



# ¿Es realmente la cerveza 0,0 una bebida isotónica?

Contenidos desarrollados por el Grupo de Especialización de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y el Deporte (GE-NuDAFD)\*, de la Academia Española de Nutrición y Dietética.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA

Grupos de especialización  
GE-NuDAFD

\* Las personas que más han contribuido a esta hoja informativa son Georgina Dávila, Cristina Rubio, Christian Mañas y Raúl López. Resto de miembros que han revisado los contenidos: Francisco J. Martín. Coordinador del grupo: Raúl López. Junio de 2020



Pág. 2

¿Es realmente  
la cerveza 0,0  
una bebida  
isotónica?

---

## La cerveza 0,0 no cumple con los requisitos necesarios para la reposición de líquidos en el deportista.

El consumo de **cerveza** tiene un fuerte componente **social**, al formar parte de las bebidas habituales en reuniones informales, fiestas y eventos.

Esta bebida se usa como medio para relacionarse, facilitando encuentros sociales. La población española la percibe como una bebida natural, saludable y ligada a momentos de ocio, descanso y desconexión.

La cerveza es una bebida milenaria originaria de la cultura mediterránea clásica, utilizada desde la antigüedad incluso, para fines terapéuticos. Las primeras referencias históricas datan de hace más de 6.000 años y demuestran cómo el consumo de la cerveza se empleaba para evitar enfermedades asociadas a la falta de higienización del agua.

Su consumo lúdico y de celebración es el que actualmente prevalece, cambiándose el modelo de un consumidor mediterráneo austero (durante las comidas) a uno que bebe con más frecuencia. Además, la publicidad también juega su papel, contribuyendo al cambio de patrón de consumo y ofreciendo nuevos momentos para hacerlo, tales como los asociados al deporte (1).

Sin embargo, las **bebidas** especialmente diseñadas para **deportistas** (2) deben presentar una composición específica para conseguir una rápida absorción de agua y electrolitos, y prevenir la fatiga, siendo **tres** sus **objetivos específicos**:

- Reposición hídrica para que no se produzca deshidratación
- Reposición de los electrolitos, principalmente del sodio.
- Aportar hidratos de carbono, incluso de diferente tipo, para mantener en sangre una cantidad adecuada de glucosa retrasar que los depósitos de glucógeno se agoten.



## Composición de las bebidas para deportistas

Según la Autoridad Europea en Seguridad Alimentaria (EFSA) y los organismos científicos asociados a la medicina del deporte (2, 3), las bebidas para deportistas que realizan actividad física intensa deben tener la siguiente composición:

- Energía: no menos de 80 kcal y no más de 350 kcal/L. Al menos el 75% de las calorías deben proceder de hidratos de carbono de alto índice glucémico (glucosa, sacarosa, maltodextrinas).
- Hidratos de carbono: no más de 90 g/L.
- Sodio: al menos 460 mg/L (20 mmol/L) y no más de 1.150 mg/L (50 mmol/L)
- Osmolaridad: entre 200 y 330 mOsm/Kg de agua, siendo isotónicas únicamente las comprendidas entre 270 y 330 mOsm.

## Composición del sudor (2)

Con el sudor no solo se eliminan cantidades considerables de agua, sino también sales minerales que, en muchas ocasiones, el cuerpo no es capaz de reponer por lo que deben aportarse desde el exterior.

(2)	Sudor	Intracelular	Plasma
Sodio (mg/L)	413-1091	230	2990-3565
Potasio (mg/L)	121-225	5850	125-215
Calcio (mg/L)	13-67	≈ Trazas	42-58
Magnesio (mg/L)	4-34	182	8-18
Cloruro (mg/L)	533-1495	284	3406-3905



## Bebidas para deportista en el mercado

Los efectos beneficiosos de las bebidas hidroelectrolíticas no sólo se limitan a deportistas que realizan ejercicio intenso, sino también a personas que hacen grandes esfuerzos en sus trabajos, o que los realizan en condiciones climatológicas adversas, y a personas que, en sus momentos de ocio, practican alguna actividad física que por condiciones individuales (por ejemplo, sudoración, intensidad-duración, etc.), climatología, etc., pueda ser significativamente intensa.

Actualmente, en el mercado se encuentran gran cantidad de soluciones o bebidas para deportistas con diferentes concentraciones hidroelectrolíticas, formatos, sabores, etc. Aunque en muchas de ellas se siguen parte de las recomendaciones de la EFSA y organismos científicos asociados a la medicina del deporte, el sodio es uno de los que puede estar por debajo de dichas recomendaciones.

En la siguiente tabla se presentan los datos de energía, hidratos de carbono y sodio de algunas bebidas para deportistas habituales en el mercado, junto a las de varias marcas de cerveza 0,0, señalando los componentes que están por debajo de las recomendaciones (↓). Como puede observarse todas las marcas de cerveza están por debajo del contenido mínimo de sodio, y su mayoría, también en hidratos de carbono.

Producto*	Energía (kcal/L)	Hidratos de carbono (g/L)	Sodio (mg/L)
Referencia**	80-350	60-90	460-1150
<b>Bebidas para deportistas</b>			
Multipower Isodrink	258	62,00	1140
Infisport Vitaldrink	310	77,40	650
Isodrink Victoy Endurance	220	--	360 ↓
Isostar	300	70,04	680
Powerade	240	70,00	500
Gatorade	250	60,00	460
Aquarius	260	63,00	200 ↓
<b>Cervezas 0,0**</b>			
San Miguel 0.0 Isotónica	340	80,00	40*** ↓
San Miguel 0.0	240	56,00 ↓	40*** ↓
Ambar 0.0	190	43,00 ↓	<40*** ↓
Heineken 0.0	210	48,00 ↓	<40*** ↓
Buckler 0.0	170	41,00 ↓	<40*** ↓

\*Datos obtenidos del etiquetado y adaptados a las unidades comúnmente utilizadas en medicina del deporte. \*\*Según la Sociedad y Federación Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) \*\*\*40 mg de sodio/L equivalentes a 0,01 g de sal por 100 mL.



Las consecuencias de una inadecuada hidratación en las actividades deportivas **pueden ser peligrosas y fatales** para la salud.

## Recomendaciones generales para hidratos de carbono

Es importante mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la práctica del ejercicio físico, así como, un aporte de hidratos de carbono adecuado, a partir de diferentes mezclas de glucosa, sacarosa, maltodextrinas y fructosa; siendo su proporción variable en función de las individualidades del deportista, ambiente, entrenamiento y tipo de ejercicio (4).

Tipo de deporte	Duración	Necesidades de Hidratos Carbono
<b>Ejercicio breve</b>	< 45 min	No necesario o "enjuagues"
<b>Alta intensidad</b>	45 – 75 min	Poca cantidad. De rápida absorción
<b>De resistencia e intermitentes</b>	1-2,5 horas	30-60 g/hora
<b>Ultra resistencia</b>	>2,5-3 horas	Hasta 90 g/hora*

## Hidratación del deportista en España

Según la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y el Consejo General de Colegios de Médicos de España (CGCOM), en nuestro país, el colectivo de deportistas aficionados es extremadamente elevado y, en gran medida carece, de la información adecuada sobre aspectos nutricionales asociados a la práctica deportiva, tales como la hidratación en el deporte (6).

La cerveza es una bebida que no cumple con los requisitos necesarios para la recuperación hídrica, electrolítica ni de glucosa necesarios antes, durante ni después de la actividad física.

Además, la promoción de la cerveza sin, 0,0, o la denominada 'Radler' –con limón o limonada–, en entornos y eventos asociados a la salud y la práctica de la actividad física y el deporte, podría contribuir a favorecer el consumo de cerveza con alcohol entre colectivos de todos los grupos de edad.

Así, la tendencia a **incluir la cerveza** (aunque se trate de una cerveza con características modificadas y carentes de alcohol), **como bebida para deportistas y a ofrecerla tras competiciones o eventos deportivos, queda fuera de las recomendaciones.** ■



Pág. 6

**¿Es realmente  
la cerveza 0,0  
una bebida  
isotónica?**

## **Bibliografía**

1. Centro de información cerveza y salud. <https://ficye.es/evidencia-cientifica-revision-bibliografica/>
2. Sociedad Española de Medicina del Deporte-Federación Española de Medicina del Deporte. Disponible en: <http://femede.es/documentos/Consenso%20hidratacion.pdf>.
3. EFSA. Scientific and technical assistance on food intended for sportspeople (Published in 2015, 2001 version-revised). Disponible en: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/sp.efsa.2015.EN-871>.
4. Burke L. Nutrición en el Deporte, un enfoque práctico. Madrid. Editorial Médica Panamericana; 2009.
5. Viribay A et al. Effects of 120 g/h of carbohydrates intake during a mountain marathon on exercise-induced muscle damage in elite runners. *Nutrients*. 2020; 12(5): 1367.
6. Sociedad Española de Medicina del Deporte-Federación Española de Medicina del Deporte. Disponible en: [http://www.femede.es/documentos/Comunicado\\_SEMED-OMC\\_cerveza\\_isotonica.pdf](http://www.femede.es/documentos/Comunicado_SEMED-OMC_cerveza_isotonica.pdf).