



Tragos light

Muchas veces acompañamos nuestra vida social alegremente con un aperitivo o copa de vino, pero sabemos que el consumo de bebidas alcohólicas y el concepto de una dieta liviana no son siempre compatibles. Las personas mayores de edad pueden consumir bebidas alcohólicas con moderación, siempre y cuando tomemos la decisión correcta en cuanto a la elección y preparación del trago.

Es importante señalar que las calorías provenientes del alcohol son las llamadas “calorías vacías”, es decir, estas no participan en ninguna función en nuestro cuerpo y se acumulan fácilmente como grasa. Nunca se recomienda reemplazar la ingesta de alimentos por un trago, ni mucho menos, saltarse un horario de alimentación para dar prioridad al consumo de calorías provenientes del alcohol.

Por lo tanto, **mi recomendación es dejar su consumo solo para los fines de semana y celebraciones**, tratando siempre de preferir aquellas bebidas que aporten menos calorías.

Dra. Magdalena Farías
Nutrióloga Nuclinic

Tabla aporte calórico bebidas alcohólicas y tragos:

Bebida	Medida	Medida Casera	Calorías
Champaña	120 cc	¾ copa flauta	70
Vino Tinto	130 cc	¾ copa grande	94
Vino Blanco	130 cc	¾ copa grande	88
Borgoña light	120 cc	¾ copa grande	72
Chardonnay Sour	120 cc	¾ copa flauta	78
Espumante Brut	100 cc espumante + 20 cc	¾ copa flauta	
Kir Royal	cassis	¾ copa flauta	125
Mimosa Light	120 cc	¾ copa flauta	72
Ron 40° + bebida light	50 cc + 200 ml bebida	1 vaso largo	140
Pisco 35° + bebida light	50 cc + 200 ml bebida	1 vaso largo	122
Vodka + tónica	50 cc + 200 ml bebida	1 vaso largo	200
Cerveza	330 cc	1 lata	141
Cerveza Light	330 cc	1 lata	106
Pisco Sour	120 cc	¾ copa flauta	230
Pisco Sour Light	120 cc	¾ copa flauta	
Mojito	150 cc	1 copa triángulo	220
Mojito Light	150 cc	1 copa triángulo	75
Baileys	60 cc	1 vaso de licor	260

Recetas

Chardonay Sour

Aporte calórico: 78 kcal.

Ingredientes

- 120 cc de vino Chardonay
- 50 cc de jugo de limón
- 1 clara de huevo
- Hielo
- Endulzante

Preparación

Mezclar los ingredientes en una juguera, batir y servir.



Mojito light

Aporte calórico: 75 kcal.

Ingredientes

- 15 hojas de hierbabuena
- 2 limones pica
- 20 ml de ron blanco
- Soda
- Endulzante a gusto
- Hielo picado

Preparación

En un vaso grande colocar las hojas de hierba buena, luego añadir el endulzante, exprimir el jugo de los limones, con la ayuda de un mortero presionar para mezclar bien los ingredientes. Luego agregar el hielo picado hasta la mitad del vaso, incorporar el ron blanco y luego la soda, puedes decorar con una hoja de hierbabuena y una rodaja de limón.

Mimosa light

Aporte calórico: 66 kcal.

Ingredientes

- 100 cc de champaña
- 20 cc de jugo de naranja o néctar sin azúcar

Preparación

Mezclar los ingredientes en una juguera, batir y servir. Recuerda que puedes agregar hielo si lo desea.



Bellini

Aporte calórico: 72 kcal.

Ingredientes

- 100 cc de champaña
- 20 cc de néctar light durazno o jugo de durazno en conserva light (sin azúcar)

Paso a paso

Mezclar los ingredientes en una juguera, batir y servir. Recuerda que puedes agregar hielo si lo desea.

Borgoña light

Aporte calórico: 72 kcal

Ingredientes

- 100 cc de vino blanco frío
- 20 cc de jugo de frutillas naturales o en conserva sin azúcar
- Hielo

Paso a paso

Mezclar los ingredientes en una juguera, batir y servir en una copa de vino con hielo.

