

LAS CINCO BEBIDAS ALCOHÓLICAS QUE MÁS ENGORDAN.

= 300 kcal <i>vodka (100 ml)</i>	79 kcal = vino tinto (100 ml)
= 297 kcal <i>anís (100 ml)</i>	45 kcal = cerveza (100 ml)
= 244 kcal <i>whisky (100 ml)</i>	40 kcal = sidra (100 ml)

Qué! * Fuente: Elaboración propia

Bebida	Kcal.	Proteínas	H. Carbono	Grasa
Cerveza	11	0,3	2,8	0,0
Sidra	35	2,6	0,0	0,0
Vino blanco	151	0,2	11,7	0,0
Vino tinto	67	0,2	0,0	0,0
Coñac	232	0,0	0,0	0,0
Ginebra	263	0,0	0,0	0,0
Ron	231	0,0	0,0	0,0
Vodka	232	0,0	0,0	0,0
Whisky	246	0,0	0,0	0,0

ECOESCUELA
I.E.S. ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

Las calorías que bebemos



Ejercicio necesario para quemarlas



Calorías de las bebidas



Fuente: Elaboración propia

LA VOZ




biut.ci Calorías del alcohol

- 100 ml Vino tinto o blanco: 75 calorías
- 100 ml Espumante: 85 calorías
- 200 ml Cerveza: 95 calorías
- 30 ml Ron: 75 calorías
- 30 ml Vodka: 85 calorías
- 30 ml Whisky: 80 calorías
- 30 ml Aguardiente: 95 calorías

Fuente: Nutricionista Eloina Fernández

¿CUÁNTAS CALORÍAS TIENEN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Se ordenaron las bebidas de menor a mayor, según la calorías, que contiene lo que podrías consumir durante una salida.

<p>Tequila 1 Shot (55ml)</p>  <p>146 kcal</p> <p>X 2 shots= 292 kcal</p>	<p>Vino Tinto 1 Copa (120ml)</p>  <p>100 kcal</p> <p>X 4 copas= 400 kcal</p>	<p>Vodka, pisco, whisky o ron puro 1 vaso (60 ml)</p>  <p>139 kcal</p> <p>X 3 vasos= 417 kcal</p>	<p>Cerveza 1 Botella personal (350ml)</p>  <p>153 kcal</p> <p>X 3 botellas= 459 kcal</p>	<p>Whisky+ Red Bull 1 vaso (220ml)</p>  <p>200 kcal</p> <p>X 3 vasos= 600 kcal</p>
<p>Chilcano - Pisco + Schweppes 1 vaso (200ml)</p>  <p>223 kcal</p> <p>X 3 vasos= 669 kcal</p>	<p>Vino Seco 1 Copa (120ml)</p>  <p>179 kcal</p> <p>X 4 copas= 716 kcal</p>	<p>Cuba Libre - Ron + Coca Cola 1 vaso (220 ml)</p>  <p>241 kcal</p> <p>X 3 vasos= 723 kcal</p>	<p>Vino Dulce 1 Copa (120ml)</p>  <p>189 kcal</p> <p>X 4 copas= 756 kcal</p>	<p>Pisco Sour 1 vaso (180ml)</p>  <p>332 kcal</p> <p>X 3 vasos = 996 kcal</p>

yucatan.com.mx

A quemar calorías

Cuánto ejercicio se necesita para quemar algunas bebidas:

	 Caminar	 Correr	 Zumba	 Nadar
 Cerveza 350 ml	31 min.	17 min.	21 min.	17 min.
 Vino tinto Una copa	19 min.	11 min.	14 min.	11 min.
 Whisky Una medida	23 min.	14 min.	17 min.	14 min.

Ilustración: **Freepik.com**; Diseño: **E. Loría**
Fuente: **Investigación propia**

SUPLEMENTO
SALUD
Diario de Yucatán

METABOLISMO Y ALCOHOL



¿Por qué las mujeres son más sensibles al alcohol que los hombres?

Porque concentran en mayor cantidad el alcohol en la sangre debido a una enzima llamada alcohol deshidrogenasa.

¿Por qué tomar alcohol produce hambre?



El cuerpo no reconoce las calorías existentes en las bebidas alcohólicas por lo que no regula el hambre luego de haberlas consumido.



¿El consumo de alcohol puede producir hipoglucemia?

Sí, porque el alcohol limita la conversión de proteínas a glucosa (azúcares), generando bajas cantidades de azúcar en la sangre. Puede durar hasta 16 horas luego de haber consumido alcohol.

¿Tomar bebidas alcohólicas engorda?



Sí, ya que el alcohol puede reducir la oxidación de grasas (quema de grasas) hasta en un 73%.



OJO



10ml.

UNA UNIDAD DE ALCOHOL (10 ML) TARDA CASI UNA HORA EN SALIR DE TU ORGANISMO.

