

Secciones

[Portada](#)
[Política](#)
[Zaragoza](#)
[Huesca](#)
[Teruel](#)
[Economía](#)
[Sociedad](#)
[Cultura](#)
[Deportes](#)

**Sociedad**

2/12/2009

El 63% de los aragoneses combina el ejercicio con el consumo de cerveza tras la práctica deportiva

Una buena parte de los aragoneses, el 63%, que hacen ejercicio físico prefieren terminar la jornada en compañía y en torno a una cerveza. Además, esta bebida alcohólica es la favorita para un 72% de los encuestados a la hora de rehidratarse tras la práctica deportiva. Más del 93% de los encuestados se muestran preocupados por su dieta.

Zaragoza.- La mayoría de los aragoneses declaran hacer ejercicio con frecuencia y tras practicarlo también les gusta premiarse y disfrutar de otro placer muy saludable como es tomar unas cañas con los amigos, según datos recogidos en la encuesta "¿Qué hacemos los españoles después del ejercicio físico?" realizada por Quota Research para Cerveceros de España.

El 71% de la población aragonesa afirma hacer algún tipo de ejercicio físico, la mayoría de ellos al menos tres veces por semana (82%), fundamentalmente entre semana (44%) y por las tardes (38%). Tanto hombres como mujeres suelen practicarlo en la misma medida, si bien se aprecia que los jóvenes menores de 34 años y los mayores de 55 son los que con mayor frecuencia lo realizan. Por ello, se puede concluir que el ejercicio físico es una práctica habitual en la vida de los aragoneses.

Este estudio también confirma que la cerveza es la bebida del encuentro y las relaciones sociales, ya que el 63% de los entrevistados ha afirmado que toma cañas en alguna ocasión con sus amigos o compañeros tras el ejercicio físico. No es de extrañar que éstos practiquen fundamentalmente deportes de equipo, como baloncesto, pádel y fútbol. Este grupo estaría mayoritariamente formado por hombres, con una media de edad de 33 años y que se muestran preocupados por su alimentación.

La cerveza, la favorita por sus propiedades refrescantes

Una vez concluido el ejercicio físico, la bebida favorita para el 72% de los aragoneses, aparte del agua y otras bebidas específicas para deportistas, es la cerveza.

Según la encuesta, las principales razones por la que los aragoneses eligen la cerveza son su sabor, sus propiedades refrescantes, la necesidad de quitar la sed, por ser buena opción a la hora de recuperarse después de hacer ejercicio y por ser una bebida sana. Además, el estudio indica que el 68% de los aragoneses toma cerveza de forma habitual para quitar la sed.

La cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tomada en dosis moderadas por personas adultas habituadas a su consumo y tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura y abundante transpiración, puede suponer una eficaz bebida rehidratante e incluso contribuye a evitar dolores musculares como las populares agujetas. Así lo afirma el estudio "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas", del Departamento de Fisiología Médica perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

Una dieta equilibrada

La mayoría de los aragoneses (93%) ha declarado estar preocupado por su alimentación, sobre todo las mujeres menores de 34 años y las mayores de 55. "Este dato muestra la creciente preocupación de la sociedad por tener unos hábitos saludables y no necesariamente indica que un porcentaje tan alto cuide realmente su alimentación", según ha comentado José Luis Delmas, director técnico de Quota Research.

En línea con las conclusiones de esta encuesta, otro estudio indica que los consumidores habituales de cerveza mantienen una mayor actividad física, tanto hombres como mujeres, y su dieta muestra un mejor perfil nutricional. ("La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española" del Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria de Barcelona).



El 68% de los aragoneses toma cerveza de forma habitual para quitar la sed

Redacción

[Buscar en Aragón Digital](#)


[Aceptar / Avanzada](#)


Ponga aquí su
PUBLICIDAD

Anuncios Google

[Cursos Nutrición Alimentación](#)

Fórmate en Dietética y Nutrición ¡Aprende desde casa y a tu ritmo!
www.ceac.es

[Adelgazar con éxito](#)

¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM
www.programa-bcm.com

[Para perder -30kg/10€](#)

¡Increíble! Si adelgaza demasiado rápido use un prache cada 2 días
Phytolabel.com/es

[Listado De Cursos](#)

Aprovecha Ahora Para Apuntarte Al Curso Que Te Interesa Busca Aquí
www.CanalCursos.com

 [Atrás](#) [Inicio](#) 

1 comentarios

 [Enviar](#)

 [Imprimir](#)

 [Ayuda](#)

[Heineken Beertender](#)

Promoción: Tu tirador de cerveza, 2 barriles y 2 vasos. Compra ahora.

[La Era Aquarius](#)

Ven a conocer el Observatorio de la Era Aquarius de los últimos años.

Anuncios Google

Copyright © Actualidad Media 2001-2009

 [Redacción](#) | [Webmaster](#) | [Sugerencias](#) | [Widget](#) | [RSS](#) | 

Actualidad Media S.L. CIF. B-99155533, C/ Ossau, 9, local 50003-Zaragoza Tfno. 902 104 191 Director: Roberto García Bermejo