



BOLETIN N° 6

Noviembre 2017

SABER MÁS

Levadura de Cerveza en el Desayuno

Decir que el desayuno es la comida más importante del día ya es un tópico, pero es un tópico real, es la primera comida que ingiere el cuerpo tras las horas de sueño, que gasta sus reservas en regenerarse y es el primer aporte de nutrientes del día que necesitará para llegar hasta la hora del almuerzo o comida. Así que no debemos olvidar cada día hacer de esta comida la más importante del día, y por supuesto añadir Levadura de Cerveza al desayuno.

Si tomamos la levadura de cerveza en copos o en polvo se puede añadir a los cereales y no se nota el sabor al mezclarlo con yogur, también se puede tomar mezclada con el zumo de frutas y por supuesto la manera más fácil es en forma de pastillas o cápsulas, que no vamos a tener problema por el sabor. Además al tomarla mezclada con la comida la asimilación de sus beneficios es más fácil. Con tomarla una vez al día es suficiente, puede ser en el desayuno, comida o cena; pero el mejor momento es el desayuno para empezar el día con buena energía y nutrientes vitales.

LEVADURA DE CERVEZA Un complemento alimenticio excepcional, rico en aminoácidos y vitaminas del grupo B

¿Qué es la Levadura de Cerveza?

Se denomina levadura de cerveza su nombre científico es *Saccharomyces cerevisiae*, un hongo unicelular de tipo levadura, usado para la fermentación de la cerveza así como la fabricación de pan y vino, gracias a su capacidad de generar dióxido de carbono y etanol en el proceso de fermentación a partir del azúcar. Debemos tener muy en cuenta que la levadura de cerveza no es un alimento propiamente dicho, sino un verdadero complemento alimenticio.



Es importante reseñar que son bacterias desactivadas cuando se utilizan como complemento nutricional, por lo que no son “bacterias vivas” como es el caso de las usadas para la elaboración de la cerveza y otros alimentos, ya que en este caso se seca a altas temperaturas para que no haya posibilidad de fermentación. Las cepas de levadura *Saccharomyces cerevisiae* utilizadas en la industria cervecera convierten el azúcar de la fruta o del grano de cebada en alcohol. La levadura de cerveza muere cuando las concentraciones de alcohol llegan a ser superiores a su nivel de tolerancia de alrededor del 16 por ciento. La levadura que se utiliza para elaborar el pan, una cepa viva del mismo hongo, produce gases intestinales y deficiencia de tiamina si se come como polvo crudo. Ni la levadura de cerveza ni la del pan causan infecciones vaginales o de piel. La levadura de cerveza proporciona y tiene una especial incidencia en la salud del organismo, sobre todo en los beneficios relacionados con la piel y la buena salud emocional. También ayuda a controlar

La Levadura de Cerveza como complemento alimenticio:

- Tiene un alto contenido en proteínas y aminoácidos esenciales con lo cual es ideal como complemento para las dietas vegetarianas.
- La levadura tiene un alto contenido en Hierro que puede venir muy bien para personas anémicas.
- Son una fuente muy alta de vitamina B.
- Tiene un alto contenido en Cromo, que es beneficioso para los diabéticos, obesos y especialmente aquella gente que no puede dejar de comer chocolate y dulces.
- En embarazos es muy recomendable por su alto contenido en ácido fólico.
- Tiene todos los aminoácidos esenciales.

TrofoLive

CONTIENE EN SU COMPOSICIÓN Levadura de Cerveza

E. S. Ginkgo biloba;
E. S. Ajo;
E. S. Vid roja;
Levadura de Cerveza;
Soja Fermentada BAL;
MSM (azufre biodisponible);
E. S. de Bambú;
E. S. de Perejil;
E. S. de Espino Blanco;
E. S. de Hojas de olivo;
E. S. de Cúrcuma;
Colina; L-carnitina
L-Arginina; L-Taurina;
Vitamina A; Vitamina C;
Vitamina E; Selenio;



Possiblemente el mejor complejo antioxidante con una composición global para la salud de las arterias

- Aporta un alto contenido de lisina, también de treonina y isoleucina y en menor grado de cisteína, metionina y aminoácidos azufrados.
- Es una fuente de potasio y fósforo, con sólo tomar 20 gramos al día de levadura cubrimos un 21% y un 34% respectivamente de la cantidad diaria recomendada.
- También es una fuente de magnesio, azufre, calcio, cobre, zinc, selenio y molibdeno.

Los dos nutrientes más destacables de la levadura de cerveza son las proteínas y las vitaminas del grupo B

La levadura de cerveza tiene una alta concentración en proteínas (contiene todos los aminoácidos) mucho más que algunos vegetales como la soja o incluso más que la carne animal, aunque no hemos de olvidar que la carne y el pescado son los alimentos cuyas proteínas tienen mayor valor biológico, lo que quiere decir que contienen todos los aminoácidos esenciales en las cantidades precisas para que nuestro organismo desarrolle sus propias proteínas (enzimas, hormonas, etc). No obstante, cuando se sigue una dieta vegetariana, es importante saber qué alimentos son ricos en proteínas con determinados aminoácidos para complementarlos con aquellos que tengan los que faltan para completar una proteína de alto valor biológico. Debemos tener en cuenta que una buena forma de proveer a al organismo de proteínas de buena calidad, es combinar cereales con legumbres y añadir cierta cantidad de semillas, frutos secos y complementos como la levadura de cerveza.

La levadura de cerveza es uno de los complementos más ricos en vitaminas del grupo B, un tipo de vitamina esencial para una correcta funcionalidad bioquímica y metabólica del organismo. La levadura de cerveza contiene todas las vitaminas del complejo B, excepto la vitamina B-12. Las vitaminas del grupo B ayudan a metabolizar determinados nutrientes y son imprescindibles para mantener en buen estado el sistema nervioso y el sistema inmunitario. Las personas vegetarianas carecen muchas veces de ciertas vitaminas del grupo B, lo que puede desencadenar distintos trastornos. Por eso incluir la levadura de cerveza a las ensaladas u otros platos es una buena forma de proporcionar al organismo las cantidades de vitamina B que necesita.

Valores Nutricionales de la Levadura de Cerveza contenido en 100 gramos

Calorías	350 Kj	Hierro	48 mcg
Hidratos de Carbono	22 g	Calcio	700 mcg
Proteínas	45 g	Vitamina B1	600 mcg
Fibra	18 g	Vitamina B2	600 mcg
Grasas Saturadas	1,3 g	Vitamina B3	3500 mcg
Grasas Monoinsaturadas	3,6 g	Vitamina B6	600 mcg
Grasas poliinsaturadas	0,2 g	Ácido Fólico	150 mcg

Estos valores son aproximados ya que pueden variar en función de las marcas comerciales que los venden y el origen de la levadura, no todas tienen las mismas cantidades, aunque en esta tabla ofrecemos los valores una media sobre los datos que facilitan las diferentes marcas comerciales.

Propiedades y beneficios de la Levadura de Cerveza

Las propiedades y beneficios de la Levadura de Cerveza son múltiples debido a la gran cantidad de aminoácidos, vitaminas y minerales que contiene. Un estudio publicado en Trends in Food Science & Technology considera a la levadura de cerveza una excelente fuente de nutrientes para la dieta humana que podría ser de gran ayuda para lograr una alimentación de mayor calidad.

También puede ser un gran aliado de la dieta del deportista, pues destacan en la levadura de cerveza minerales que favorecen el funcionamiento del sistema neuromuscular y vitaminas del complejo B de alto valor en el deporte por intervenir en el metabolismo de diferentes nutrientes energéticos.

TrofoEnzym

CONTIENE EN SU COMPOSICIÓN Levadura de cerveza

Composición

*** Digezyme**

Complejo Enzimático que aporta las siguientes enzimas:

- Amilasa (actividad amilolítica)
- Proteasa (actividad proteolítica)
- Celulasa (actividad celulítica)
- Beta-D-Galactosidasa (actividad)
- Lipasa (actividad lipolítica)

***Soja Fermentada BAL**

***Bromelaína**

***Papaína**

***Levadura de cerveza**

***Inulina**



Las Enzimas digestivas además de ser importantes para el proceso de la digestión y el metabolismo, se cree que algunas enzimas como las proteasas mejoran la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico.

Excelente complemento alimenticio natural

Debido a su innumerable cantidad de nutrientes, también puede ayudarnos a compensar déficit de vitaminas, escasez de proteínas o anemia.

Gracias a ella, podemos tener un aporte extra a diario de aminoácidos esenciales, vitaminas grupo B, así como de fosfato, potasio, magnesio, hierro, cobre, zinc y otros minerales necesarios para nuestro cuerpo. Nuestro sistema inmunológico se fortalece con este complejo vitamínico natural. Al darnos un aporte energético, activa nuestro organismo y nos mantiene sanos de cara a ayudar a nuestro sistema inmunológico contra los diferentes agentes externos que encuentra nuestro organismo.

La mayor fuente natural y completa de vitaminas del grupo B

Contiene casi de forma completa todas las vitaminas del grupo B. Las más numerosas son B1 Tiamina, B2 Riboflavina, B3 Niacina y B5 Ácido Patoténico. Las vitaminas B2, B3 y B5 ayudan a disminuir el cansancio y fatiga. También cuenta con un aporte extra de Ácido Fólico y de Biotina.

Ayuda a regular el colesterol, la hipertensión y la diabetes de forma natural

Los ácidos grasos insaturados que contiene, junto a la lecitina, ayudan al organismo a reducir el colesterol y también los triglicéridos. Es por ello, que este hongo-levadura es bueno para el colesterol. Como no contiene ni azúcar ni contiene sodio, es recomendable para personas con una dieta que potencien un déficit alimenticio, ya que contrarresta la sensación de cansancio que se pueden dar en dichas dietas. Además es beneficiosa para regular la tensión y controlar el azúcar en sangre debido al aporte de vitaminas grupo B y de su contenido en cromo.

Cuida y mejora la piel

Gracias al complejo B y sobre todo a la biotina que contiene, también aporta beneficios para personas con problemas de regeneración y cuidado de la piel, manteniéndola sana y con vitalidad. También es un complemento alimenticio ideal para nuestro organismo a la hora de cicatrizar heridas. El poder para fortalecer el cabello y uñas es algo muy conocido debido a las múltiples vitaminas y aminoácidos que tiene y debido a este contrastado beneficio son muchas las personas que la toman en época de caída del cabello.

Regula la microbiota intestinal

En algunas ocasiones, debido a la ingesta de algún componente, hemos podido dañar la flora intestinal. Para regenerarla, podemos tomar levadura de cerveza. Esta tiene biotina, como hemos comentado anteriormente, que es uno de los componentes que tenemos en la microbiota intestinal y la cual puede verse mermada en estas ocasiones. Adicionalmente a esto, al ser fibra, siempre será beneficiosa para nuestro intestino que expulsará los restos con más facilidad. También podríamos combinarla con otro alimento regulador de la microbiota intestinal como es el kéfir.

Ayuda contra el estreñimiento aportando la fibra necesaria

Si la utilizamos de forma habitual en nuestras comidas, estaremos incluyendo una cantidad adicional de fibra alimentaria en nuestra dieta, lo que hará que sea nuestro mejor aliado contra el estreñimiento, ya que regula la microbiota intestinal.

Ayuda a la glándula tiroides

La falta de la segregación de la hormona tiroides es la causa del hipotiroidismo, lo que nos deja una serie de problemas como fatiga, aumento de peso, dificultad para reducir peso, pérdida de cabello, uñas más débiles, piel pálida y seca, etc. Gracias a la levadura de cerveza, podemos paliar estos problemas, lo que ayudará a las glándulas a la creación de la hormona, gracias a la cantidad de vitamina B que contiene, que es la que necesita dicha glándula para la creación de la hormona tiroides. Si aplicamos una toma de germen de trigo adicional, estaremos añadiendo por completo la toma de vitaminas del grupo B con apoyo de la vitamina E, por lo que será beneficioso para nuestro organismo.

Disminuye el cansancio y el síndrome de fatiga crónica

Al tener numerosos componentes minerales así como tener gran cantidad de vitaminas,

hace que nuestro cuerpo se enriquezca y nos dé el aporte energético necesario si nos encontramos en una situación de cansancio prolongada, por ejemplo, entrenamientos intensos de deportistas o personas diagnosticadas con el síndrome de fatiga crónica y fibromialgia.

Remedio natural recomendable en lactancia y postparto

Como hemos comentado anteriormente, regenera los tejidos que puedan haber sido dañados durante el parto, con un postparto mucho más rápido, así como ayuda a obtener un extra de energía de cara a la época de lactancia.

¿Cómo tomar la levadura de cerveza?

Existen dos formas de encontrarnos este producto en el mercado, lo que hace que tengamos dos opciones de cara a la ingesta de la misma.

Las formas como nos la encontramos en el mercado son:

1) En copos o escamas, las cuales podemos añadir en un vaso de agua, de zumo, incluirla en nuestras comidas como puede ser en yogures, ensaladas, etc. Bastaría con añadir un par de cucharadas a los alimentos que queramos ingerir.

2) La otra forma más común de encontrarla es en comprimidos o cápsulas. De esta forma puede ser especialmente ideal para las personas que les resulte el sabor desagradable. El número de comprimidos serán de 4-6 por cada comida (debido a que estos necesitan un apelmazante para compactar), en cápsulas son 1-2 por cada comida todo ello siempre según fabricantes. Personalmente creo que el sabor es bueno, por lo que no suelo tomar comprimidos y suelo utilizar la primera forma.

Muchas personas prefieren combinar cualquiera de estas dos formas con el Germen de Trigo, porque aumenta los beneficios para el organismo.

Efectos secundarios de la Levadura de Cerveza ¿Cuando no tomarla?

Siempre nos preguntamos ¿Puede ser mala la Levadura de Cerveza? ¿Tiene algunas contraindicaciones la Levadura de Cerveza? se han estudiados los posibles efecto adversos y en general prácticamente no existen. Al ser un producto natural no tiene químicos ni elementos nocivos. En una persona sana no hay problemas, pero es mejor saber que puede ocurrir a personas con problemas de salud de alguna clase. Existen varios casos donde su ingesta es contraproducente debido propiamente a su composición.

La Levadura de Cerveza contiene fósforo, que es beneficioso para el cerebro, siempre que no esté presente en el cuerpo por encima del nivel de calcio, por lo que es bueno que antes de hacer un tratamiento prolongado te pongas en manos de un médico o que te controles los niveles de estos dos minerales en el cuerpo. El fósforo puede afectar a como el cuerpo absorbe el calcio y producir una calcificación.

Por su contenido en zinc, no es recomendable para las personas con acné iatrogénico.

Gota: El consumo no es recomendable para personas con gota (que tengan un exceso de ácido úrico), ya que la levadura puede ser perjudicial por su elevado contenido en ácidos nucleicos. En estos casos se recomienda que el consumo de levadura de cerveza no supere los 30 gramos diarios. La levadura de cerveza es rica en purina; aunque la purina aumenta las energías, favorece la producción de proteínas y aminorá el ritmo de envejecimiento, el desecho metabólico de estos procesos es el ácido úrico por lo que las personas que sufren de gota y reumatismo no deberían consumirlo antes de consultar a su médico.

Contraindicaciones de la levadura de cerveza.

Por ejemplo, para personas que padecen de gota (una clase de artritis), no es recomendable ya que contiene unos altos índices de purina, lo cual agrava la situación.

Por otro lado, las personas que se encuentran en un proceso de candidiasis o tienen una candidiasis crónica, tampoco es beneficioso al tratarse de un hongo.

Trofodietética S.L.

BTD –Biotecnología Nutricional

Departamento Técnico

c/ Músico José Salazar Rodríguez,

Utrera 41710 (Sevilla)

Teléfono: 955 412 540

asesoria-tecnica@trofodietetica.com