



deportes

ALGUNOS YA LO SABÍAN

La cerveza, una buena bebida para deportistas

Su ingesta moderada favorece la rehidratación del organismo y recomiendan incluirla en la dieta de los atletas. **Después del agua, sería "la primera bebida"** para todos aquellos que realizan ejercicio.

30.05.2007 | 10:20



Una cerveza después de un partido ayudaría a la rehidratación.

AMPLIAR FOTO FOTOGALERIA

Seguramente, muchos ya lo sabían o al menos lo intuían de alguna misteriosa manera. Contrariamente a lo que indica el sentido común, recientes investigaciones afirman que **la cerveza y el deporte pueden ir de la mano**. Siempre que sea ingerida en cantidades moderadas, esta bebida **favorece la rehidratación** y debería ser considerada la "primera bebida" después del agua por todos aquellos que realicen ejercicio físico.

Tomar **cantidades moderadas de cerveza** después de hacer deporte favorece la rehidratación según estudios científicos elaborados por nutricionistas, que recomendaron incluir la bebida en la dieta diaria de los atletas, informó el sitio español *Periodista Digital*.

Las conclusiones de estas investigaciones fueron expuestas en el marco del simposio "**Cerveza, Deporte y Salud**" celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, en España. También fueron avaladas por el cardiólogo y ex base de la selección española de básquet, Juan Antonio Corbalán.

Corbalán destacó que el bajo contenido alcohólico de la cerveza es "**absolutamente compatible**" con la **competencia** de alto nivel, siempre y cuando la cantidad ingerida sea la adecuada. Es la "**primera bebida para el deportista después del agua**", afirmó.

Perder hasta 3kg/semana

Cuentas con una dieta rica en proteínas y tu dietista personal

Cómo adelgacé 29 kilos

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.

Herramientas del Lector

- Agrandar Texto
- Achicar Texto
- Enviar por Email
- Imprimir artículo
- Más fotos
- Del.icio.us
- Digg
- Mi Yahoo!
- Meneame