

Qué debes saber

Socializar con colegas con un trago o recibir a familiares, amigos o vecinos con comida y cocteles son formas de pasar el tiempo en forma agradable que disfrutan millones de adultos en los estados unidos. Para los adultos que decidan beber, deben hacerlo con moderación y responsabilidad.

Moderación



distilledspirits.org

El Alcohol & La Moderación

Distilled Spirits Council
of the United States



drinkinmoderation.org

¿De qué se trata beber con moderación?

Guías Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), que son el pilar para las políticas y los programas federales de nutrición en los Estados Unidos, definen beber con moderación a lo siguiente:

“Limitarse a consumir 2 tragos o menos en un día para los hombres y 1 trago o menos al día para las mujeres, cuando se consumen bebidas alcohólicas.”

¿Qué cuenta como trago?

Según las Guías Alimentarias, el “equivalente a un trago” solo contiene 0.6 onzas líquidas de alcohol. El equivalente a un trago se define como:

Equivalente a un trago



1.5 fl oz

1.5 fl oz de bebida espirituosa (con 40 % de alcohol);



5 fl oz

5 fl oz de vino (con 12 % de alcohol); o



12 fl oz

12 fl oz de una cerveza regular (con 5 % de alcohol).

Dado que la cerveza, el vino y las bebidas espirituosa pueden venir en distintos tamaños y contenido de alcohol, estas cantidades equivalentes a un trago claramente definida tienen la intención de servir como orientación para ayudar a los consumidores.

¿Por qué las Guías son diferentes para hombres y para mujeres?

La mayoría de las personas creen que la diferencia solo se basa en el peso corporal, pero esto es solo un factor. Las mujeres tienen menos agua en el cuerpo. Por ende, si una mujer y un hombre de la misma contextura y peso beben la misma cantidad de alcohol, la mujer probablemente alcanzará una mayor concentración de alcohol en su sangre.



Espirituosa
1.5 fl oz

Vino
5 fl oz

Cerveza
12 fl oz

Un equivalente a un trago de bebida espirituosa es de 1.5 fl oz, el equivalente al vino es de 5 fl oz y al de cerveza es de 12 fl oz.

¿Qué contiene más alcohol por trago?

Bebida espirituosas, vino o cerveza

Cada equivalente a un trago contiene la misma cantidad de alcohol puro llamado etanol (0.6 onzas líquidas). Ya sea que se encuentre en las bebidas espirituosas, el vino o la cerveza, el etanol tiene el mismo efecto en el organismo. Este dato científico es un aspecto crítico del hecho de beber con responsabilidad que destaca el gobierno federal, los manuales de conductores de los estados y los grupos de consumidores como, por ejemplo, Madres Contra Conductores Ebrios (Mothers Against Drunk Driving). **Recuerde que, en lo que se refiere a beber bebidas alcohólicas, no existe una bebida de moderación, solo la práctica de la moderación.**

Si desea más información sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses, visite:

<https://www.dietaryguidelines.gov/es/recursos>

¿Qué contiene más calorías por trago?

Bebidas alcohólicas destiladas, vino o cerveza

Un trago de 1.5 onzas de bebida espirituosa (con 40 % de alcohol) tiene 98 calorías. Un trago de 5 onzas de vino (con 12 % de alcohol) tiene 120 calorías. Un trago de 12 onzas de cerveza regular (con 5 % de alcohol) tiene 150 calorías.* Recuerde que las mezclas también contienen calorías, pero las bebidas con gas, las bebidas tónicas y los jugos pueden reemplazarse por bebidas con menos o con cero calorías. Las decoraciones como naranja agregan color y sabor a la vez que mantienen una cantidad baja de calorías.

Calculadora de calorías:

*rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/Tools/Calculators/calorie-calculator.aspx

¿Los beneficios y riesgos potenciales son distintos dependiendo del tipo de bebida alcohólica?

Los efectos sobre la salud son los mismos para las bebidas destiladas, el vino y la cerveza. Las investigaciones científicas demostraron que el consumo moderado de alcohol se relaciona con algunos beneficios para la salud, como un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por supuesto que nadie debe comenzar a beber por los potenciales beneficios para la salud, y algunas personas no deberían beber en absoluto. El abuso del alcohol puede provocar problemas de salud graves. Incluso beber con moderación puede representar riesgos para la salud de ciertas personas. Las personas deben hablar sobre el consumo de alcohol con su médico, que puede determinar lo que sea mejor en función de factores de riesgos en particular.

¿Quiénes no deben beber?

Algunas personas no deben beber bebidas alcohólicas, incluidas quienes no pueden controlar la cantidad que beben, quienes tengan menos de la edad legal para beber, las mujeres que estén o que podrían estar embarazadas, las personas que toman determinados medicamentos recetados o de venta libre, quienes tengan ciertas afecciones médicas, o las personas que tengan intenciones de manejar o participar en actividades que requieran coordinación y atención.