

PORQUE ÉL BEBE LO QUE TÚ BEBES

Si estás embarazada, no consumas bebidas alcohólicas ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de tu bebé. El alcohol llega a tu hijo a través de la placenta.

Si consumes alcohol en este período existe el riesgo de que tu bebé pese menos al nacer, crezca más despacio o presente problemas congénitos. Además podría causar problemas al desarrollo de tu embarazo.

Por eso, si estás embarazada o crees estarlo y deseas tomar una cerveza, opta siempre por la variedad sin alcohol.

Contenido avalado
por la Sociedad Española
de Ginecología y Obstetricia (SEGO)



Sociedad Española de
Ginecología y Obstetricia

Un embarazo *sin*



La nutrición durante el embarazo

- Durante el embarazo y la lactancia **tu alimentación debe ser más completa, variada y equilibrada** para garantizar tu salud y la de tu futuro bebé.
- Recuerda que durante este periodo tu cuerpo debe cubrir las necesidades extra de energía, proteínas, vitaminas, minerales e hidratos de carbono que tu bebé demanda.

Durante este período, **no debes consumir bebidas alcohólicas**, ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de tu bebé.

- Si te gusta la cerveza, la variedad sin alcohol es una alternativa que puedes incluir en tu dieta equilibrada. Para mayor información, consulta a tu ginecólogo, que es quien mejor te puede orientar en tu situación concreta.

Por ello, se recomienda:

- ✓ **Reducir el consumo de alimentos calóricos:** dulces, bollería, grasas (mantequilla, margarina), embutidos, carnes grasas y bebidas azucaradas. Una embarazada debe realizar 3 comidas diarias, que se pueden ampliar a 5 ó 6, tomando tentempiés “sanos”. El peso aumentará entre 10 y 12 kilos. El sobrepeso podría suponer un riesgo para tu salud y la de tu bebé.

- ✓ **Incluir en la dieta alimentos de todos los grupos:** verduras, hortalizas, frutas, legumbres, huevos, lácteos bajos en grasa, cereales y sus derivados (pan, arroz, pasta) preferiblemente integrales, pescados y carnes magras. A partir de la segunda mitad de la gestación, las necesidades energéticas aumentarán entre 250 y 300 calorías extra diarias.

- ✓ **Aumentar la ingesta de líquidos:** agua, infusiones, caldos, zumos de frutas no azucarados y bebidas sin alcohol. Durante el embarazo es necesario aumentar entre 0,5 y 1 litros la ingesta diaria de líquidos debido a la expansión del volumen plasmático y que el 90% de la leche materna es agua.

- ✓ **Consumir alimentos ricos en ácido fólico, calcio y hierro:** verduras de hoja verde, frutas como la naranja o el plátano, legumbres, cereales y cerveza sin alcohol te pueden aportar ácido fólico. Los lácteos son ricos en calcio. Los alimentos que contienen hierro son las legumbres, espinacas y acelgas, huevos, pescados, carnes y mariscos como berberechos y almejas.



La cerveza sin alcohol durante el embarazo y la lactancia

PROPIEDAD	BENEFICIO
Contenido en FOLATOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente natural de folatos • Ayuda a disminuir el riesgo de malformaciones del tubo neural
Contenido en FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a disminuir el riesgo de estreñimiento
Contenido en MALTODEXTRINAS	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementa la fuente energética, con una liberación lenta de glucosa, ayudando a evitar hiperglucemias e hipoglucemias reactivas
Contenido en VITAMINAS Y MINERALES	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a cubrir las necesidades de fósforo y vitaminas del grupo B (riboflavina, niacina y tiamina)
Contenido en AGUA	<ul style="list-style-type: none"> • Hidrata, disminuyendo el riesgo de estreñimiento
Valor ENERGÉTICO*	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a cubrir las necesidades energéticas, sin riesgo de excesivo incremento ponderal

*(17 Kcal/100 ml)



Referencias bibliográficas

1. Martínez Álvarez JR, Villarino Marín AL, Cobo Sanz JM^a. Cerveza sin alcohol. Sus propiedades. Centro de Información Cerveza y Salud, Marzo 2001 **2**. Mayer et al. Original Communication A population study of the influence of beer consumption on folate and homocysteine concentrations. *European Journal of Clinical Nutrition* (2001) 55, 605-609. **3**. 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. **4**. Romeo J, Díaz L, González-Goss M, Wärnberg J and Marcos A. (2006). "Contribución a la ingesta de macro y micronutrientes que ejerce un consumo moderado de cerveza". *Nutr. Hosp.*, 21(1): 84-91. **5**. Carbonell et al. Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza, en comparación con otras bebidas. Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA). Consejo Superior de Investigaciones Científicas. (CSIC). 1999. **6**. Bamforth CW. (2002). "Nutritional aspects of beer - a review". *Nutrition Research*, 22:227-237 **7**. Universidad de Carlos III e Instituto de seguridad de los vehículos automóviles Duque de Santo Mauro. efecto del consumo de cerveza sin alcohol sobre el nivel de alcoholemia. Julio 2007 **8**. Mataix J. Tabla de composición de alimentos. Universidad de Granada. 4ª Edición, 2003, pág 144 **9**. Bradley CS, Kennedy CM, Turcea AM, Rao SS, Nygaard IE. Constipation in pregnancy: prevalence, symptoms, and risk factors. *Obstet Gynecol*. 2007 Dec; 110(6):1351-7. **10**. Saura Calixto, Goñi Cambródn I, Martín Albarrán C, Pulido Ferrer R Fibra dietética en la cerveza: contenido, composición y evaluación nutricional. Centro de información Cerveza y salud, 2004 **11**. Lacasse A, Bérard A. Validation of nausea and vomiting of pregnancy specific Elath related quality of life questionnaire. *Health and Quality of Life Outcomes* 2008, 6:32. doi: 10.1186/1477-7525-6-32 **12**. www.glycemicindex.com **13**. Walker C and Kavangh T. (2006). "The obesity debate- where does beer fit in?" *Proceedings of the Convention of the Institute of Brewing and Distilling. (Asia Pacific Section.)*, Hobart, 12pp. **14**. Brenner H, Rothenbacher D, Bode G et al. (2001). "Coronary heart disease risk reduction in a predominantly beer-drinking population". *Epidemiology*, 12(4): 390-395. **15**. Winkler C, Wirleitner B, Schroeksndel K et al. (2006). "Beer down-regulated activated peripheral blood mononuclear cells in vitro". *Int. immunopharmacol.*, 6:390-395. **16**. Bourne L, Paganga G, Baxter D et al. (2000). "Absorption of ferulic acid from low alcohol beer". *Free Radical Research*, 32(3):273-28 **17**. Bassus S, Mahnel R, Scholz T et al. (2004). "Effect of dealcoholized beer (Bitburger Drive) consumption on hemostasis in humans". *Alcohol Clin Exp Res*, 28(5):786-791. **18**. Jacques PF, Bostom AG, Wilson PWF et al. (2001). "Determinants of plasma total homocysteine concentration in the Framingham Offspring cohort". *American Journal of Clinical Nutrition*, 73:613-621. **19**. De Luis D, et al. Beer Consumption and Homocysteine. *Beer in Health and Disease Prevention*, 2009; 62:615 **20**. Mennen LI, de Courcy GP, Guillard C-C et al. (2003). "Relation between homocysteine concentrations and the consumption of different types of alcoholic beverages: the French supplementation with antioxidant vitamins and minerals study". *American Journal of Clinical Nutrition*, 78:334-338. **21**. Mayer Jr, O, Simon J and Rosolová H. (2001). "A population study of the influence of beer consumption on folate and homocysteine concentrations". *European Journal of Clinical Nutrition*, 55(7):605-609 **22**. Husemoen LLN, Thomsen TF, Fenger M and Jørgensen T. (2004). "Effect of lifestyle factors on plasma total homocysteine concentrations in relation to MTHFR(C677T) genotype". *Inter99(7)*. *European J. Clinical Nutrition*, 58:1142-1150. **23**. Wilson TA, Nicolosi RJ, Delaney B et al. (2004). "Reduced and high molecular weight barley beta-glucans decrease plasma total and non-HDL-cholesterol in hypercholesterolemic Syrian golden hamsters". *Journal of Nutrition*, 134 (10):2617-2622. **24**. Shimizu C, Kihara M, Aoe S et al. (2008). "Effect of high beta-glucan barley on serum cholesterol concentrations and visceral fat area in Japanese men - A randomised, doubleblinded, placebo- controlled trial". *Plant Foods Human Nutrition*, 63:21-25. **25**. Van der Gaag MS, Ubbink JB, Silanaakee P, Nikkari S and Hendriks FS (2000). "Effect of consumption of red wine, spirits and beer on serum homocysteine". *Lancet*, 355:1522 **26**. Vallis-Belles V, Torres MdL C, Boix L, Muñoz P, Gonzalez-Sanjose ML, Codoñer-Franch P. Alpha-tocopherol, MDA-HNE and 8-OHdG levels in liver and heart mitochondria of adriamycin-treated rats fed with alcohol-free beer. *Toxicology*, 2008 Jul 30;249(2-3):97-101. **27**. Pedrera Zamorano J. D., Lavado García J.M., Rico Lenza H. Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas. Centro de Información Cerveza y Salud, Enero 2004 **28**. Jugdaohsingh R, Tucker K, Qiao N et al. (2004). "Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and postmenopausal women of the Framingham offspring cohort". *Journal of Bone and Mineral Research*, 19(2): 297- 307. **29**. Powell JJ, McNaughton SA, Jugdaohsingh R et al. (2005). "A provisional database for the silicon content of foods in the United Kingdom". *British J. of Nutrition*, 94: 804-812. **30**. Sripanyakorn S, Jugdaohsingh R, Thompson RPH and Powell JJ (2005). "Dietary silicon and bone health". *British Nutrition Bulletin*, 30 222-230. **31**. Sripanyakorn S, Jugdaohsingh R, Elliot H, Walker C, Mehta P, Shoukru S, Thompson RPH and Powell JJ (2004). "The silicon content of beer and its bioavailability in healthy volunteers". *British Journal of Nutrition*, 91(3):1-8. **32**. Jugdaohsingh R, Anderson SHC, Tucker K, Elliot H, Keil DP, Thompson RPH and Powell JJ (2002) "Dietary silicon intake and absorption". *American Journal of Clinical Nutrition*, 75: 887-893. **33**. Bellia JP, Birchall JD and Roberts NB (1994). "Beer: a dietary source of silicon". *Lancet*, 343:235 **34**. Gonzalez-Muñoz, MJ, Peña A. and Meseguer I. Role of beer as a possible protective factor in preventing Alzheimer's disease. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2008) 49-56

Cerveza *sin alcohol*,
una opción saludable durante el embarazo





Cerveza sin alcohol, aporte nutricional para la mujer embarazada

La cerveza sin alcohol es una bebida elaborada con los **mismos ingredientes naturales de la cerveza tradicional**.¹

• 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 podría establecer una diferenciación entre cerveza sin, con pequeñas trazas de alcohol (0,4^o y 0,5^o principalmente); y cerveza sin tipo cero, que no presenta trazas de alcohol.

Es fuente de **ácido fólico**: Esta vitamina se encuentra en la cerveza sin alcohol en cantidades comprendidas entre 5-60 microgramos/100 ml.^{1,2}

La **óptima biodisponibilidad** del ácido fólico contenido en la cerveza sin alcohol hace que esta bebida sea una de **las principales fuentes de folatos**.^{3,4}

Contiene otras **vitaminas del grupo B** (tiamina, riboflavina, piridoxina y niacina).^{4,5}

Aporta **fósforo**, hasta el 17% de las necesidades diarias de una mujer gestante.⁵

Otros **minerales** que contiene son **silicio, calcio, magnesio y potasio** (con bajo contenido en sodio).^{1,6}

Nutriente	Unidad de medida	Requerimientos nutricionales diarios de la mujer en periodo de gestación	% Vs necesidades nutricionales de la mujer en condiciones no gestantes	Contenido de la cerveza sin alcohol ^b	% de los requerimientos nutricionales diarios de la mujer en periodo de gestación
Folatos	microg	400	+122%	30-360	8-90% ^c
Fósforo	mg	1200	+50%	211	18% ^c
Vit. B1 (tiamina)	microg	1500	+36%	19	1%
Vit. B2 (riboflavina)	microg	1600	+23%	222	14%
Vit. B6 (piridoxina)	microg	2200	+38%	409	19% ^c
Niacina	mg	17	+13%	5	29% ^c

a 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%. Estudios de alcoholemia llevados a cabo entre mujeres han puesto de manifiesto que la ingesta de 4 cervezas de 0,4% dan lugar a valores muy cercanos a los 0mg/l (0,005mg/l).⁷

b Basado en una ingesta diaria de 2 tercios de litro de cerveza sin alcohol

c Según el Reglamento 1294/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de la Unión Europea, un contenido superior al 15% de las necesidades diarias se regula como "fuente de una vitamina o mineral" y un valor doble a éste como "elevado contenido en una vitamina o mineral"



Con bajo poder calórico (17Kcal/100ml)*, 3 veces inferior a un zumo de frutas⁸

Ayudando a cubrir las necesidades energéticas pero **disminuyendo el riesgo de incremento ponderal excesivo**.¹

* valor medio del aporte calórico descrito por los fabricantes de las cervezas sin alcohol actualmente comercializadas (10-25 kcal/100ml)



Ayuda a combatir síntomas de alta prevalencia entre las mujeres gestantes

Estreñimiento:
1 de cada 4 mujeres padecen problemas de estreñimiento.⁹
La cerveza es la bebida que **mayor aporte de fibra soluble supone en nuestra dieta** (1,3g/litro), lo que unido a su **elevado contenido hídrico (95%)** puede ayudar a la mujer gestante a combatir el estreñimiento.^{6,10}

Náuseas:
El **78,5%** de las mujeres en periodo de gestación presentan este síntoma.¹¹
Las **maltodextrinas, glúcidos de absorción lenta contenidos en la cerveza** (2,6%-3,5% procedente del almidón de la cebada) podrían ayudar a **evitar hipoglucemias e hiperglucemias reactivas** de las madres gestantes y, de esta forma, evitar la presentación de náuseas.^{5,12,13}

Exceso de retención hídrica:
Las **propiedades hiposódicas de la cerveza** (similar a la del agua potable y **16 veces inferior a la de la leche**) puede facilitar la diuresis de las mujeres gestantes.⁵



Papel protector¹⁴⁻²² más allá del periodo de gestación

Cardiovascular:
La **reducción del riesgo de enfermedades coronarias** puede estar relacionada a la presencia de **vitaminas, fibra y antioxidantes**.¹⁸⁻²⁵
La suplementación dietética de cerveza sin alcohol puede ser recomendada a personas **afectas de hiperlipidemia al mejorar los parámetros marcadores de estrés oxidativo** de estos pacientes (disminuyendo los niveles de LDL-c y LDL oxidada).²⁶

Antioxidante:
La cerveza sin alcohol ha demostrado ejercer un **efecto protector antioxidante** ante el **estrés introducido por un agente elevadamente oxidativo** como el antibiótico tumoral adriamicina.²⁶

Osteoporosis:
Estudios clínicos sobre el consumo de cerveza en mujeres sanas han demostrado que la **cerveza sin alcohol induce un aumento de la masa ósea**, independientemente de su estado gonadal, por su contenido en silicio.²⁷⁻²⁹
El **silicio** es un mineral de **elevada importancia** para una **adecuada calidad ósea** y la cerveza constituye uno de los **alimentos que más silicio proporcionan** en la dieta humana, también por su rápida absorción.²⁹⁻³²

Enf. Neurodegenerativas:
El contenido en silicio de la cerveza reduce la absorción de aluminio **reduciendo el riesgo de neurotoxicidad** de este metal.³⁴