

# INFO SOBRE ALCOHOL

Nutricionista Leyla Facuse



**Deley**  
CLINIC



## **Información sobre el consumo de alcohol**

	<b>Cantidad</b>	<b>Calorías</b>
<b>Coñac</b>	60 cc (1 trago)	130 kcal
<b>Pisco</b>	80cc (3 dedos o 1 pisco)	190 kcal
<b>Vodka</b>	80 cc (3 dedos o 1 vaso)	184 kcal
<b>Gin</b>	80 cc (3 dedos o 1 vaso)	173 kcal
<b>Whisky</b>	80 cc (3 dedos o 1 vaso)	235 kcal
<b>Ron</b>	80 cc (3 dedos o 1 vaso)	245 kcal
<b>Champaña</b>	120 cc (1 copa)	105 kcal
<b>Pisco Sour</b>	120 cc (1 copa)	190 kcal
<b>Vino blanco</b>	180 cc (1 copa)	140 kcal
<b>Vino tinto</b>	180 cc (1 copa)	150 kcal
<b>Aperol/Ramazzotti</b>	200 cc (1 copa)	175 kcal
<b>Mojito</b>	250 cc (1 vaso)	230 kcal
<b>Cerveza</b>	300cc (1 lata)	140 kcal
<b>Bebida normal</b>	350cc (1 lata/vaso)	120 kcal
<b>Bebida light</b>	350 cc (1 lata/vaso)	3 kcal
<b>Energética</b>	250cc (1 lata)	115 kcal

Si no tienes una enfermedad que te lo impida/estas embarazada, dando lactancia o eres menos de edad la recomendación es máximo 2 - 3 tragos/semana no acumulables con bebidas de bajo grado alcohólico (champaña, vino o cerveza)



## CONSECUENCIAS



Riesgo de enfermedades crónicas



Disminución de habilidades psicomotoras



Menor ganancia de masa muscular



Menor utilización de grasas



Disminución del rendimiento deportivo

El alcohol es **negativo** para tu salud y un **saboteador** de tus objetivos nutricionales.

### **Recomendación:**

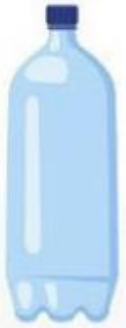
Limitar la ingesta de alcohol te ayudará a conseguir mejores resultados en un periodo de tiempo más corto, debido a que si consumes alcohol tu hígado estará encargado de desintoxicar tu cuerpo de esta sustancia dejando en segundo lugar la oxidación de grasas, además, no hay que olvidar la cantidad de calorías con que cuenta cada bebida alcohólica.



Deley  
CLINIC

NUTRICIONISTA LEYLA FACUSE

# para reflexionar



Si le das esto  
a tus plantas



¿Por qué te das de tomar  
esto a ti mismo?

