

" Un Embarazo SIN"

Rosa Maria Sabatel López

Prof.Titular. Dpto.Obstetrícia y Ginecología

Facultad de Medicina. Universidad de Granada

Junta Directiva de la S.E.G.O.



Cerveceros de España



**Sociedad Española de Ginecología y
Obstetricia**

" Un Embarazo SIN"



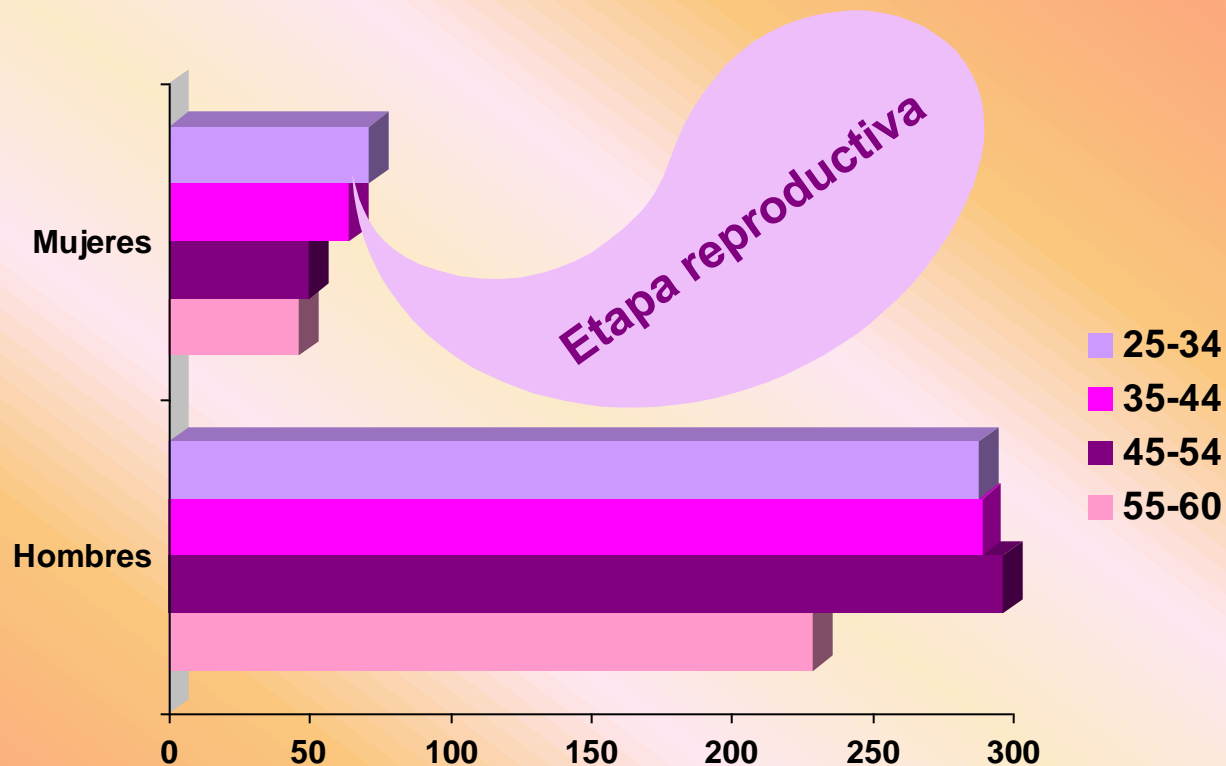
457,95 ml/día



180,16 ml/día

" Un Embarazo SIN"

Consumo de bebidas alcohólicas en la Población Española, por grupos de edad y sexo

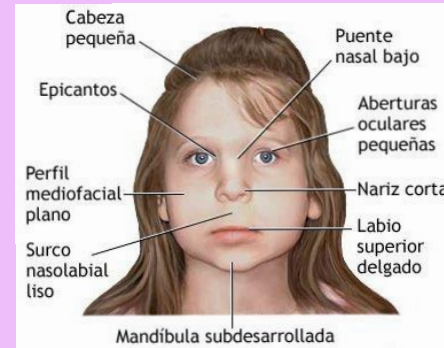


Lluís Serra Mejem y Javier Aranceta Bartrina “ La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española”. Enero 2003

" Un Embarazo SIN"



" Un Embarazo SIN"



Síndrome Alcohólico Fetal



" Un Embarazo SIN"



Si estás embarazada, NO consumas bebidas alcohólicas



" Un Embarazo SIN"

Primer Objetivo :



Concienciar a la gestante de los efectos nocivos de las bebidas alcoholicas ingeridas durante el embarazo

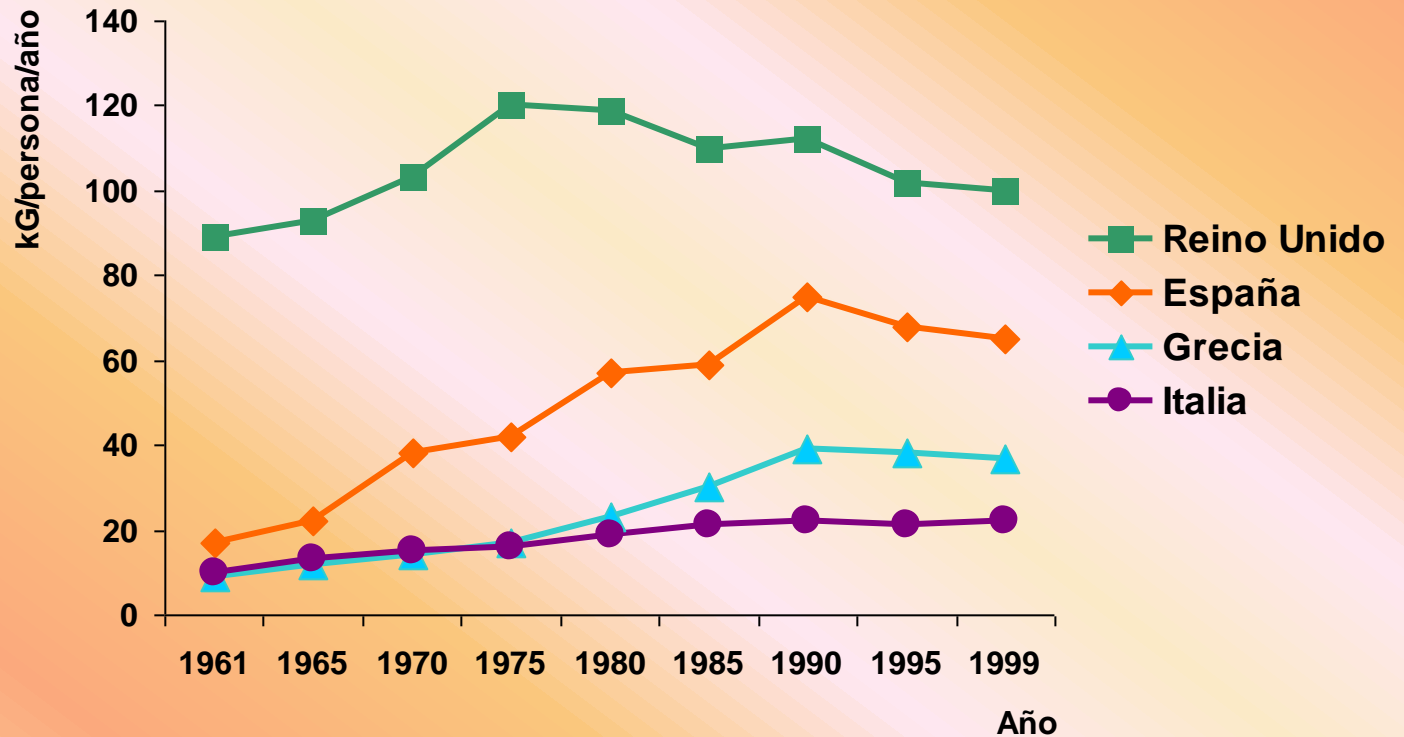
" Un Embarazo SIN"



Yacimiento arqueológico de "Geno",

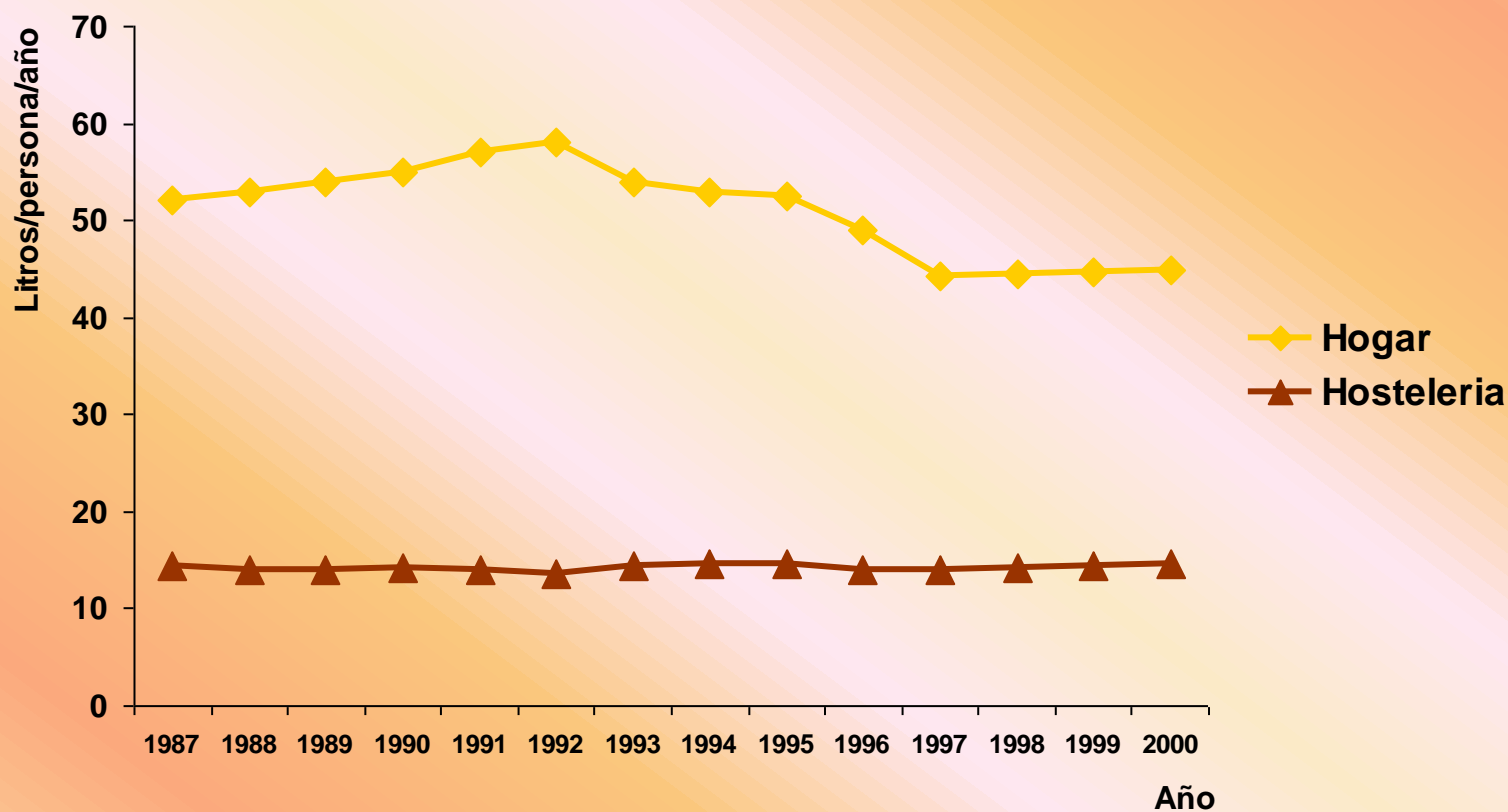
" Un Embarazo SIN"

Disponibilidad de Cerveza en países del mediterráneo europeo y Reino Unido



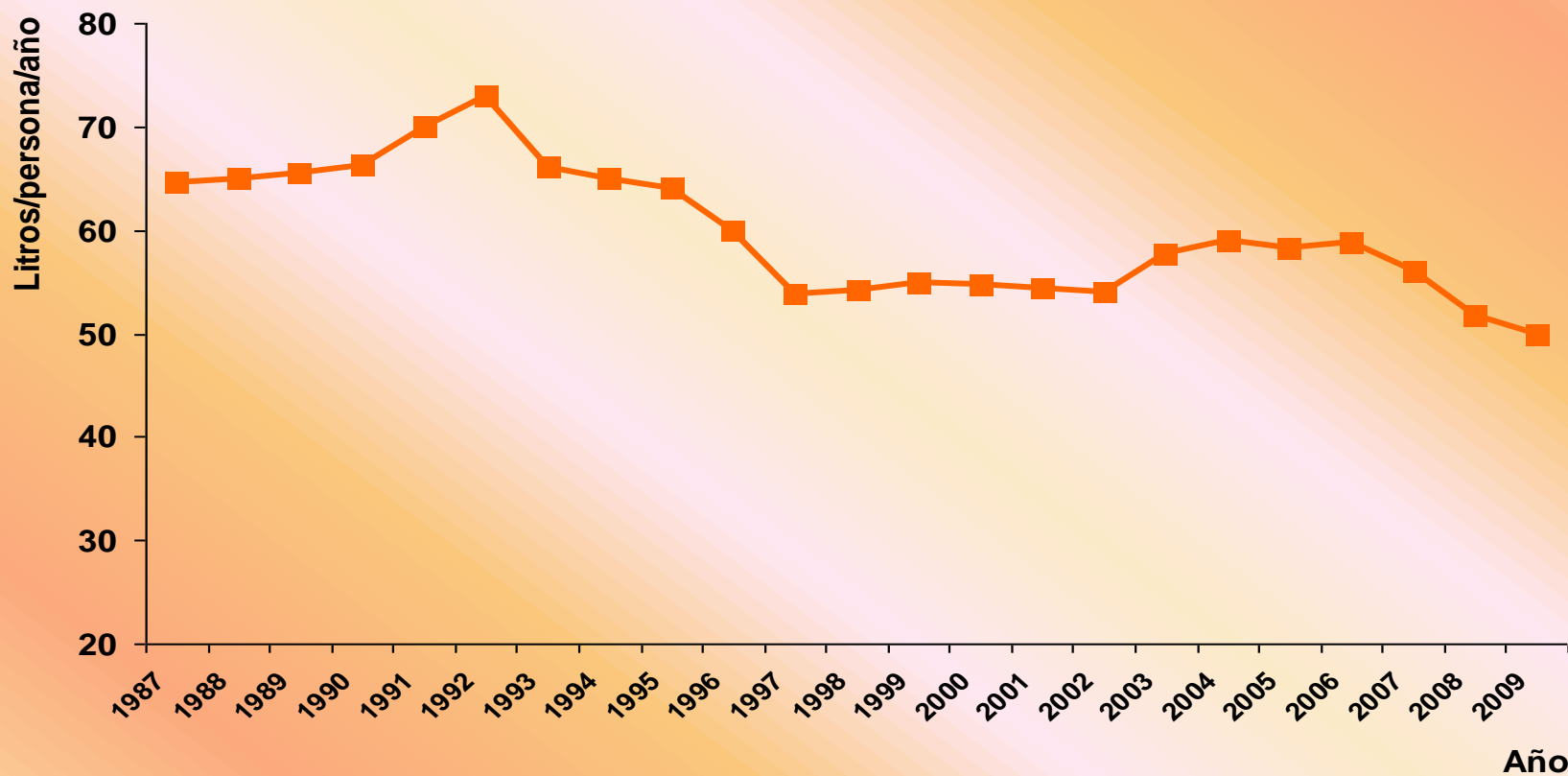
" Un Embarazo SIN"

Evolución del consumo de Cerveza en España según el lugar de consumo



" Un Embarazo SIN"

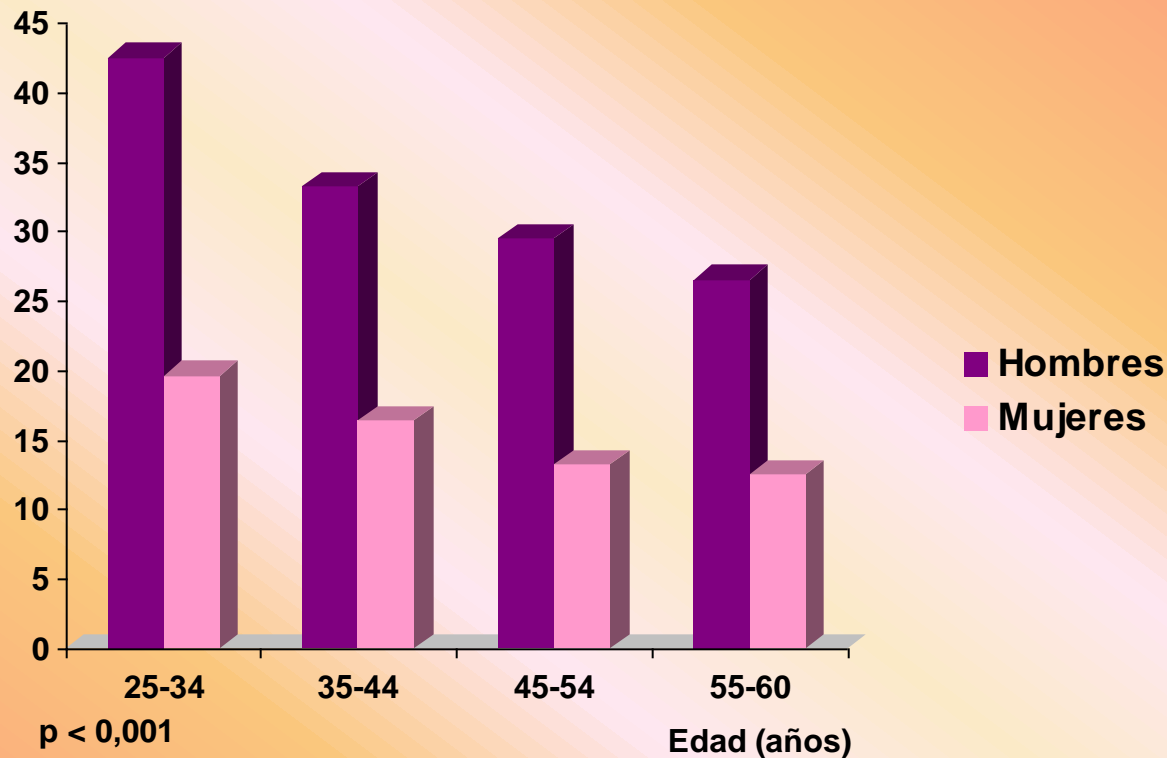
Evolución del consumo de Cerveza en España



2009 : 50 litros/ persona (3% menos que 2008)

" Un Embarazo SIN"

Población Española consumidora de Cerveza , por grupos de edad y sexo



Lluís Serra Mejem y Javier Aranceta Bartrina “ La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española”. Enero 2003

" Un Embarazo SIN"



MATERIAS PRIMAS PARA LA FABRICACION DE LA CERVEZA

MALTA DE CEBADA

AGUA

LEVADURA

Carbohidrasas

Proteasas

LÚPULO

" Un Embarazo SIN "

PROPIEDADES FUNCIONALES DE LOS COMPONENTES DE LA CERVEZA

Alcohol Etílico



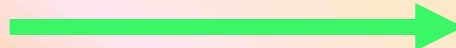
Regulación de Lipoproteínas plasmáticas

Folatos



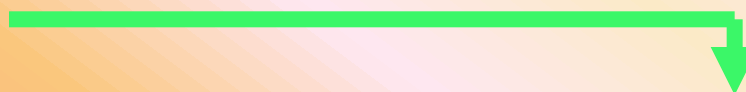
Regulación del metabolismo de la Homocisteína y de la Metionina

Flavonoides



Acción antioxidante sobre la membrana celular

Arabinosilanos



Modulación del tránsito y de la flora intestinal

B-D-Glucanos



" Un Embarazo SIN"

COMPONENTES POSITIVOS PARA LA SALUD DE LA CERVEZA

- **LÚPULO** ⇒ Sedante suave, Estimulante del apetito
- **MALTA** ⇒ Proporciona carbohidratos, minerales, elementos trazas, ácidos orgánicos y vitaminas
- **AGUA** ⇒ 92 % , hidratación y poder refrescante
- **CONTENIDO CALÓRICO** ⇒ 100 ml 45 Kcal.
Cerveza sin alcohol: 17 Kcal.
- **CONTENIDO PROTEICO** ⇒ Todos los aminoácidos esenciales y muchos no esenciales, en poca cantidad
- **MINERALES** ⇒ Más de 30 minerales.
1 litro satisface las necesidades diarias de:
 - Magnesio , 40% Fósforo y 20 % Potasio
 - Diurética (alto contenido en K y bajo contenido en Na)

" Un Embarazo SIN"

COMPONENTES POSITIVOS PARA LA SALUD DE LA CERVEZA

➤ VITAMINAS

⇒ Todas la vitaminas importantes del grupo B
Vitaminas A,D y E.

1 litro contiene 210 mg de vitaminas y satisface las necesidades diarias de:

▪ 35% Vitamina B6, 20 % Vitamina B2 y 65% de Niacina

➤ GAS CARBÓNICO

⇒ Favorece la circulación sanguínea de la mucosa bucal. Promueve la salivación. Estimula la formación de ácido y el vaciamiento del estómago . Favorece la buena digestión

➤ POLIFENOLES

⇒ Poder antioxidante, efectivos frente a cáncer y enf.circulatorias.

" Un Embarazo SIN"

COMPONENTES POSITIVOS PARA LA SALUD DE LA CERVEZA

➤ FIBRA SOLUBLE

⇒ Evita el estreñimiento, Disminuye la incidencia de divertículos y cáncer de colon, Rebaja el colesterol en sangre.

1 litro puede aportar el 60 % de las necesidades diarias

➤ MALTODEXTRINAS

⇒ Metabolización y liberación más lenta y más mantenida de la Glucosa.

" Un Embarazo SIN"

PROPIEDADES SALUDABLES DE LA CERVEZA SIN ALCOHOL ÚTILES EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

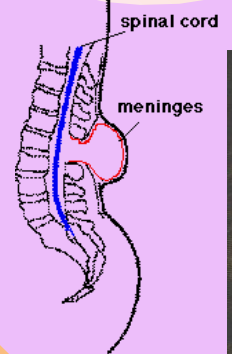
- ✓ Efecto sedante y estimulador del apetito
- ✓ Efecto diurético
- ✓ Favorece el vaciamiento gástrico
- ✓ Favorece la digestión
- ✓ Combate el estreñimiento
- ✓ Metabolización más lenta de la glucosa
- ✓ Complemento dietético . Aporta:
 - ❑ Agua
 - ❑ Minerales
 - ❑ Ácidos orgánicos
 - ❑ Carbohidratos
 - ❑ Aminoácidos esenciales y no esenciales
 - ❑ Vitaminas : A,D,E, grupo B, Ac.Fólico

" Un Embarazo SIN"

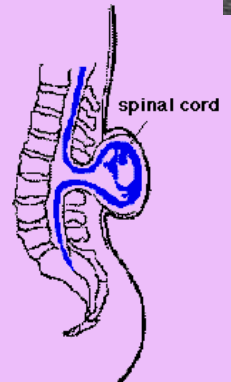
Necesidades diarias de Ácido Fólico

	I.R.de ácido fólico para adultos μgr	P
...ones		
M		
Mujer		

Deficit de Ac.Folico



Meningocele



Myelomeningocele

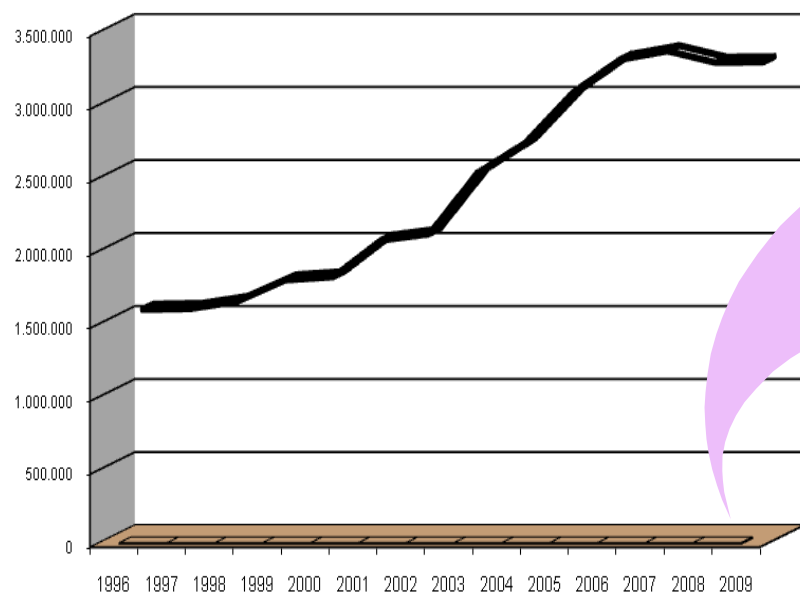


Espina Bifida

nutriente esencial

" Un Embarazo SIN "

Evolución del consumo de Cerveza sin alcohol en España

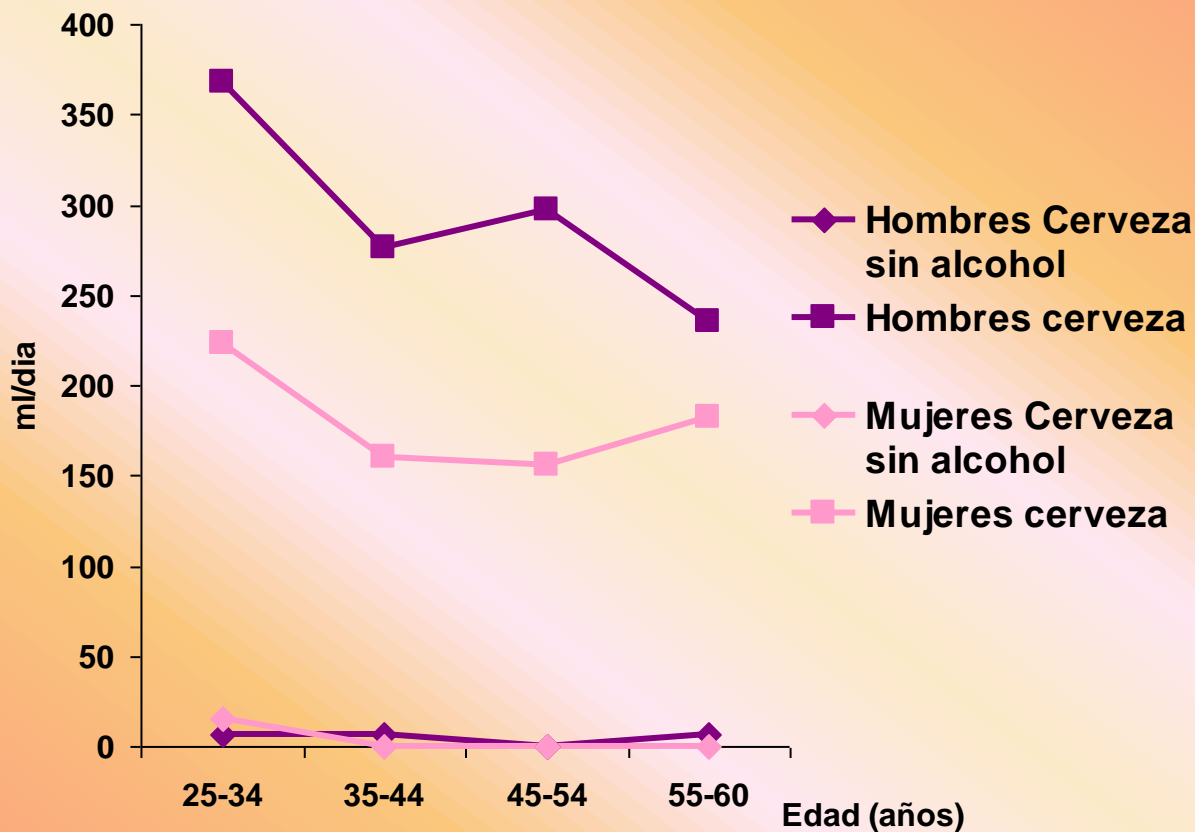


13 % del consumo total de cerveza

8,6 % del consumo en hostelería
22 % del consumo en el hogar

" Un Embarazo SIN"

Consumo de Cerveza en la población española adulta CONSUMIDORA de Cerveza , por sexo



Lluís Serra Mejem y Javier Aranceta Bartrina “ La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española”. Enero 2003

" Un Embarazo SIN"

Segundo Objetivo :



La modificación de los hábitos, en la población gestantes española, de ingesta de cerveza con alcohol, a la ingesta de cerveza sin alcohol.





" Un Embarazo SIN "

27 Febrero 2009



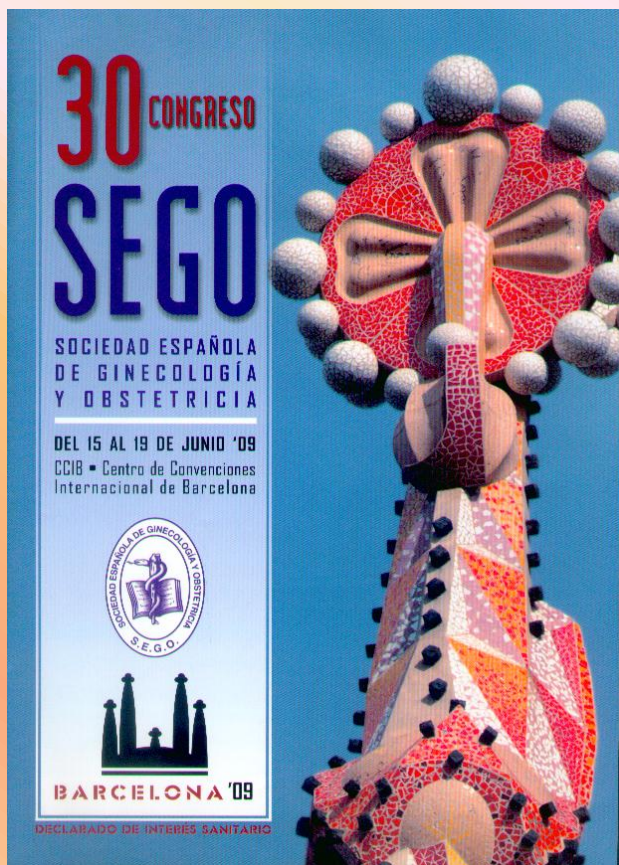
Aprobada por el Ministerio de Sanidad

" Un Embarazo SIN"

15 Junio 2009



Presentación de la campaña a los ginecólogos españoles



" Un Embarazo SIN"

29 Junio 2009



Presentación de la campaña a los medios de comunicación



" Un Embarazo SIN"

8000 Ginecólogos



**Material Informativo
especifico de los
beneficios de la
cerveza sin alcohol en
el embarazo**

" Un Embarazo SIN"

La cerveza sin alcohol durante el embarazo y la lactancia

PROPIEDAD	BENEFICIO
Contenido en FOLATOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente natural de folatos • Ayuda a disminuir el riesgo de malformaciones del tubo neural
Contenido en FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a disminuir el riesgo de estreñimiento
Contenido en MALTODEXTRINAS	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementa la fuente energética, con una liberación lenta de glucosa, ayudando a evitar hiperglucemias e hipoglucemias reactivas
Contenido en VITAMINAS Y MINERALES	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a cubrir las necesidades de fósforo y vitaminas del grupo B (riboflavina, niacina y tiamina)
Contenido en AGUA	<ul style="list-style-type: none"> • Hidrata, disminuyendo el riesgo de estreñimiento
Valor ENERGÉTICO*	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a cubrir las necesidades energéticas, sin riesgo de excesivo incremento ponderal

*17 Kcal/100 ml



Referencias bibliográficas

1. Martínez Álvarez R, Vazquez Martín AL, Cabo Sanz RP. Cerveza sin alcohol. Sur proiedades. Centro de Información Cerveza y Salud. Marzo 2001. 2. Meyer et al. Original Communication A population study of the influence of beer consumption on folate and homocysteine concentrations. European Journal of Clinical Nutrition (2001) 55, 695-699. 3. Vainio Miettinen G, Escudero JM, López-Soriano E, Miettinen M. Vitamin A metabolites: effect of wine in pregnant de edad avanzada. Anales de Nutrición (2001) 17, 220-223. 4. Ripstein J, Olla L, González-Gómez M, Wilhelmsen J, and Marcos A. (2006). "Contribución a la ingesta de macro y micronutrientes que ofrece un consumo moderado de cerveza". Nutri Hosp. 21 (1): 84-90. 5. Carbonell et al. Evaluación de las propiedades nutritivas, nutricionales y sanitarias de la cerveza. En comparación con otras bebidas. Instituto de Agricultura y Tecnología de Alimentos (IATA). Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). 1999. 6. Beersford CW. (2002). "Nutritional aspects of beer." A review. Nutrition Research, 22:232-237. 7. Universidad de Carlos III e Instituto de Investigación de los Alimentos. Universidad de Sevilla. Duraz de Santo Mauro. efecto del consumo de cerveza sin alcohol sobre el nivel de ácido fólico. Julio 2007. 8. Molist J. Tabla de composición de alimentos. Universidad de Granada. (4 Edición-2003) 149-154. 9. Grabay CS, Miettinen GM, Turjan JM, Das GS, Huggard G. Constipation in pregnancy: prevalence, symptoms, and risk factors. Obstet Gynecol. 2007 Dec;110(6):1357-10. Saura Calabuig, Gudi Caraballón, Martín Alcarán C, Pardo Ferrer R. Fibra dietética en la cerveza: contenido, composición y evaluación nutricional. Centro de Información Cerveza y Salud. 2004. 11. Laposte A, Bireau A. Validation of review and coding of pregnancy specific. Each review quality of life questionnaire. Health and Quality of Life Outcomes 2008, 8:32. doi: 10.1186/1477-7525-8-32. 12. www.ginecologia.com 13. Walker C and Kevrigh T. (2006). "The obesity debate: where does beer fit in?" Proceedings of the Conference of the Institute of Brewing and Distilling, Sage Pacific, Sector 11, Hoare, 10-14. 14. Brenner H, Rothenbacher G, Bode G et al. (2006). "Coronary heart disease risk reduction in predominantly beer-drinking population". Epidemiology, 17(4): 390-395. 15. Wilmar C, Wristler B, Schrockenbach et al. (2005). "Beer down-regulated activated peripheral blood mononuclear cells in vitro". Int Immunology, 17(10): 1200-1205. 16. Bourne L, Pagano C, Baxter G et al. (2005). "Isotriazolofuranol: a natural product from low alcohol beer". Food Bioprocess Technology, 17: 285-291. 17. Basso S, Menni B, Schito T et al. (2004). "Effect of de-alcoholized beer (Biburger Drive) consumption on homocysteine in humans". Alcohol Clin Exp Res. 28(5):786-790. 18. Jacques PF, Bostom AG, Wilson PWF et al. (2001). "Determinants of plasma total homocysteine concentration in the Framingham offspring cohort". American Journal of Clinical Nutrition, 73(3):323-328. 19. De Luis D, et al. (2004). "Effect of de-alcoholized beer (Biburger Drive) consumption on homocysteine in humans". Alcohol Clin Exp Res. 28(5):786-790. 20. Jacques PF, Bostom AG, Wilson PWF et al. (2001). "Determinants of plasma total homocysteine concentration in the Framingham offspring cohort". American Journal of Clinical Nutrition, 73(3):323-328. 21. Meyer et al. (2004). "A population study of the influence of beer consumption on folate and homocysteine concentrations". European Journal of Clinical Nutrition, 58(14):1875-1880. 22. Wilson TA, Nicolosi RJ, Delany B et al. (2004). "Reduced and high-molecular weight barley beta-glucan decreases plasma total and non-HDL cholesterol in hypercholesterolemic Syrian golden hamsters". Journal of Nutrition, 134: 1007-1012. 23. Shintzu C, Akiba M, Ake G et al. (2006). "Effect of high-pyruvic barley on serum cholesterol concentrations and visceral fat area in Japanese men - A randomized, double-blind, placebo-controlled trial". Plant Foods Human Nutrition, 61:215-222. 24. Van der Gijp M, Uffink J, de Groot L, van't Hof-Grootenboer E, and Verhoeven AJ. (2005). "Effect of consumption of red wine, sports, and beer on serum homocysteine". Lancet, 365:1522-24. 25. Vainio M, Vainio M, Torio M, et al. (2004). "Effect of beer consumption on folate and homocysteine concentrations in plasma and heart: metabolomics of alcohol-free beer". Journal of Nutrition, 134: 1013-1018. 26. Medina Zamorano J, O L, Lado García JM, Rico Linceo A. Ingesta moderada de cerveza a media dose en mujeres sanas pre, per y postmenopáusicas. Centro de Información Cerveza y Salud. Enero 2004. 27. Jugenkamp B, Tugnet T, Qiao H et al. (2004). "Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and postmenopausal women of the Framingham offspring cohort". Journal of Bone and Mineral Research, 19(2): 237-247. 28. Powell JJ, Macgregor SA, Jugenkamp B et al. (2005). "A population database for the silicon content of foods in the United Kingdom". British Journal of Nutrition, 94: 816-823. 29. Jugenkamp B, Thompson RP, Thompson RP and Powell JJ (2005). "Dietary silicon and bone health". British Nutrition Journal, 10: 222-230. 30. Engelsen S, Jugenkamp B, Thompson RP, Thompson RP and Powell JJ (2005). "Dietary silicon and bone health". British Nutrition Journal, 10: 222-230. 31. Engelsen S, Jugenkamp B, Elvik H, Walker C, Menta P, Sroufe S, Thompson RP and Powell JJ (2005). "The silicon content of beer and its bioavailability in health volunteers". British Journal of Nutrition, 94: 816-823. 32. Jugenkamp B, Anderson SH, Tucker H, Elvik H, Kall G, Thompson RP and Powell JJ (2005). "Dietary silicon intake and absorption". American Journal of Clinical Nutrition, 75: 887-893. 33. Bellis JS, Birchall J, and Roberts R (1994). "Beer: a dietary source of silicon". Lancet, 343:235-236. González Muñoz, MJ, Peña A, and Meseguer I. Role of beer as a possible protective factor in preventing Alzheimer's disease. Food and Chemical Toxicology, 46(2008): 49-56.

Cerveza *sin alcohol*, una opción saludable durante el embarazo



" Un Embarazo SIN"

8000 Ginecólogos



500.000 dípticos



" Un Embarazo SIN"

PORQUE ÉL BEBE LO QUE TÚ BEBES

Si estás embarazada, no consumas bebidas alcohólicas ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de tu bebé. El alcohol llega a tu hijo a través de la placenta.

Si consumes alcohol en este periodo existe el riesgo de que tu bebé pese menos al nacer, crezca más despacio o presente problemas congénitos. Además podría causar problemas al desarrollo de tu embarazo.

Por eso, si estás embarazada o crees estarlo y deseas tomar una cerveza, opta siempre por la variedad sin alcohol.



Contenido avalado
por la Sociedad Española
de Ginecología y Obstetricia (SEGO)



Sociedad Española de
Ginecología y Obstetricia

Un embarazo SIN



" Un Embarazo SIN"



La nutrición durante el embarazo

- Durante el embarazo y la lactancia **tu alimentación debe ser más completa, variada y equilibrada** para garantizar tu salud y la de tu futuro bebé.
- Recuerda que durante este periodo tu cuerpo debe cubrir las necesidades extra de energía, proteínas, vitaminas, minerales e hidratos de carbono que tu bebé demanda.

Durante este periodo, **no debes consumir bebidas alcohólicas**, ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de tu bebé.

- Si te gusta la cerveza, la variedad sin alcohol es una alternativa que puedes incluir en tu dieta equilibrada. Para mayor información, consulta a tu ginecólogo, que es quien mejor te puede orientar en tu situación concreta.

Por ello, se recomienda:

- ✓ **Reducir el consumo de alimentos calóricos:** dulces, bollería, grasas (mantequilla, margarina), embutidos, carnes grasas y bebidas azucaradas. Una embarazada debe realizar 3 comidas diarias, que se pueden ampliar a 5 ó 6, tomando tentempiés "sanos". El peso aumentará entre 10 y 12 kilos. El sobrepeso podría suponer un riesgo para tu salud y la de tu bebé.

- ✓ **Incluir en la dieta alimentos de todos los grupos:** verduras, hortalizas, frutas, legumbres, huevos, lácteos bajos en grasa, cereales y sus derivados (pan, arroz, pasta) preferiblemente integrales, pescados y carnes magras. A partir de la segunda mitad de la gestación, las necesidades energéticas aumentarán entre 250 y 300 calorías extra diarias.

- ✓ **Aumentar la ingesta de líquidos:** agua, infusiones, caldos, zumos de frutas no azucarados y bebidas sin alcohol. Durante el embarazo es necesario aumentar entre 0,5 y 1 litros la ingesta diaria de líquidos debido a la expansión del volumen plasmático y que el 90% de la leche materna es agua.

- ✓ **Consumir alimentos ricos en ácido fólico, calcio y hierro:** verduras de hoja verde, frutas como la naranja, el plátano, legumbres, cereales y cerveza sin alcohol te pueden aportar ácido fólico. Los lácteos son ricos en calcio. Los alimentos que contienen hierro son las legumbres, espinacas y acelgas, huevos, pescados, carnes y mariscos como berberechos y almejas.



" Un Embarazo SIN"

