

El Alcohol y la Diabetes

Preparado por: Lcda. Yarely Álvarez Vega
Nutricionista/Dietista

www.diabetes.gov.pr

Sabías que...

- ✓ Las bebidas alcohólicas aportan hidratos de carbono y calorías a su plan de alimentación, por lo tanto su consumo debe ser moderado.
- ✓ Si usted utiliza insulina o medicamentos orales para la diabetes podría experimentar episodios de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa) cuando ingiere bebidas alcohólicas. Para evitarlo evite consumir alcohol con el estómago vacío, si va a tomarlo hágalo con las comidas o después de una merienda. No olvide monitorear los niveles de glucosa después que haya consumido alcohol para asegurarse de que los valores se encuentren dentro de lo esperado.
- ✓ Algunas bebidas con alcohol se preparan con jugos, cordiales y azúcares que puede causar hiperglucemia (niveles altos de glucosa) por el alto contenido de hidratos de carbono.
- ✓ Las bebidas con alcohol aportan 7 calorías por gramo (recuerda que las grasas aportan 9 calorías por gramo). Cuando no se queman las calorías del alcohol se almacenan en el cuerpo como grasa. Si usted desea bajar de peso se le hará mucho más difícil si consume alcohol en exceso.
- ✓ El alcohol estimula al hígado a producir más cantidad de triglicéridos por lo tanto las personas que tienen altos niveles de triglicéridos deben evitar su consumo.



www.diabetes.gov.pr

Recomendación de consumo de alcohol

Si usted ha decidido consumir alcohol siga las siguientes recomendaciones:

- Si es mujer se recomienda consumir 1 trago diario y si es varón puede ingerir hasta 2 tragos.
- Un trago se define como 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza, 1½ onza de whisky, cordial o vodka.



Contenido nutricional de algunas bebidas alcohólicas

Bebida	Calorías	Hidratos de Carbono (gramos por porción)	Alcohol (gramos por porción)
Licores			
Whisky (2 oz.)	138	0	21.8
Vodka 80 proof (2 oz)	128	0	15
Ron (1 ½ oz.)	96	0	15
Vinos			
Rojo (4 oz.)	84	0.5	11.2
Rosado (4 oz.)	80	0.4	11.2
Blanco (4 oz.)	80	0.8	11.2
Cerveza			
Regular (8 oz)	100	8.8	11.6
Light (12 oz.)	96	4.8	8.7
Cocteles			
Daiquirí (4 oz.)	224	8	28.1
Manhattan (4 oz.)	256	3.6	37
Martini (4 oz.)	252	0.3	18.5