

Cervezas y Sidras

El alcohol aporta 7 kcal por gramo

El alcohol aporta **7 kcal por gramo**, casi como la grasa, y sin nutrientes. Cuanta más graduación, más calorías. Estas cifras son orientativas por ración. El consumo de alcohol conviene limitarlo lo máximo posible.



Caña de cerveza

Vaso 200 ml

90 kcal Moderada

La opción más ligera dentro de las cervezas.



Cerveza

Lata 330 ml

140 kcal Moderada

Entre 130 y 150 kcal según la graduación.



Cerveza tostada / negra

Botellín 330 ml

170 kcal Alta

Más cuerpo y graduación = más calorías.



Clara / shandy

Lata 330 ml

80 kcal Ligera

Mezcla con gaseosa: rebaja alcohol y calorías.



Sidra

Vaso 200 ml

90 kcal Moderada

La sidra dulce sube por su azúcar residual.



Tinto de verano

Vaso 330 ml

125 kcal Moderada

Vino + gaseosa; menos que un refresco azucarado.

Aporte calórico: Menos de 90 kcal 90-150 kcal Más de 150 kcal



Con alcohol, menos es más

No existe un nivel de consumo de alcohol totalmente libre de riesgo para la salud.

Vinos y Espumosos

Calorías de la copa, copa a copa

El vino aporta más calorías por mililitro que la cerveza por su mayor graduación. Los vinos **dulces y generosos** suman además el azúcar. Valores por copa estándar. Conviene limitar el alcohol al máximo.



Vino tinto

Copa 150 ml

125 kcal **Moderada**

≈ 83 kcal por 100 ml; casi todo del alcohol.



Vino blanco

Copa 150 ml

120 kcal **Moderada**

Similar al tinto; los secos algo menos.



Vino rosado

Copa 150 ml

120 kcal **Moderada**

Parecido al blanco seco.



Cava / champán

Copa 120 ml

90 kcal **Moderada**

El brut es más seco y ligero que el semiseco.



Vino dulce / generoso

Copa 100 ml

160 kcal **Alta**

Suma el azúcar al alcohol: el más calórico.



Vermut

Vaso 100 ml

140 kcal **Moderada**

Vino aromatizado y azucarado; ojo a la ración.

Aporte calórico: ■ Menos de 90 kcal ■ 90–150 kcal ■ Más de 150 kcal



Una copa no es "gratis"

El alcohol son calorías vacías que se absorben rápido y sin saciar.

Destilados y Cócteles

Donde el mezclante lo cambia todo

Los destilados son muy calóricos por su alta graduación, y el **mezclante** dispara el total: con refresco azucarado un combinado supera fácil las 250 kcal. Valores por consumo habitual.



Chupito de licor

Vaso 40 ml

100 kcal **Ligera**

Whisky, ron, ginebra: ~250 kcal por 100 ml.



Cubata con refresco

Vaso 250 ml

250 kcal **Alta**

Alcohol + azúcar del refresco: muy calórico.



Cubata con refresco zero

Vaso 250 ml

110 kcal **Moderada**

Mismo licor, sin el azúcar del refresco.



Gin-tonic

Copa 250 ml

180 kcal **Moderada**

La tónica aporta ~28 g de azúcar.



Mojito

Vaso 250 ml

215 kcal **Alta**

Ron, azúcar y soda: dulce y calórico.



Aperol spritz

Copa 200 ml

130 kcal **Moderada**

Más ligero que otros cócteles de moda.

Aporte calórico: ■ Menos de 110 kcal ■ 110–200 kcal ■ Más de 200 kcal



El mezclante marca la diferencia

Si tomas un combinado, elegir refresco sin azúcar ahorra 100–150 kcal por copa.