta moderada de cerveza tras el ejercicio físico favorece la rehidratación de los deportistas.

Un grupo de nutricionistas españoles recomendó incluir esta bebida en la dieta diaria de los atletas.

El cardiólogo **Juan Antonio Corbalán** aseguró que la cerveza tiene un perfil "excelente" para conseguir una hidratación eficaz del organismo tras el ejercicio físico.

Corbalán destacó que el bajo contenido alcohólico de esta bebida es "absolutamente compatible" con el rendimiento deportivo de alto nivel, "siempre que se tenga en cuenta que la cantidad de cerveza ingerida sea adecuada a la capacidad de metabolizar el alcohol", y aludió a la necesidad de eliminar determinados tabúes respecto del zumo de cebada, "la primera bebida para el deportista después del agua", afirmó.

Infobae.com consultó al reconocido médico **Miguel Khoury**, quien echó por tierra esta insólita



conclusión.

"No estoy de acuerdo con que el deportista tome alcohol, menos en el nivel del alto rendimiento", dijo.

Khoury agregó que la cerveza "tiene vitaminas, pero como teoría es un poco caída de las manos. Ningún médico deportólogo te va a recomendar que tomes algo con alcohol o que forme parte de una dieta. Todo esto puede tener que ver con una movida comercial".

PUBLICIDAD

Hipoteca para Argentinos

Financiación 100% hasta 50 años.
Argentinos residentes en España

Cómo adelgacé 29 kilos

sin pasar hambre y sin sentirme
como una fiera enfurecida.

Anuncios Google

HOME

ARGENTINA

**DEPORTES
FN**

**ESPECTÁCULOS
CLASIFICADOS**

SECCIONES

NEGOCIOS Y

[Hacer tu página de inicio](#)

[Carta de lectores](#)

[Contáctenos](#)

[Publicidad](#)

[Infobae en tu sitio](#)

[Noticias](#)

[Términos y condiciones de uso](#)

[Política de Privacidad](#)

[Registración](#)