



El consumo de bebidas alcohólicas: *Efectos en el organismo*

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

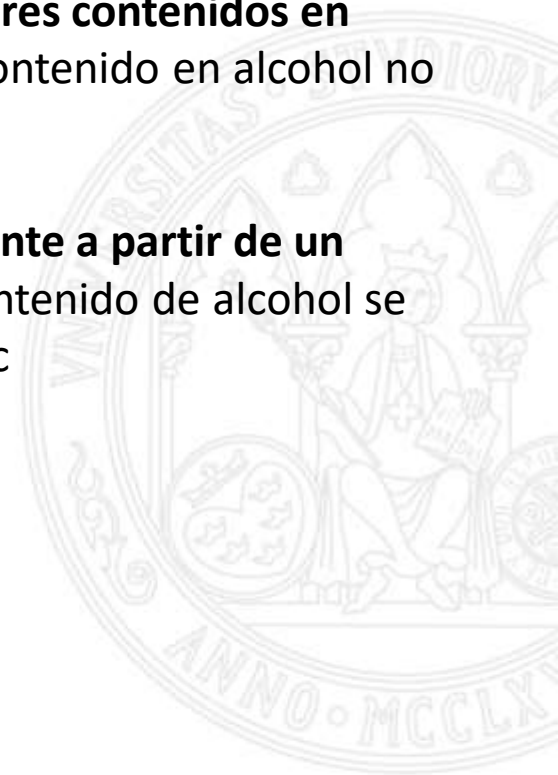
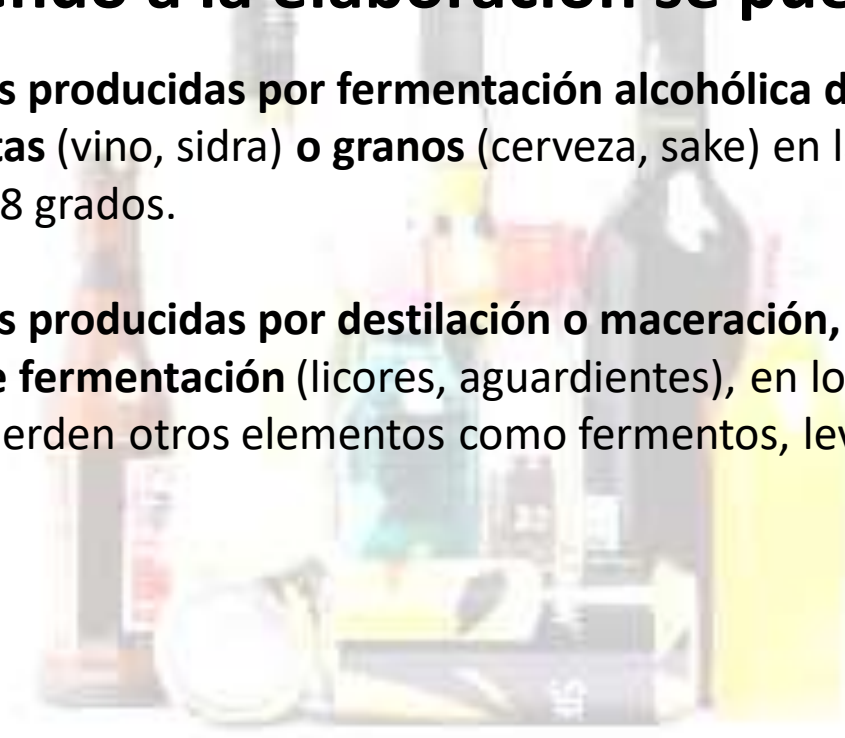
El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Atendiendo a la elaboración se pueden distinguir entre:

- **bebidas producidas por fermentación alcohólica de los azúcares contenidos en algunas frutas (vino, sidra) o granos (cerveza, sake)** en las que el contenido en alcohol no supera los 18 grados.
- **bebidas producidas por destilación o maceración, generalmente a partir de un producto de fermentación (licores, aguardientes)**, en los que el contenido de alcohol se eleva y se pierden otros elementos como fermentos, levaduras, etc



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Consumo moderado de alcohol:

Diferenciaremos por sexo y edad:

- **Hombres adultos** entre **10 y 30 gramos de alcohol al día**.
- **Mujeres se reduce a 20 gramos** al día debido a:
 - metabolizan el alcohol más lentamente que los hombres
 - volumen corporal medio menor
- **Jóvenes menores de 18 años:** la capacidad de metabolizar el alcohol es mucho menor que en adultos, por lo que su consumo provoca mas fácilmente daños orgánicos y psicológicos y esta totalmente desaconsejado

Gramos de alcohol

Vaso de vino tinto (10 cl)= 9,6 g

Vaso de vino blanco (10 cl)= 8,8 g

Cerveza (33 cl bote) = 13 g

Ron (5 cl) = 16 g

Whisky (5 cl)= 18 g



Como actúa el alcohol en el organismo

- Una vez ingerido, se absorbe parte en el estomago, pero mayoritariamente lo hace en el intestino delgado
- La velocidad de absorción del alcohol y su paso a sangre depende de:
 - Presencia y tipo de alimentos en el estómago
 - Cantidad de alcohol ingerida
 - Características del alcohol consumido
- Una vez en sangre, se distribuye por todo el organismo, afectando especialmente al cerebro (comportamiento) y al hígado (encargado de su metabolización)
- Entre el 2 y el 10% del alcohol se elimina sin metabolizar por orina, sudor y aire expirado, que es el que miden los alcoholímetros
- El nivel máximo de alcohol en sangre se alcanza entre los 30 y 90 minutos posteriores a su ingestión

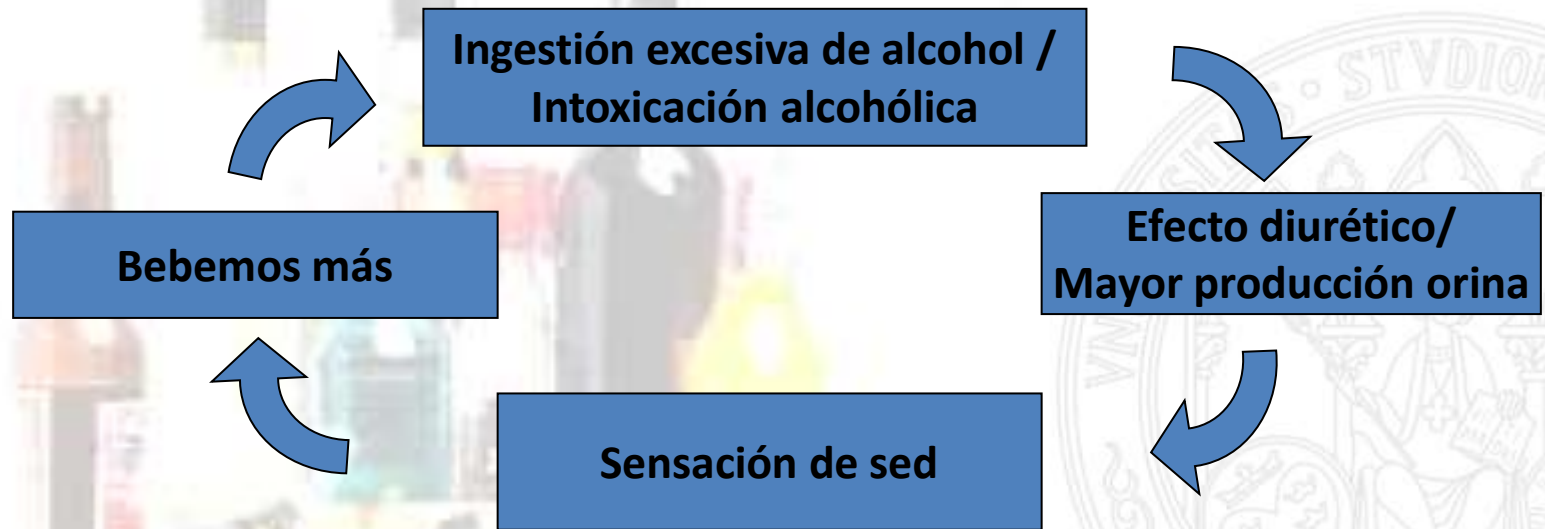
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Alcohol y Sensación de sed:



Para cortar este círculo vicioso, si estamos consumiendo bebidas alcohólicas, se debe calmar la sed bebiendo agua o refrescos.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Alcohol y Salud.

- **Efectos positivos:** A dosis moderada reduce el riesgo de angina de pecho e infarto al mejorar la circulación, efecto que desaparece al aumentar su consumo.
- **Efectos negativos:**



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de bebidas alcohólicas



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Alcohol y Salud.

- Efectos negativos:



EMBARAZO

Síndrome Alcohólico Fetal:
-retardo crecimiento
- Malformaciones
(craneoencefálicas,
cardiacas, hepáticas renales,
oculares)

Interacción con
medicamentos

Síndrome de
Dependencia
Alcohólica
(Alcoholismo)

