

## **La cerveza puede ser saludable?**

**Si, tomada con responsabilidad, consumo moderado y como parte de un estilo de vida sano.**

### **QUE BENEFICIOS TIENE?**

1. **Salud cardiovascular**, gracias a sus antioxidantes naturales que protegen el corazón y mejoran los niveles de colesterol HDL ("bueno")
2. **Prevención de diabetes e hipertensión** debido a su contenido en fibra soluble y minerales como el potasio
3. **Fortalecimiento óseo**: La cerveza contiene silicio, un mineral clave para la densidad ósea, lo que podría ayudar a prevenir la osteoporosis
4. **Propiedades antioxidantes**: ayudan a combatir el envejecimiento celular y pueden prevenir enfermedades degenerativas.
5. **Mejora de la microbiota intestinal** mejorando la salud digestiva .
6. **Protección contra enfermedades neurodegenerativas**: El silicio presente en la cerveza podría reducir el riesgo de Alzheimer y otras patologías similares
7. **Efecto diurético**: Su alto contenido en agua y bajo nivel de sodio promueven la eliminación de toxinas y previenen cálculos renales

### **Precauciones**

- El consumo excesivo tiene efectos perjudiciales, como daño hepático, aumento del riesgo de obesidad y debilitamiento óseo
- Las personas con condiciones médicas específicas o embarazadas deben evitar su consumo.
  - Consultar al médico si existen dudas sobre su impacto personal.