

# Cerveza

## Beer

La cerveza es una bebida alcohólica producida al fermentar sin destilar azúcar en un medio acuoso. El azúcar para la solución que se somete a fermentación se obtiene generalmente de cereales malteados. Concretamente, la cerveza común en Occidente se obtiene de cebada malteada y del lúpulo que es usado como aromatizante, agregando también su sabor amargo. Aunque la cebada es el cereal que mejor se presta a esta elaboración, también se emplea en algunos países el trigo, arroz o mijo.

La mención más antigua de la cerveza, «una bebida obtenida por fermentación de granos que denominan siraku», se hace en unas tablas de arcilla escritas en lenguaje sumerio y cuya antigüedad se remonta a 4.000 años a.C.

Desde Oriente Medio, la cerveza se extiende por los países de la cuenca oriental del Mediterráneo. Los egipcios, recogiendo los métodos sumerios, elaboran una cerveza que bautizan con el nombre de «zythum», descubren la malta y añaden azafrán, miel, jengibre y comino con objeto de proporcionarle aroma y color. Y si entre los romanos y los griegos fue considerada una bebida de gente llana, los pueblos del norte de Europa festejaban con cerveza las fiestas familiares, las solemnidades religiosas y los triunfos sobre sus enemigos.

En la Edad Media nacería la «cerevisa monacorum», cerveza de los monjes con denominación de origen, cuyo secreto guardaba celosamente cada fraile boticario. Los monjes lograron mejorar el aspecto, el sabor y el aroma de la bebida.

Entre los siglos XIV y XVI surgen las primeras grandes factorías cerveceras, entre las que destacan las de Hamburgo y Zirtau. A finales del siglo XV, el duque de Ravieria Guillermo IV promulga la primera ley de pureza de la cerveza alemana, que prescribía el uso exclusivo de malta de cebada, agua, lúpulo y levadura en su fabricación.

La auténtica época dorada de la cerveza comienza a finales del siglo XVIII con la incorporación de la máquina de vapor a la industria cervecera y el descubrimiento de la nueva fórmula de producción en frío, y culmina en el último tercio del siglo XIX, con los hallazgos de Pasteur relativos al proceso de fermentación.

Fue introducida en España, un país tradicionalmente vinícola, por Carlos V en el siglo XVI.



### Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua, fósforo, vitamina B<sub>12</sub> y niacina.

### Valoración nutricional

El consumo de cerveza, de forma moderada en adultos sanos no gestantes y que no consuman fármacos con los que el alcohol pueda interferir se relaciona con

algunas propiedades beneficiosas sobre la salud. El consumo moderado de alcohol efílico aumenta el colesterol HDL «colesterol bueno», reduce el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares y está asociado con el retraso de la aparición de la menopausia. Contiene folatos—asociado a la reducción del riesgo a sufrir anemia megaloblástica y malformaciones en la médula espinal—, polifenoles —antioxidantes naturales que participan potencialmente en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción del envejecimiento del organismo— y algo de fibra soluble.

La cerveza contiene poco azúcar, nada de materia grasa, tiene un bajo contenido en sodio y aporta fósforo y vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la B<sub>12</sub> y niacina principalmente.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por caña (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	33	66	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,3	0,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	2,4	4,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	97,3	195	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	7	14,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,01	0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	6	12,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,02	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	11	22,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	43	86,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	20	40,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	Tr	Tr	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,03	0,06	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,4	0,8	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	4,1	8,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0,14	0,28	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12
<b>Alcohol (g)</b>	3,1	6,2		

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CERVEZA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.