

PRIMER ESTUDIO QUE COMPARA LOS HÁBITOS DE CONSUMO DE BEBIDAS CON CONTENIDO ALCOHÓLICO DE DEPORTISTAS ESPAÑOLES FRENTE A POBLACIÓN CONTROL

PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS ENCUESTADOS



Deportistas profesionales
17,9 horas/semana



Aficionados
10,8 horas/semana



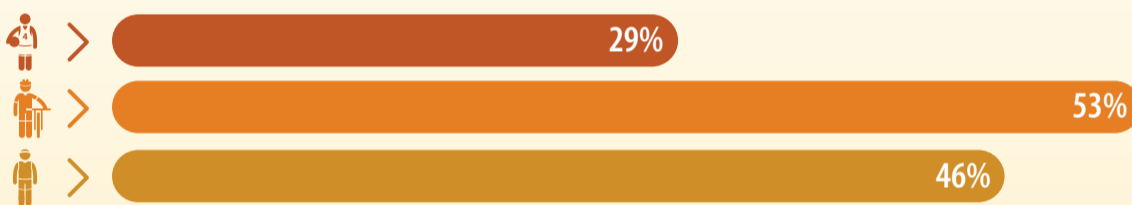
Control
3,2 horas semanales

PORCENTAJE DE CONSUMO DE CERVEZA DESPUÉS DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

1 HORA DESPUÉS



3 HORAS



12 HORAS DESPUÉS



Su composición organoléptica hace de la cerveza una **bebida compatible con el rendimiento deportivo** profesional

- Alto contenido en agua (> 95%)
- No contiene grasas saturadas
- Baja aportación calórica (45 kcal/100ml)
- Contiene polifenoles y otros antioxidantes
- Baja graduación alcohólica (3-6 %)
- Alto aporte de maltodextrinas



El **factor socializador de la cerveza** influye de manera determinante en la elección, ya que se disfruta en compañía, lo que puede contribuir al "entrenamiento silencioso"



Los resultados muestran un **consumo normalizado y de forma moderada** por parte de los deportistas profesionales
*2/3 cañas (día)

La importancia de la normalización de los hábitos de vida de los deportistas

"El simple hecho de poder salir de vez en cuando con tu familia o tus amigos a tomar el aperitivo y compartir unas cañas debe ser la norma, no la excepción"

Juan Antonio Corbalán, autor del estudio.