





**SEEDO**  
Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Avalado por:



# Cuida tu peso **fuera de casa**

## Consejos saludables de nutrición y consumo moderado de bebidas fermentadas

**Autores:** Dra. Mar Garrido, Dr. Fernando Goñi y Dra. Purificación Martínez de Icaya



Avalado por:



# Cuida tu peso **fuerza de casa**

Consejos saludables de nutrición  
y consumo moderado de bebidas  
fermentadas

**Autores:** Dra. Mar Garrido, Dr. Fernando Goñi  
y Dra. Purificación Martínez de Icaya



# Sumario

- La obesidad, una epidemia global ..... página 6
- ¿Qué podemos hacer para adoptar hábitos de alimentación saludable? ..... página 9
- Táper en la oficina ..... página 11
- Menú del día ..... página 12
- A la carta ..... página 13
- Salir a tomar el apertivo ..... página 14
- Ocasiones especiales ..... página 25
- Consumo moderado de bebidas fermentadas... fuera de casa ..... página 26
- Como conclusión ..... página 28

# La **obesidad**, una epidemia global



**E**n la actualidad, la obesidad es un problema de proporciones epidémicas a nivel mundial. Nuestro país no es una excepción. La tasa de obesidad en adultos españoles es mayor que la media europea y la tasa en niños es de las más altas de Europa. La obesidad aumenta sustancialmente no sólo el riesgo de diabetes y de enfermedad cardiovascular, sino también de ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades altamente prevalentes. Todo esto podría resumirse en un incremento de la mortalidad global sin olvidar que, frecuentemente, también supone una fuente de estigmatización y discriminación social.

Aparte de los condicionantes genéticos y hereditarios no modificables, los factores ambientales tienen una gran importancia en el desarrollo de la obesidad. Nuestra cultura y costumbres condicionan la forma de vivir, de trabajar y de disfrutar de los ratos de ocio. A lo largo de los años, hemos adaptado nuestros hábitos de vida y alimentación a un nuevo modelo de sociedad en la que ha cambiado tanto la oferta y accesibilidad a los alimentos, como el tipo de trabajo y nuestra manera de disfrutar del tiempo libre. En general, somos más sedentarios y la actividad física que realizamos en la jornada laboral es muy baja porque los procesos de producción se han mecanizado. Ahora pasamos más horas trabajando sentados y muchas jornadas laborales son incompatibles con almorzar en casa. También son frecuentes las jornadas de trabajo largas sin tiempo para comer con tranquilidad al mediodía, motivo por el cual se come más cantidad en la cena, tras finalizar una jornada laboral que ocupa todo el día.

Por el contrario, el disfrute de nuestro tiempo libre va ligado a las diferentes formas de comer fuera de casa. Las relaciones sociales se organizan alrededor de la mesa y la oferta de alimentos muy atractivos y agradables al paladar es casi infinita.



Existe una situación de gran confusión a la hora de plantearse qué tipo de actitudes y estrategias debemos adoptar para luchar contra una lenta y progresiva ganancia de peso. En la actualidad, disponemos de numerosa información relacionada con hábitos de alimentación y puede resultar complicado elegir el patrón más adecuado.

Está claro que, en nuestra sociedad actual, las pautas de alimentación no obedecen únicamente a un patrón de supervivencia y dependen en gran medida de esa otra gran motivación para comer que se relaciona más con patrones hedónicos y sociales como el estado de ánimo, el placer de comer, el aspecto y la textura de los alimentos, etc.

Hemos adaptado nuestros hábitos de vida y alimentación a un nuevo modelo de sociedad en la que ha cambiado tanto la oferta y accesibilidad a los alimentos, como el tipo de trabajo y nuestra manera de disfrutar del tiempo libre



# ¿Qué podemos hacer para adoptar hábitos de alimentación saludable?



Desde la Sociedad Española de Obesidad (SEO-SEEDO), hemos elaborado consejos sobre hábitos de vida saludables centrados en la alimentación y el control de peso fuera del hogar dirigidos, tanto a las personas que tienen un peso normal, como al grupo de sobrepeso y obesidad que al iniciar una dieta, o en la fase de mantenimiento de peso, ven muchas barreras a la hora de comer fuera de casa y salir con los amigos a tomar un aperitivo, comer o cenar. Se trata de ofrecer pautas para enfrentarse a estas situaciones y aprender a bajar peso o mantener el peso perdido sin tener la sensación de no poder disfrutar de las comidas y de ratos de ocio con los amigos.



Siguiendo las evidencias científicas que permiten establecer recomendaciones para prevenir el aumento de peso (consenso FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética)-SEEDO) a la hora de comer fuera de casa debemos tener en cuenta, entre otras cosas, el tamaño de las raciones, la densidad energética de los alimentos, la composición de la dieta y la proporción de los alimentos, así como las diferentes situaciones o supuestos en los que nos podemos encontrar. Además, es importante mantener unas pautas de consumo moderado de bebidas fermentadas, como el caso de la cerveza, el vino o la sidra, bebidas que pueden incluirse en nuestras rutinas de comida tanto dentro como fuera de casa, siempre que se tomen de forma responsable.

Como consejos generales seguimos las recomendaciones sobre una alimentación saludable que se publicaron el 14 de diciembre de 2012 con motivo del **XVII día de la persona obesa** que llevan por título **“Tu salud está en el plato”** y son de gran ayuda para evitar el exceso de peso. Entre estas recomendaciones se encuentran las siguientes:

- **Controlar el tamaño de las raciones:** es mejor que prime la variedad frente a la cantidad.
- **Evitar el consumo habitual de alimentos muy energéticos o ricos en grasas saturadas.**
- **Repartir la comida a lo largo del día en cinco tomas,** realizando ingestas ligeras a media mañana y media tarde, para evitar estar muchas horas con el estómago vacío.
- **Limitar la comida rápida,** conocida como “fast food” o bocadillos hipercalóricos.
- **Comer despacio, en un lugar adecuado** y siempre que se pueda en familia: Dedicar un mínimo de 40 minutos a la comida del mediodía.
- **Cocinar de forma saludable:** utilizar el aceite con moderación, limitar los fritos y rebozados.

De este modo, intentaremos adecuar nuestras comidas fuera de casa a una dieta tradicional y equilibrada que, como norma general, consistirá en platos mediterráneos tradicionales, con alto contenido en verduras y hortalizas, pobres en grasas y eligiendo pescado o carne magra y un postre ligero, a ser posible, a base de fruta.

Hay que moderar, en la medida de lo posible, el consumo de alimentos muy energéticos, ricos en grasas saturadas





## Táper en la oficina

La costumbre de llevarse la comida al trabajo se ha generalizado. Hoy en día, son muchas las oficinas y lugares de trabajo que disponen de un espacio equipado para comer el menú que nos traemos de casa. En este caso es posible disfrutar de unos alimentos cocinados y listos para calentar y comer.

También puede ser cómodo llevar un plato único que contenga hidratos de carbono complejos y proteínas, como la paella, pasta italiana con carne o pescado y legumbres. La clave está en procurar llevar una comida similar a la que comeríamos en nuestra casa, controlando el tamaño de las raciones (plato pequeño) y primando el consumo de frutas y verduras.

La costumbre de llevarse la comida al trabajo se ha generalizado y muchas oficinas disponen de un espacio equipado para comer el menú que nos traemos de casa

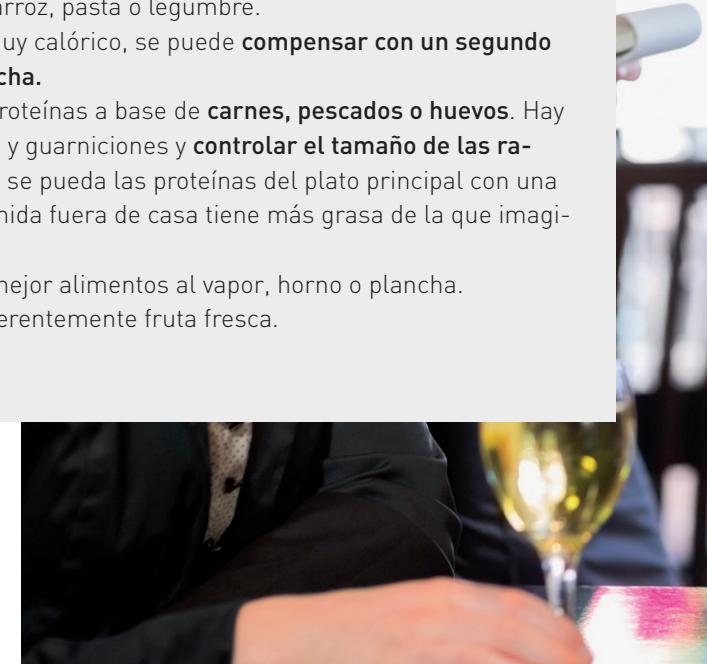
1. **Procurar comer “lo de casa”**, se puede preparar de antemano y tenerlo listo para calentar y comer.
2. **Limitar la comida rápida**, conocida como “fast food” o bocadillos hipercalóricos.
3. Elegir como **primer plato verduras con patata, cremas, purés, gazpacho o ensalada**.
4. El **segundo plato debe ser a base de carne, pescado o huevos**, con guarniciones ligeras (verduras a la plancha, patata cocida...), sobre todo, si tomamos primer plato.
5. En el caso de las **salsas**, dar preferencia a **aquéllas con pocas calorías**.
6. **De postre**, optar por algo ligero como **fruta o yogur**.
7. **Moderar el consumo de pan** a 40 gramos en cada comida aproximadamente y, preferentemente, integral.

# Menú del día

La mayoría de los restaurantes ofrecen un menú del día de lunes a viernes que suele ser una opción económica para quienes optan por almorzar en estos establecimientos.

1. Es importante que **el establecimiento otorgue confianza y disponga de productos de calidad**. Sería interesante que dispusieran de información sobre las calorías de cada plato y optar por platos más saludables.
2. En el caso del buffet libre, **controlar las cantidades que comemos**, la oferta es muy tentadora y, en general, contiene demasiados alimentos hipercalóricos.
3. En cuanto al pan, **es preferible incluir la ración de pan durante toda la comida** y no tomarla al principio para no abusar. El consumo de pan ha de ser de, aproximadamente, 40 gramos en cada comida, preferentemente integral.
4. **Calmar la sed con agua** antes de sentarse a comer. Durante el almuerzo, beber preferentemente agua, con o sin gas. **Es posible tomar una copa de sidra, vino o cerveza** si no tenemos que conducir, manejar maquinaria peligrosa y siempre que no exista una contraindicación para beber alcohol por problemas de salud. Una buena opción es **optar por la cerveza sin alcohol**.

5. Como primer plato, **tomar ensalada o verdura** tres días a la semana y el resto de días elegir un plato a base de arroz, pasta o legumbre.
6. Si el primer plato es graso o muy calórico, se puede **compensar con un segundo ligero como pescado a la plancha**.
7. El segundo plato aporta más proteínas a base de **carnes, pescados o huevos**. Hay que procurar limitar las salsas y guarniciones y **controlar el tamaño de las raciones**. Combinar siempre que se pueda las proteínas del plato principal con una guarnición de verduras. La comida fuera de casa tiene más grasa de la que imaginamos.
8. **Evitar los fritos y rebozados**, mejor alimentos al vapor, horno o plancha.
9. **El postre debe ser ligero**, preferentemente fruta fresca.





## A la carta

Se trata del caso típico de almuerzos de trabajo o comidas con clientes que requieren un menú más elaborado donde se puede elegir entre la variedad de la carta del establecimiento. Los consejos anteriores son también válidos en estas situaciones, pero puede ser muy útil servirse de algunos trucos para evitar comer y beber demasiado.

Una buena opción es elegir alimentos de poca densidad energética y evitar aquéllos que contienen más calorías

1. **Es preferible incluir la ración de pan durante toda la comida** y no tomarla al principio para no abusar. El consumo de pan ha de ser de, aproximadamente, 40 gramos en cada comida, preferentemente integral.
2. Muchas veces la comida comienza con un primer plato que incluye varios alimentos para compartir y luego se elige el plato principal. En este caso, **optar por alimentos de poca densidad energética, como verduras, ensalada o marisco**.
3. Procurar elegir una **carne o pescado al horno o a la plancha como plato principal**.
4. En el caso de tomar **bebidas fermentadas como vino, cerveza o sidra**, intentar beber despacio disfrutando de la bebida. Es importante que el **consumo sea moderado** (1 ó 2 copas de vino o cerveza al día en mujeres y de 2 a 3 en hombres).
5. **El postre debe ser ligero**. Muchas veces la oferta de postres es muy tentadora. En estos casos, hay que procurar elegir un postre para compartir y tomar media ración como máximo.



## Salir a tomar el **aperitivo**

En la actualidad, las bebidas fermentadas forman parte de nuestras tradiciones, costumbres y gastronomía, y son las protagonistas de un rito tan arraigado en nuestro país como es el tapeo, que invita al encuentro social con familiares y amigos. Las pautas de consumo son, por tanto, claramente diferentes a las de los países del norte de Europa.

En nuestro país, acompañar una copa de vino o una caña de cerveza con una pequeña porción de comida puede ser una opción saludable para disfrutar del tiempo libre rodeados de familia o amigos, siempre que optemos por alimentos bajos en calorías y pobres en grasas. En este punto es conveniente recordar que no se puede culpar a un único alimento de la obesidad, sino que esta enfermedad esconde, además de una predisposición individual, unos hábitos de alimentación y estilo de vida poco saludables.

Mención especial merece la falta de ejercicio y el sedentarismo en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad. Es importante mantener un estilo de vida activo.

La cerveza, el vino o la sidra son las bebidas que suelen acompañar al ritual del tapeo y vinculadas a la Dieta Mediterránea. El vino es una bebida procedente de la fermentación de la uva y contiene resveratrol, un antioxidante relacionado con la protección cardiovascular.

La cerveza se origina a partir de la fermentación de cebada malteada y lúpulo y tiene un contenido bajo en alcohol. En cuanto al aporte calórico, una caña de 200 ml. tiene tan sólo 90 kcal y, en el caso de la cerveza sin alcohol, esta cantidad se reduce a una media de 34 kcal/200 ml. Además, la cerveza aporta una pequeña cantidad de proteínas y carbohidratos (maltodextrinas), y es rica en minerales como el potasio, fósforo, silicio y es



pobre en sodio. Tiene vitaminas del grupo B y antioxidantes naturales.

Algunos consejos...

1. **Elegir aperitivos no muy calóricos** (mariscos, moluscos, vinagretas o banderillas).
2. Si se toman tapas o pinchos con alto valor calórico, **compensarlos con una comida o cena ligeras**.
3. **Beber agua para calmar la sed.** Las bebidas fermentadas han de tomarse para degustarlas, no para quitar la sed.
4. **Moderar el consumo de bebidas con contenido alcohólico.** En el caso de la cerveza se entiende por consumo moderado tomar de 1 a 2 cervezas al día para las mujeres y de 2 a 3 para los hombres. La opción de **sustituir la cerveza tradicional por cerveza sin alcohol** puede ser muy interesante para aquellos que se encuentren a dieta estricta y para las personas que no quieren o no deben tomar alcohol.
5. **Dedicar tiempo al ejercicio físico**, tanto a diario, como el fin de semana. La actividad laboral no sustituye a la que se debe practicar en tiempo de ocio.



La tabla adjunta sirve para que nos hagamos una idea de las calorías y propiedades que tienen algunas de las tapas y pinchos más típicos de nuestra geografía. Están ordenadas de menor a mayor contenido calórico.

## Valor energético de pinchos y tapas\*

Banderillas (vinagretas)



### Composición

1 cebolleta, pimiento morrón, 1 guindilla picante, 1 pepinillo en vinagre, 1 aceituna sin hueso

### Energía (kcal)

36

### Comentario

Los encurtidos son las tapas más sencillas y tradicionales. Tienen muy pocas calorías y destaca su contenido en vitamina C

Taco de bonito en escabeche con pimiento



### Composición

40 g de bonito en escabeche, 1 tira de pimiento rojo, 1 aceituna

### Energía (kcal)

76

### Comentario

Los pescados azules destacan por su contenido en ácidos grasos omega 3 y vitamina D

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza

Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Bacalao al pilpil

Composición	Energía (kcal)	Comentario
30 g. bacalao desalado, ajo, guindilla desecada, aceite de oliva	70	El bacalao es rico en proteínas y poca grasa, con vitamina B <sub>12</sub> y selenio. La salsa pilpil tiene aceite de oliva y ajo, propios de la Dieta Mediterránea

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza

Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Anchoa del Cantábrico con queso

Composición	Energía (kcal)	Comentario
1 rebanada de pan con 2 anchoas del Cantábrico en aceite y una porción de queso suave o semicurado	129	Las anchoas destacan por su contenido en ácidos grasos omega 3 y proteínas. El queso aporta proteínas, calcio y vitamina D

## Valor energético de pinchos y tapas\*



Composición	Energía (kcal)	Comentario
75 g. de gambas, ajo, guindilla seca, aceite de oliva y sal	135	Destaca su contenido en yodo y vitamina B <sub>12</sub>

Composición	Energía (kcal)	Comentario
60 g. pulpo, 50 g. de patatas, pimentón, aceite de oliva y sal	138	El pulpo tiene un escaso valor energético y aporta selenio y niacina

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza  
Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



“Papas arrugás” con mojo picón

Composición	Energía (kcal)	Comentario
100 g. papas de yema, aceite de oliva, vinagre, sal, comino, pimentón picante, guindilla	142	Las patatas son ricas en hidratos de carbono complejos, potasio y vitamina C

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza  
Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Pincho de champiñones

Composición	Energía (kcal)	Comentario
1 rebanada de pan, 3 champiñones, jamón serrano, ajo, aceite de oliva y sal	143	Destaca por su contenido en selenio y fósforo y vitaminas como la rivoflavina y niacina

## Valor energético de pinchos y tapas\*



Composición	Energía (kcal)	Comentario
100 g. de patatas, harina, pimentón picante, 1 pastilla de caldo de carne, aceite de oliva, sal	190	Las patatas son ricas en hidratos de carbono complejos, potasio y vitamina C



Composición	Energía (kcal)	Comentario
1 boquerón, 2 anillas de calamar, 1 chipirón, harina, levadura, limón, aceite de oliva y sal	191	Aporta proteínas de alto valor biológico, selenio, fósforo y vitamina D

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza  
Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Tortilla de patatas

Composición	Energía (kcal)	Comentario
1 rebanada de pan, 100 g. de patatas, huevo, cebolla, aceite de oliva y sal	196	Rica en hidratos de carbono complejos, fósforo y selenio, niacina y vitamina B <sub>12</sub>

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza

Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Salmorejo

Composición	Energía (kcal)	Comentario
30 g. de migas de pan duro, 30 g. de tomate duro, trozos de huevo duro, 10 g. de aguacate, 2 anchoas en aceite, aceite de oliva, vinagre de vino, ajo y sal	212	Alto contenido en hidratos de carbono complejos, selenio, fósforo, vitaminas (B <sub>12</sub> y C) y carotenoides de alto poder antioxidante (tomate)

## Valor energético de pinchos y tapas\*



Paella



Chorizos a la sidra

Composición	Energía (kcal)	Comentario
80 g. de arroz, 100 g. de pollo, mejillones, pimiento verde, tomate, 60 g. de judías verdes, cebolla, langostinos, chirlos, calamares, aceite de oliva, azafrán, ajo	220	Incluye gran variedad de alimentos característicos de la Dieta Mediterránea que la hacen nutricionalmente muy completa

Composición	Energía (kcal)	Comentario
1 rebanada de pan, 40 g. de chorizo, sidra	221	Destaca su contenido en selenio y hierro y vitaminas como la niacina

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza

Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Migas de pastor (migas extremeñas)

Composición	Energía (kcal)	Comentario
40 g. de pan candeal, 30 g. pimiento choricero, 15 g. de panceta, aceite de oliva, ajo, pimentón dulce, sal	228	Alto contenido en hidratos de carbono complejos (pan)

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza  
Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.



Croquetas de jamón y carne

Composición	Energía (kcal)	Comentario
50 ml. de leche, mantequilla, harina, 10 g. de ternera, 10 g. de jamón serrano, huevo, pan rallado, aceite de oliva, sal	333	Alto aporte calórico. Destaca su contenido en proteínas por el huevo, jamón serrano, ternera y minerales como fósforo y yodo

## Valor energético de pinchos y tapas\*



Callos a la madrileña

### Composición

1 rebanada de pan, 40 g. de callos, 15 g. de chorizo, 15 g. de morros de vaca, 15 g de tocino, 15 g. de manitas de ternera, 15 g. de morcilla, cebolla, harina, aceite de oliva, ajo, pimentón

### Energía (kcal)

415

### Comentario

Importante contenido en proteínas (callos) y grasas (chorizo, morcilla, tocino). Contiene minerales como el selenio y el fósforo



Morcilla de Burgos

### Composición

1 rebanada de pan, 75 g. de morcilla, harina, aceite de oliva

### Energía (kcal)

455

### Comentario

Esta tapa tiene un gran valor energético. Entre los minerales destaca el hierro

\*Adaptado de: Fundación Española de la Nutrición (2011). El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza

Una cerveza tradicional aporta 90 kcal por cada caña de 200 ml y, si hablamos de cerveza sin alcohol, el aporte calórico se reduce a 34 kcal/200 ml. Por su parte, una copa de vino (100 ml) aporta entre 75 y 125 kcal según su variedad.

# Ocasiones especiales

Las celebraciones son situaciones excepcionales donde las personas se reúnen para festejar un acontecimiento y es habitual que se acompañen de excesos con la comida y la bebida. Por este motivo, el mejor consejo que se puede dar en estos casos es disfrutar con moderación. Curiosamente aquellas personas que han adquirido unos buenos hábitos de alimentación se darán cuenta de que van a disfrutar de la celebración sin necesidad de ingerir grandes cantidades de comida y bebida porque se saciarán antes que los que no han educado el apetito.

El mejor consejo que se puede dar en estas situaciones excepcionales es disfrutar con moderación de la comida y la bebida





# Consumo moderado de bebidas fermentadas... **fueras de casa**

En la línea de los consejos de esta guía, desde la SEEDO consideramos que la mejor manera de disfrutar de las bebidas fermentadas como el vino, la cerveza o la sidra, como acompañantes de nuestras comidas fuera de casa es la moderación. Como hemos explicado, se considera consumo moderado de éstas a la ingesta de 1 a 2 cañas de cerveza o copas de vino al día en mujeres y de 2 a 3 en hombres).

Las bebidas fermentadas están elaboradas exclusivamente a partir de la fermentación de alimentos como la uva, los cereales, los frutos carnosos o bayas, de baja graduación alcohólica.

El documento “**Papel del consumo de cerveza en el tratamiento dietético del obeso**”, editado por la SEEDO en 2011, contiene diversos consejos que se podrían extraer a la población general a la hora de buscar pautas de alimentación correctas fuera de casa:

1. Mantener siempre el consumo dentro de lo que se ha definido como **consumo moderado**.
2. **Tomarla tras haber calmado la sed con una bebida no calórica** (agua, infusión).
3. Tener en cuenta también la **opción de la cerveza sin alcohol**.
4. Ofrecer unas **pautas de intercambio calórico**. Evitar alimentos ricos en grasas y sustituirlos por “vinagretas” como pepinillos, cebolletas, anchoas o piparras.
5. **Controlar el aporte de productos hipercalóricos** que puede acompañar al consumo de cerveza.

Las bebidas fermentadas poseen un bajo contenido alcohólico que proviene únicamente de la fermentación de sus materias primas por lo que mantienen inalterados muchos micronutrientes (vitaminas, antioxidantes, fibra y minerales) de los alimentos que les dan origen. En concreto, estas bebidas tienen entre 4º-5º de la sidra o la cerveza, hasta los 12º-15º del vino.

Estas bebidas aportan una cantidad variable de energía, condicionada principalmente por su contenido en alcohol e hidratos de carbono, no aportan grasas, proporcionan cantidades significativas de proteínas, así como aportes variables de vitaminas: B2 y B6, niacina, ácido pantoténico, B12 y ácido fólico (especialmente en el caso de la cerveza) y de minerales: hierro, magnesio, silicio, selenio y zinc.

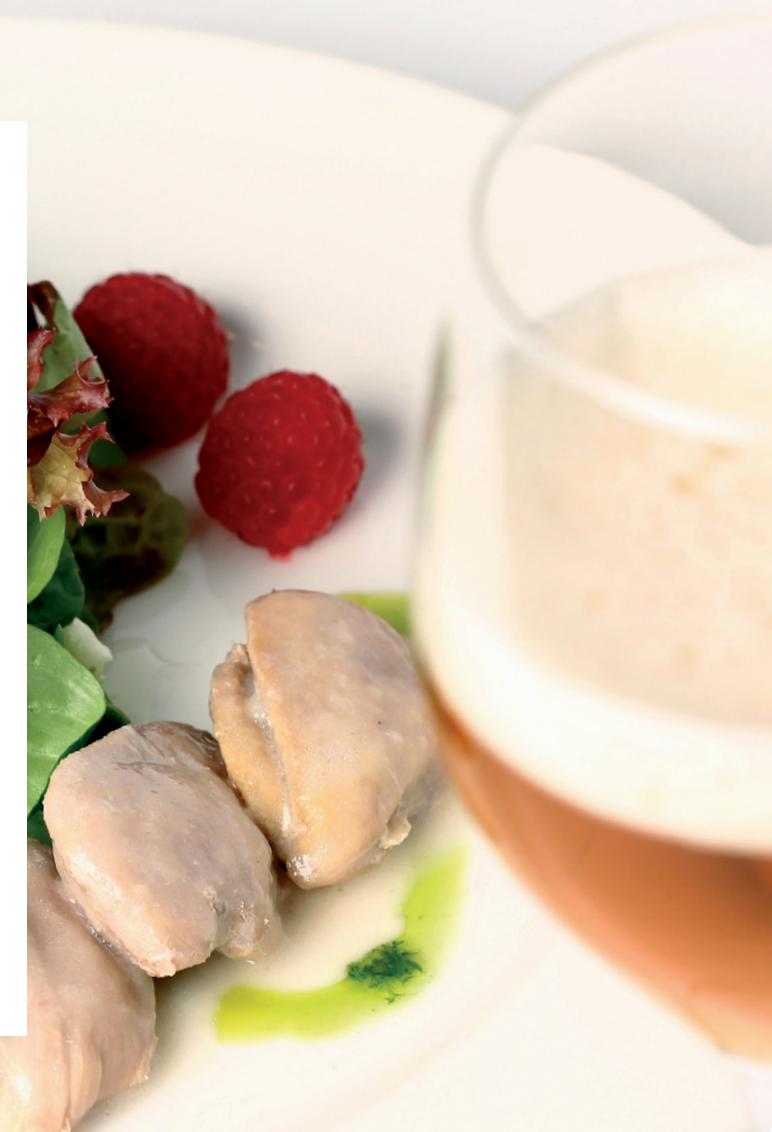
Diversos estudios científicos nacionales e internacionales confirman que el consumo moderado de bebidas fermentadas por adultos sanos puede ser saludable por las propiedades que les confieren tanto su baja graduación, como por las materias primas con las que están elaboradas.

Igualmente, otros estudios han constatado que el consumo moderado de bebidas fermentadas se asocia con

personas que llevan una dieta más saludable, es decir, ingerían más cantidades de pescado, verduras, frutas, cereales y utilizaban el aceite de oliva para cocinar.

El consumo moderado de bebidas fermentadas tiene efectos protectores sobre el sistema cardiovascular, debido al alto poder antioxidante y antiinflamatorio de los polifenoles (antioxidantes naturales) que contienen. Su consumo moderado reduce de forma significativa la mortalidad global y la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, además de tener efectos preventivos sobre muchas otras patologías de naturaleza degenerativa.

Por otra parte, según la literatura científica la relación entre el consumo moderado de cerveza y la obesidad no está demostrada. Así, un estudio checo sobre la relación del consumo moderado de cerveza y el índice de masa corporal (IMC) o la circunferencia de la cintura (CC) apenas encontró una débil asociación. La investigación *"Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal"* realizada por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, reflejó que un consumo moderado de cerveza no provoca aumento del peso, ni modificaciones en la composición corporal.



# Como conclusión...

- En definitiva, **comer y beber despacio, masticar bien la comida, intentar mantener unos horarios de comidas razonables**, no espaciar mucho las comidas añadiendo algo a media mañana y merienda, **ser conscientes de lo que comemos**, el tamaño que ocupa la comida en el plato, su **densidad**, el **número de ingestas** y su **reparto a lo largo del día**, así como la **proporción de los nutrientes** contenidos en los alimentos son pautas útiles para **educar el apetito y adquirir hábitos de alimentación saludables** a la hora de comer fuera de casa.
- En el caso de la bebida, **optar por el agua**, así como mantener un **consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra)**. Éstas pueden ser una **opción ideal para acompañar nuestras comidas fuera de casa siempre que se opte por un consumo responsable**.
- Por último es muy importante que dediquemos tiempo a **practicar ejercicio de forma regular**. La mejor manera es programar un ejercicio que nos guste durante la mayor parte de los días de la semana, dedicándole un mínimo de **30 o 40 minutos al día**. Si no disponemos de tiempo los días laborales, es importante no mantener un hábito sedentario evitando permanecer mucho tiempo sentados. Una buena opción es dedicar más tiempo los **fines de semana** (al menos, una hora/día durante el fin de semana). Para quien no esté entrenado, basta con realizar paseos o deportes que no requieran un gran esfuerzo físico. El mejor consejo a la hora de practicar ejercicio es **buscar la regularidad y no la intensidad**, sobre todo si no hay un entrenamiento previo. La actividad física realizada con regularidad es el mejor aliado para mantenerse sano y evitar la obesidad.

Estos consejos nos ayudarán a mantener unos hábitos de alimentación saludables para evitar una ganancia progresiva de peso.









Para más información:

[www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com)

Tel.: 91 383 30 32



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad