

Guía práctica sobre el alcohol



Comencemos con una obviedad: el alcohol es un tóxico, no ayuda a adelgazar y puede deteriorar tu nivel de bienestar de manera importante.

Cuanto más alcohol bebas, más retrasarás la pérdida de peso, no porque el alcohol se transforme en azúcar, como popularmente se cree, sino porque el hígado prioriza la metabolización del alcohol y lo almacena como grasa más rápidamente que el exceso de carbohidratos.

Calorías en el alcohol

Un gramo de alcohol contiene aproximadamente 7 calorías, pero a diferencia de los alimentos, no requiere de un proceso digestivo para ingresar a nuestro sistema. Se estima que el 20 % es absorbido directamente en el estómago y, el 80 % restante en el intestino delgado. A continuación, el alcohol es metabolizado por el hígado.

Entonces además de ser procesado antes que los carbohidratos, proteínas y grasas, el alcohol nos entrega calorías de rápida absorción, contribuyendo al sobrepeso o a la imposibilidad de adelgazar.

Asimismo, enlentece la quema de grasa como fuente de energía, lo que a su vez genera sobrepeso.

Además, el alcohol produce hipoglucemia y genera desinhibición, lo que aumenta la probabilidad de comer snacks salados y dulces altos en carbohidratos y grasas, contribuyendo a generar inflexibilidad metabólica.

Diferencias entre las diferentes bebidas alcohólicas

Existe una amplia gama de opciones para elegir bebidas alcohólicas. Como mencionamos anteriormente, el alcohol, contiene aproximadamente 7 calorías por gramo, pero hay bebidas como el vino y la cerveza, que además aportan calorías provenientes de carbohidratos. En general corresponden a bebidas alcohólicas resultantes del proceso de fermentación.

Por otro lado, los licores procesados a través de destilación solo aportan las calorías del alcohol. Por ejemplo, vodka y whisky.

Es importante tener especial cuidado con aquellos licores dulces que pueden contener cantidades enormes de azúcar. Asimismo, sucede con los cocktails en donde mezclas alcohol con jugo u otras bebidas azucaradas.

Te invito a que revises esta guía para que la utilices como apoyo al momento de elegir un licor bajo en carbohidratos. Las opciones bajas en carbohidratos están en el extremo izquierdo.

¡Ah! No olvides que la recomendación es evitar el alcohol.

Vino y cerveza

Vino: El vino seco o de mesa contiene menos de 0,5 gramos de azúcar por vaso y contiene aproximadamente 2 gramos de carbohidratos por copa.

Sin embargo, los vinos dulces para postres contienen mucho más azúcar.

Cerveza: La cerveza tiene una cantidad importante de carbohidratos de digestión rápida. Es por esto que, desafortunadamente, la mayoría de las cervezas no son una buena alternativa para controlar el peso y es preferible evitarlas.

Ten en cuenta que la cantidad de carbohidratos de una cerveza puede variar dependiendo de la marca; pero lamentablemente los productores, dependiendo del país, no están obligados a incluir una etiqueta nutricional en estos licores.

Licores



Las cifras en la imagen representan los gramos de carbohidratos por cada medida o porción, es decir, la cantidad que te servirían si pidieras en un bar.

Cuando se trata de destilados, es bastante simple, pues no contienen carbohidratos. No obstante, sí debes considerar la ingesta calórica que puedes asumir es aproximadamente 100 calorías por porción.

Respecto de las bebidas o cocktails, en donde se mezcla un licor con otro tipo de bebidas (azucaradas o endulzadas), sí es muy probable que contengan carbohidratos simples. Por ejemplo, el gin tonic contiene cerca de 16 gramos de azúcar.

La peor opción de todas es mezclar alcohol con refrescos o jugos, ya que se convierte en una bomba de azúcar.

Una alternativa es agregar limón, unas hojitas de menta y soda a tu destilado favorito, para ocasiones especiales.

Las 5 opciones con 0 azúcar para ocasiones especiales



- 1. Champán o vino espumoso seco:** un vaso contiene alrededor de 1 gramo neto de carbohidratos.
- 2. Vino seco:** (tinto o blanco) contiene unos 2 gramos de carbohidratos netos.
- 3. "Skinny Bitch":** bebida en vaso alto que contiene 0 gramos de carbohidratos.
- 4. Whisky:** una medida contiene 0 gramos de carbohidratos.
- 5. Martini seco:** un cóctel contiene 0 gramos de carbohidratos.

Una advertencia

Durante el programa nos enfocamos en bajar la carga glucémica en tu alimentación y, si decides beber alcohol, es probable que te embriagues con mayor facilidad, por lo que debes ser aun más responsable al momento de beber alcohol.