



Nova Tabela de Composição dos Alimentos revela vantagens das bebidas fermentadas sobre as destiladas

Cerveja é mais nutritiva

Os indicadores nutricionais das bebidas fermentadas, como o vinho e a cerveja, apresentam valores muito superiores, a todos os níveis, quando comparados com os valores recolhidos a partir das bebidas destiladas, como vodka, uísque e licores. Esta é a principal conclusão retirada do capítulo dedicado às bebidas alcoólicas, presente na nova “Tabela da Composição de Alimentos” recentemente publicada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA).

O valor nutricional da cerveja ressalta sobretudo quando comparado com o das bebidas destiladas e as não fermentadas em relação à presença de vitaminas e minerais, já que a cerveja contém alguns nutrientes essenciais ao organismo, tais como potássio, magnésio, cálcio e sódio, em contraponto com os valores obtidos pelas bebidas destiladas que, regra geral, apresentam um valor nulo nestes indicadores.

A cerveja contém também uma maior incidência de vitaminas, particularmente do grupo B e um interessante índice de folatos, uma vitamina de particular importância que não é encontrada em mais nenhuma bebida destilada ou fermentada. No caso das bebidas destiladas, estas apresentam um valor zero de conteúdo nutricional referente a todas as vitaminas.

Os índices de prevalência de proteína, na cerveja, são igualmente superiores aos apresentados pelas restantes bebidas alcoólicas. As bebidas destiladas são caracterizadas, também nesta variável, por uma quase nulidade de valores nutricionais.

A cerveja é ainda a bebida que, em comparação com as restantes fermentadas e destiladas, tem uma menor concentração de calorías. As cervejas contêm, em média, cerca de seis vezes menos calorías do que as bebidas destiladas, por cada 100ml.

O nível de álcool da cerveja é também muito inferior ao das restantes bebidas alcoólicas referidas.

A Tabela da Composição de Alimentos agora publicada vem, de forma clara e baseada em critérios científicos comprovados, atestar os valores nutricionais da cerveja como uma bebida alcoólica em que a prevalência de nutrientes derivados da cevada e do lúpulo, atribui a esta bebida algumas especificidades alimentares, com evidentes benefícios nutricionais para a saúde humana, desde que consumida com moderação e associada estilos de vida saudáveis.

Conforme se lê na introdução do documento do INSA, “A informação sobre a composição química dos alimentos serve de base, entre outros aspectos, à caracterização dos problemas nutricionais, à elaboração de legislação e de políticas de nutrição e ao estudo da relação entre alimentação e



estado de saúde ou doenças de indivíduos e populações.” Segundo o Dr. Fernando Pereira, Director do INSA, “nas últimas décadas a maior parte das decisões sobre política e educação alimentar baseiam-se em dados antigos, como o Inquérito Alimentar Nacional de 1980 e a Tabela da Composição de Alimentos de 1977, ou em dados produzidos noutros países.”

>> Em anexo:

- Capa da Tabela da Composição de Alimentos, editada pelo Instituto Nacional de Saúde;
- Cópia do capítulo relativo a bebidas alcoólicas.

Informações adicionais: **Isabel Carriço / João Seabra**

LPMcom – Marketing Institucional

Tel. 21 850 81 10 / 96 984 50 26 :: gabinetedeimprensa@lpmcom.pt :: joaoseabra@lpmcom.pt

Ed. Lisboa Oriente, Av. Infante D. Henrique, 333 H - Escritório 49, 1800-282 Lisboa

www.lpmcom.pt