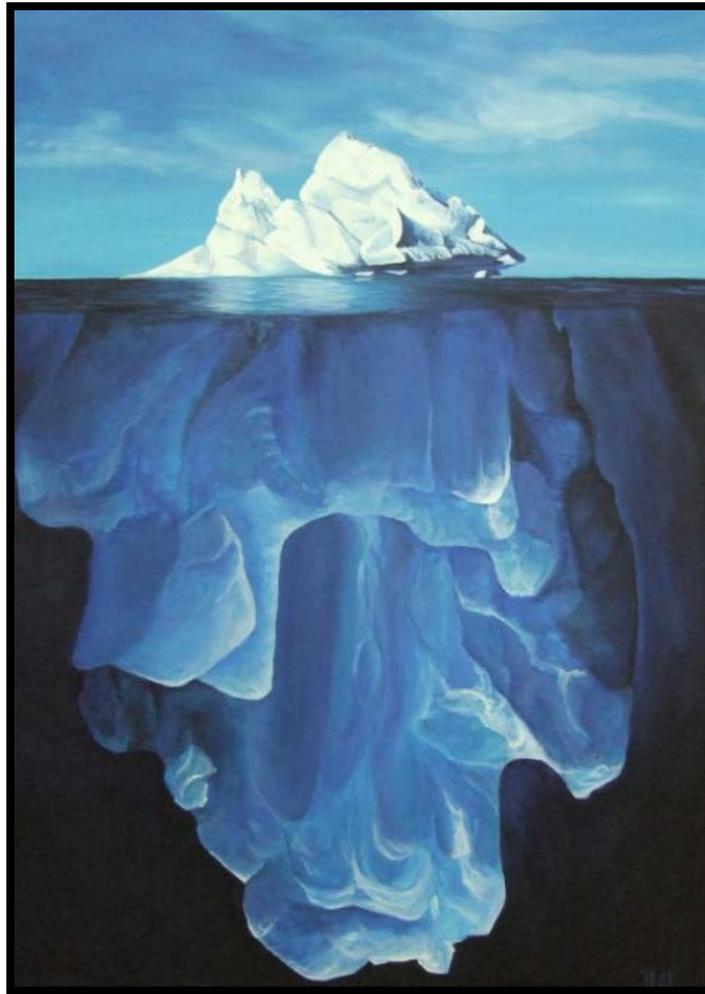


Programa Iceberg



Alcohol y calorías

¿Sabías que un vaso de vino tiene las mismas calorías que un trozo de pastel? ¿Y que una caña de cerveza es equivalente a una hamburguesa en calorías?

Vino, cerveza, licores y todas nuestras copas favoritas se elaboran mediante la fermentación y destilación de almidón natural y azúcar. El alto contenido de azúcar significa que el alcohol contiene muchas calorías (**siete calorías por gramo**, de hecho, casi tantas como grasa pura).

Las calorías del alcohol son "**calorías vacías**", no tienen ningún valor nutricional. La mayoría de bebidas alcohólicas puede contener trazas de vitaminas y minerales, pero no en cantidades que hagan alguna contribución significativa a nuestra dieta.



No sólo son las calorías un problema para nuestra cintura. El consumo de alcohol reduce la cantidad de grasa que el cuerpo quema para obtener energía. Si bien podemos almacenar nutrientes, proteínas, carbohidratos y grasas en nuestro cuerpo, no podemos almacenar alcohol. Así que nuestros sistemas quieren deshacerse de él y al hacerlo tiene prioridad. Todos los otros procesos que tengan lugar (incluyendo la absorción de nutrientes y la quema de grasa) se interrumpen. A esto hay que añadir que junto con el

consumo de alcohol suele venir la tentación de comer comidas que aumentan la ingesta de calorías (patatas fritas, frutos secos salados,...).

Pero, **¿cuántas calorías hay en una bebida alcohólica?** Se muestra a continuación una lista con las calorías contenidas en algunas bebidas alcohólicas

BEBIDA	CANTIDAD	VALOR ENERGÉTICO
Vino blanco	1 copa (100 ml)	85 Kcal
Vino rosado	1 copa (100 ml)	74 Kcal
Vino tinto	1 copa (100 ml)	70 Kcal
Sidra	1 copa (100 ml)	47 Kcal
Cerveza rubia 5 ⁰	1 caña (200 ml)	84 Kcal
Cerveza rubia 5 ⁰	1 lata (330 ml)	140 Kcal
Kalimotxo	1 vaso (200 ml)	120 Kcal
Kalimotxo	1 katxi (1000 ml)	600 Kcal
Champagne-Cava	1 copa (200 ml)	100 Kcal
Vermouth	1 copa-vaso (100 ml)	100 Kcal
Whisky	1 copa (60 ml)	170 Kcal
Ron	1 copa (60 ml)	184 Kcal
Vodka	1 copa (60 ml)	188 Kcal
Vodka	1/2 botella (375 ml)	1.175 Kcal

Coñac-brandý	1 copa (60 ml)	150 Kcal
Cubata (ron)	1 copa (260 ml)	268 Kcal
Katxi vozka-cola o lim	1 litro (240-760 ml)	1.072 Kcal
Katxi vozka-cola o lim	1 litro (400-600 ml)	1.500 Kcal

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com