

Alcohol y nutrición

El alcohol puede tener mucha azúcar y calorías. De hecho, el cuerpo trata el alcohol de manera muy similar a comer grasas. Puede disfrutarse con moderación (pequeñas cantidades), lo que equivale a entre **1 y 2 tragos para la mayoría de las personas.**

Recuento de calorías en bebidas alcohólicas comunes

| Bebidas alcohólicas | Tamaño de la porción en onzas (oz) | Recuento de calorías |
|--|------------------------------------|----------------------|
| Cerveza de fermentación baja o alta | 12 | 140-160 |
| Cerveza liviana | 12 | 100 |
| Bloody Mary | 5 | 116 |
| Borbón y refresco | 4 | 105 |
| Brandy o coñac | 1 | 65-80 |
| Champán | 4 | 90 |
| Licor de crema con sabor a café | 1.5 | 154 |
| Licores (grado 34 a 72) | 1 | 102-125 |
| Daquirí | 4 | 222 |
| Ginebra, vodka, ron, whisky (grado 80 a 100) | 1.5 | 95-124 |
| Gin tonic | 7.5 | 171 |
| Hennessy | 1.5 | 102 |
| Manhattan | 2 | 128 |



| Bebidas alcohólicas | Tamaño de la porción en onzas (oz) | Recuento de calorías |
|---------------------|------------------------------------|----------------------|
| Margarita congelada | 8 | 500 |
| Margarita con hielo | 8 | 274 |
| Martini | 2.5 | 156 |
| Piña colada | 4.5 | 346 |
| Sake | 1.5 | 58 |
| Destornillador | 7 | 174 |
| Jerez | 3 | 125 |
| Tequila sunrise | 5.5 | 89 |
| Tom Collins | 7.5 | 121 |
| Vermut seco | 1 | 32 |
| Vermut dulce | 1 | 45 |
| Vino blanco | 4 | 79 |
| Vino tinto | 4 | 85 |
| Vino de postre | 4 | 181 |
| Sangría | 12 | 220 |

Si bien muchas bebidas pueden tener muchas calorías, existen formas de consumir menos sin dejar de tomar alcohol por completo. **Estos son algunos consejos para beber menos calorías:**

- **¡Lea las etiquetas!** Las bebidas envasadas y algunos menús de bebidas contienen información nutricional.
- **Elija mezclas bajas en calorías.** En lugar de usar refresco azucarado o agua tónica normal, pruebe con agua carbonatada con o sin minerales agregados con un chorrito de jugo
- **Pruebe bebidas “no edulcoradas”.** A menudo puede pedir que una bebida se prepare con menos edulcorante. Por ejemplo, podría pedir una margarita “no edulcorada” que tiene menos jarabe de azúcar.
- **Elija cerveza liviana en lugar de cerveza normal.** Muchas marcas de cerveza suelen vender una versión liviana.
- **Beba agua entre bebidas alcohólicas.** Terminará bebiendo menos alcohol y se sentirá mejor a la mañana siguiente.
- **Cuando beba en casa, prepare sus propias bebidas** en lugar de usar mezclas prepreparadas altas en calorías.
- **¡Recuerde practicar la moderación!** Está bien tomar una bebida alcohólica rica en calorías de vez en cuando.

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.



Atención médica para todos | 866.246.8259 | www.chnnyc.org

