

# Aspectos nutricionales de la cerveza



La cerveza es conocida por ser uno de los productos alimenticios más antiguos elaborados por el ser humano. Al tratarse de una bebida con un alto contenido en nutrientes y un bajo contenido alcohólico, puede aportar beneficios para la salud y para una dieta equilibrada cuando es ingerida con moderación.

Ya en tiempos de la Antigua Grecia, el célebre médico

Hipócrates recetaba este brebaje como remedio para paliar el dolor, calmar la sed y fortalecer el corazón y las encías, entre otras cosas. En la actualidad, maestros cerveceros como Steve Huxley aseguran que “el ser humano podría vivir a base de cerveza y naranjas”. ¿Qué hay de cierto en ello? ¿Existen estudios que avalen este tipo de afirmaciones?

## Descripción

En esta asignatura estudiaremos en profundidad tanto las propiedades nutricionales y terapéuticas asociadas a esta bebida milenaria, como su papel dentro de una dieta equilibrada y saludable, para poder discernir entre los mitos, los fraudes y los hechos asociados al consumo de la misma.

## Objetivos

Conocer las características nutricionales de la cerveza en cuanto a contenido en macro y micronutrientes, y su papel dentro de una dieta equilibrada

Analizar de manera detallada a nivel nutricional los ingredientes que la componen

## Temario

1. La cerveza como parte de la dieta
  - Fundamentos de una dieta equilibrada
  - Ingredientes y composición nutricional de la cerveza
  - Cerveza y dieta mediterránea
2. Propiedades beneficiosas y terapéuticas de la cerveza
  - Consumo moderado de alcohol y su relación con la salud
  - Propiedades antioxidantes
  - Propiedades digestivas
  - Cerveza y enfermedad cardiovascular
  - Cerveza y masa ósea
  - Cerveza y deporte
  - Otras propiedades
  - Propiedades del grano agotado (bagazo)



Número de créditos: 1 crédito ECTS  
Semana de docencia: Semana 15  
Profesorado: Sara Carratalá