

El alcohol y la diabetes:

Una mirada al licor

Datos acerca del alcohol:

- El alcohol es alto en calorías y bajo en nutrientes. Cuando el hígado descompone el alcohol, lo convierte en grasa, que puede provocar aumento de peso y elevar los niveles de grasa en sangre.
- El alcohol puede incrementar el riesgo de azúcar baja en sangre en gente que toma ciertos medicamentos para la diabetes. Normalmente, el hígado libera glucosa para mantener los niveles de azúcar en sangre. Pero cuando bebe alcohol, el hígado está ocupado descomponiendo el alcohol, así que no hace bien el trabajo de liberar glucosa hacia la corriente sanguínea. Esto puede llevar a una caída en los niveles de azúcar si está tomando alcohol con el estómago vacío.

Consejos para beber de manera segura:

- Controle con el profesional médico para ver si es seguro para usted beber alcohol.
- Si elige beber alcohol, limite la cantidad de tragos a dos por día si es hombre, y a uno por día si es mujer. Una medida equivale a 12 onzas de cerveza, 4-5 onzas de vino, o 1 ½ onzas de bebidas alcohólicas destiladas (tales como ron, gin, whisky, etc.).
- Si tiene diabetes:
 - Use el brazalete de ID médica en todo momento.
 - Siempre consuma alcohol con una comida que contenga carbohidratos. Nunca saltee comidas o reemplace una comida con el alcohol.
 - Lleve una fuente de carbohidratos como tabletas de glucosa, jugo de fruta o caramelos duros, en caso de una baja de azúcar en sangre.
 - Revise su azúcar en sangre con mayor frecuencia. Los efectos del alcohol pueden dificultar que detecte los síntomas de una baja de azúcar en sangre.

¿Cuánto se considera un trago?

Esta tabla proporciona una lista de bebidas alcohólicas populares, y brinda la medida promedio, contenido de carbohidratos, y cantidad de calorías.

Bebida	Tamaño de la medida	Carbohidratos (gramos)	Calorías
--------	---------------------	------------------------	----------

Cerveza			
Cerveza normal	12 oz	13	150
Cerveza ligera / liviana	12 oz	5	100
Cerveza sin alcohol	12 oz	12	60

Bebida	Tamaño de la medida	Carbohidratos (gramos)	Calorías
Vino			
Blanco seco, rojo, rosado	4 oz	rastros	80
Vino dulce	4 oz	5	105
Refresco de vino	12 oz	30	215
Vinos espumantes			
Champaña	4 oz	4	100
Vino dulce kosher	4 oz	12	132
Vinos aperitivos / de postre			
Jerez	2 oz	2	74
Jerez dulce, oporto	2 oz	7	90
Cordiales, licores	1 ½ oz	18	160
Bebidas alcohólicas destiladas			
Gin, ron, vodka, whisky, escocés de 80 de graduación	1 ½ oz	rastros	100
Brandy seco, coñac	1 oz	rastros	75
Cócteles			
Bloody Mary	5 oz	5	116
Daiquiri	5 oz	10	281
Gin Tonic	7 ½ oz	16	170
Manhattan	2 oz	2	178
Margarita	6 oz	29	205
Martini	2 ½ oz	rastros	156
Piña colada	4 ½ oz	32	245
Tom Collins	7 ½ oz	3	120
Whisky Sour	3 ½ oz	14	162
Chupitos / caballitos			
Amaretto Sour	1 ½ oz	19	118
Fuzzy Navel	1 ½ oz	7	120
Kamikazi	1 ½ oz	2	150
Mud Slide	1 ½ oz	17	160
Turbo	1 ½ oz	3	110
Mezcladores			
Mezcladores sin calorías (agua mineral, tónica sin azúcar, agua gasificada, gaseosa dietética)	cualquiera	0	0
Agua tónica	4 oz	11	41
Jugo de tomate, mezcla de Bloody Mary	4 oz	5	25

Jugo (naranja, pomelo / toronja, ananá / piña)	4 oz	15	60
--	------	----	----

Por favor, recuerde beber con responsabilidad, y itenga un conductor designado!

Source:
USDA National Nutrient Database

UCSF Medical Center 7/05

DTC - UCSF