

La guía `Menús Saludables de Cantabria´ muestra que es posible disfrutar de nuestra gastronomía en el marco de una dieta equilibrada y atractiva

- Realizada por el Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida (FICYE), por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y por el chef Floren Bueyes, presidente de la Asociación de Cocineros de Cantabria
- Las guías pretenden impulsar la gastronomía regional española a la vez que ofrecen al consumidor adulto recetas que pueda englobar dentro de un estilo de vida saludable y sostenible

Santander, 14 de diciembre de 2023 – Disfrutar de la excelente gastronomía de nuestro país y de sus cervezas no está reñido con llevar una alimentación equilibrada. Así se ha puesto de manifiesto durante la presentación de la guía [Menús Saludables de Cantabria](#) que ha tenido lugar hoy en el **Centro Botín** en Santander. La serie a la que pertenece la guía, elaborada por el Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida (FICYE), la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y el chef Floren Bueyes, propone menús saludables y fáciles de elaborar.

La guía **Menús Saludables de Cantabria** incluye recetas accesibles a todos los consumidores, compuestas por un primer plato, un segundo y un postre, todos ellos con información gastronómica y nutricional. Los menús incorporan una gran variedad de alimentos, haciendo especial hincapié en aquellos de origen vegetal y limitando los alimentos más calóricos y de menor densidad nutricional. Además, los menús contemplan diversos procesos culinarios (hervidos, plancha, estofados, etc.) para incrementar la variedad, mejorar la calidad nutricional y evitar la rutina.

El chef Floren Bueyes ha elaborado los menús de la guía, que fusionan tradición y vanguardia. Su importante trayectoria profesional y pasión por la cocina han convertido al cocinero en un referente de la cocina cántabra. *“Hemos intentado combinar los mejores productos de nuestra tierra, como las alubias rojas de Casar o el chicharro, respetando siempre la esencia de la Dieta Mediterránea. La combinación de estos platos con distintos tipos de cerveza, siempre y cuando su consumo sea moderado, los eleva y ofrece a los comensales una experiencia atractiva en la mesa”*, ha apuntado el chef.

La Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha sido la encargada de supervisar las creaciones de los chefs desde el punto de vista nutricional haciendo las modificaciones pertinentes y buscando la mejor calidad nutricional sin afectar a la calidad organoléptica de las elaboraciones. Su director general, **José Manuel Ávila**, ha explicado durante la presentación que *“cada uno de los platos de este menú semanal tiene un equilibrado aporte nutricional y energético. Un recetario variado con elementos del mar y el campo típicos de Cantabria, pensado para disfrutar dentro y fuera de casa. Además, han sido acompañados con armonías de bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica, que podría ser sustituida por su variedad sin alcohol o por agua”*. Por supuesto, el consumo de este tipo de bebidas debe ser realizado con moderación, acompañando nuestras comidas y siempre en el marco de un estilo de vida saludable y por adultos sanos.

El consumo moderado de cerveza como parte de una dieta equilibrada

En todo momento, el FICYE recuerda que el consumo de cerveza siempre debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos. Asimismo, un consumo abusivo puede acarrear problemas de salud.

Por su parte, **Jesús Román Martínez**, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA) y de la Fundación Alimentación Saludable, ha señalado que *“la cerveza es una bebida fermentada, elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada y lúpulo), que tiene un aporte calórico reducido y cuyo consumo moderado, acompañado siempre de alimentos (un máximo de 600 ml en los hombres y 400 ml para las mujeres), en el contexto de una dieta mediterránea, puede formar parte de una alimentación saludable, variada y equilibrada en individuos adultos y sanos”*.

En este sentido, un estudio^[1] concluye que el consumo moderado de cerveza no afecta al peso ni a la composición corporal, desmontando así el mito de la “barriga cervecera”. Además, existen numerosas evidencias científicas^[2] sobre los posibles efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino, sidra y cava) en la salud cardiovascular, por su contenido en antioxidantes naturales, entre los que destacan los polifenoles^[3]

Por otro lado, y en cuanto a las armonías, **Sara Cucala**, experta en este campo, ha sido la encargada de acompañar cada elaboración del recetario con una armonía de cerveza. Sara examina y degusta cada plato y selecciona entre la amplia variedad de cervezas españolas la armonía ideal para descubrir el mejor equilibrio de sabor en cada plato. Los menús incorporan diferentes armonías entre distintos tipos de cervezas españolas, desde las más ligeras a las de mayor cuerpo, tanto en su versión tradicional como sin alcohol. Y para las que no quieren optar por esta bebida, pueden decantarse por el agua tal y como aparece reflejado en la guía.

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/2023/CANTABRIA/Guia%20CANTABRIA.%20def.pdf>

Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus casi 40 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN está siendo la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida

El Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida (FICYE) es una entidad que pretende ahondar en el conocimiento de la cerveza, impulsando y compartiendo la investigación científica sobre el producto, su consumo moderado y su relación con el estilo de vida; recordando siempre que el consumo abusivo de alcohol es perjudicial y, por lo tanto, no tiene cabida en un estilo de vida saludable. Para más información, consultar nuestra web: <http://www.ficye.es>

Para contactar con nosotros:

Ana Álvarez / Laura Rodríguez
ana.alvarez@bcw-global.com / laura.rodriguez@bcw-global.com

^[1] Monereo Megías S, Arnoriaga Rodríguez M, Olmedilla Ishishi YL, Martínez de Icaya P. Papel de las bebidas fermentadas en el mantenimiento del peso perdido [Role of fermented beverages in the maintenance of weight loss]. Nutr Hosp. 2016 Jul 12;33(Suppl 4):343. Spanish. doi: 10.20960/nh.343. PMID: 27571862.

^[2] Díaz Prieto LE, Gómez-Martínez S, Nova E, Marcos A. ¿Sabemos lo que es un consumo moderado de alcohol? El caso particular de la cerveza [Do we know what moderate alcohol consumption is? The particular case of beer.]. Nutr Hosp. 2022 Sep 1;39(Spec No3):12-16. Spanish. doi: 10.20960/nh.04303. PMID: 36040005.

^[3] Chiva-Blanch G, Magraner E, Codines X, Valderas-Martínez P, Roth I, Arranz S, Casas R, Navarro M, Hervas A, Sisó A, Martínez-Huéllamo M, Vallverdú-Queralt A, Quifer-Rada P, Lamuela-Raventos RM, Estruch E. Effects of alcohol and polyphenols from beer on atherosclerotic biomarkers in high cardiovascular risk men: A randomized feeding trial. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Jan; 25(1):36-45.

En todo momento, el FICYE recuerda que el consumo de cerveza siempre debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos. Asimismo, un consumo abusivo puede acarrear problemas de salud.