



# **El consumo de bebidas alcohólicas: *Metabolismo y calorías vacías***



## Calorías vacías

- El alcohol es un alimento que carece de nutrientes pero con un importante valor calórico, pero a sus calorías se las conoce como **CALORÍAS VACIAS** ya que el organismo no puede usar esta energía para el trabajo muscular y la acumula
- El **valor calórico** de una bebida alcohólica depende directamente de su **grado de alcohol** que deberemos transformar en **gramos de alcohol**.
- Cada gramo de alcohol aporta **7 Kcal**.

$$\text{gr de alcohol} = \text{cantidad en ml} * \text{graduación alcohólica} * 0,8 / 100$$

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

### Calorías aportadas por las raciones habituales:

Producto	Grados de alcohol	Gramos de alcohol	Kcal
Vaso de vino tinto (10 cl)	12	9,6 g	67,2
Vaso de vino blanco (10 cl)	11	8,8 g	61,6
Cerveza (20 cl caña/quinto)	5	8 g	56
Cerveza (33 cl bote/tercio)	5	13 g	91
Ron de un combinado (5 cl)	40	16 g	112
Whisky de un combinado (5 cl)	45	18 g	126



## Metabolismo del alcohol

- La capacidad del hígado de degradar el alcohol puro se limita a 7,5 gramos por hora

Producto	Gramos de alcohol	Tiempo metabolización
Vaso de vino tinto (10 cl)	9,6 g	1h 17m
Vaso de vino blanco (10 cl)	8,8 g	1h 10m
Cerveza (33 cl bote/tercio)	13 g	1h 44m
Cerveza (20 cl caña/quinto)	8 g	1h 4m
Ron de un combinado (5 cl)	16 g	2h 8m
Whisky de un combinado (5 cl)	18 g	2h 24m

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

## Alcohol y nutrientes

- **Alcohol y glucemia.** El consumo de alcohol puede provocar una **hipoglucemia** (nivel de azúcar por debajo de lo normal), particularmente en jóvenes y diabéticos. Para evitar este peligro, es recomendable acompañar su consumo con alimentos, lo que a su vez disminuye la velocidad de absorción del alcohol
- **Alcohol y grasas.** En personas con predisposición genética pueden aumentar los **triglicéridos** incluso con ingestas moderadas de alcohol.
- **Alcohol y vitaminas.** Un **consumo elevado** de bebidas alcohólicas **desequilibra las necesidades vitamínicas.**
  - **Vitaminas del grupo B.** El alcohol consume grandes cantidades de vitaminas del grupo B para su degradación. Puede producir **problemas psíquicos y neurológicos.**
  - **Vitamina A:** En caso de intoxicación aguda puede perturbar los mecanismos de **adaptación a la oscuridad.**
  - **Vitamina D:** En el alcohólico crónico hay una bajada de la vitamina D favoreciendo la aparición de **osteoporosis.**