

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) 
- 