

ALCOHOL ¿CUÁNTAS CALORÍAS E HIDRATOS DE CARBONO TIENE LO QUE BEBEMOS?



- Dos copas de vino (156 kcal- 0,4g HC)



- Dos vasos de cerveza (48 kcal/100 ml- 4,5g HC)



- Una copa de cava (78 kcal-1,5g HC)



- Dos copitas de licor de fruta (440 kcal- 21g HC)



- Dos copas de licor (440 kcal- 21g HC)



- Tragos combinados (438,6 kcal – 20-30g HC en promedio)

