

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 nacía 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

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de fósforo, niacina y vitamina B₁₂, que contribuye al total de la dieta.



Valoración nutricional

En su composición, la cerveza aporta principalmente hidratos de carbono (azúcares), una pequeña proporción de proteínas vegetales y no aporta lípidos.

Profundizando en la composición de micronutrientes, la cerveza posee vitaminas principalmente del grupo B (niacina, folatos, vitamina B₁₂) y minerales como el magnesio, potasio y fósforo.

La cerveza contiene otros compuestos beneficiosos, como son los polifenoles y fitoestrógenos naturales.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	33	66	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,6	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	2,4	4,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	97,3	195	2.500	2.000
Calcio (mg)	7	14,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,01	0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	6	12,0	350	330
Zinc (mg)	0,02	0	15	15
Sodio (mg)	11	22,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	43	86,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	20	40,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	4,1	8,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,14	0,28	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12
Alcohol (g)	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.