



El consumo de bebidas alcohólicas:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

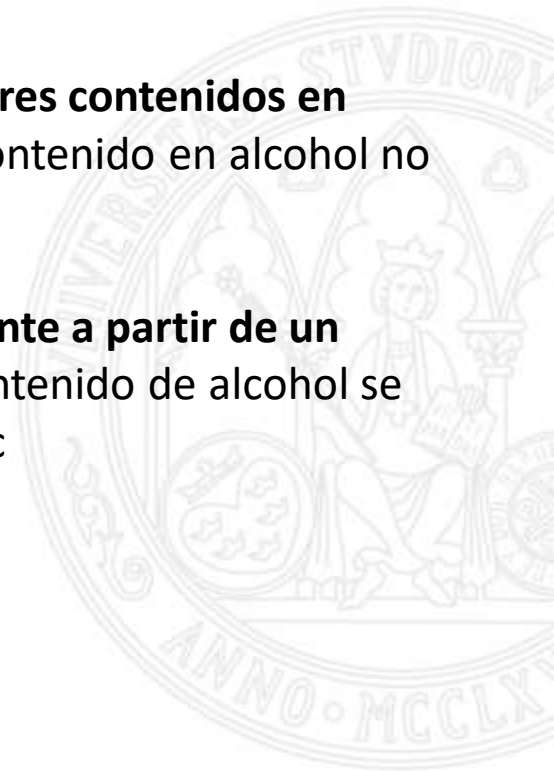
El consumo de bebidas alcohólicas



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





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



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



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

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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de bebidas alcohólicas

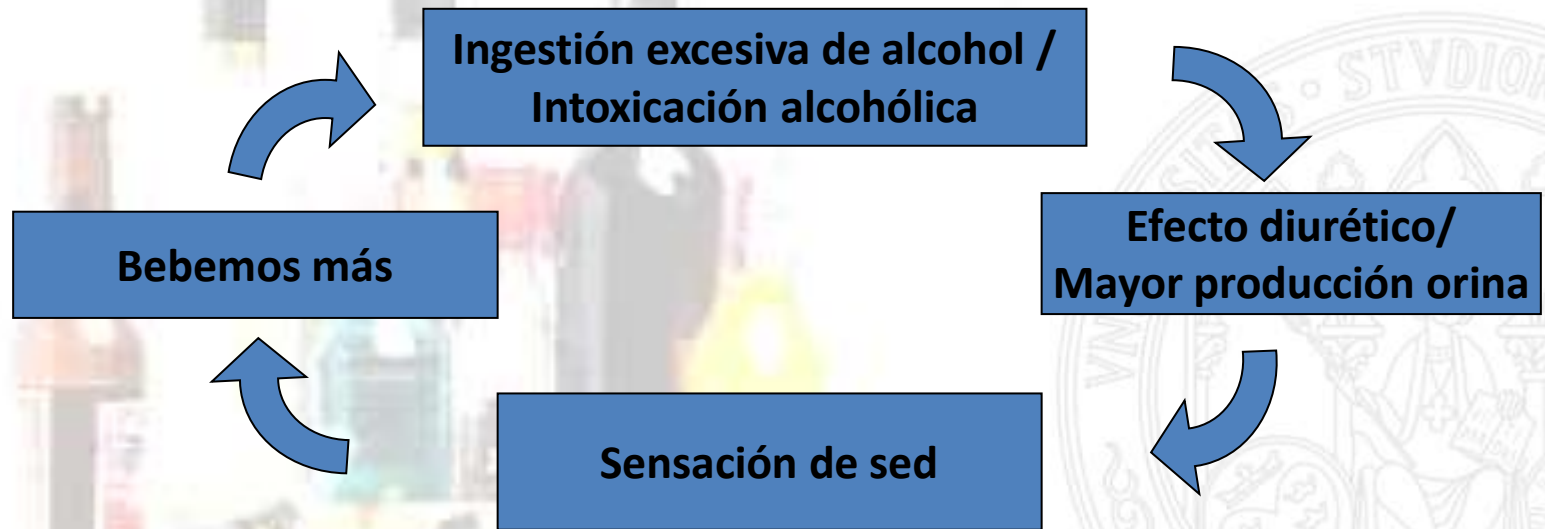


UNIVERSIDAD DE
MURCIA

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.**

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)

