



INFORMACIÓN AL PACIENTE- CONSUMO ALCOHOL

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le orientarán hacia un consumo de menor riesgo, ya que las bebidas alcohólicas pueden dañar su estado físico y mental.

Recomendaciones dietéticas generales

- Aumente el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales como el arroz, el pan, la pasta, etc.
- Utilice el aceite de oliva como grasa principal para aliñar y cocinar, y siempre que pueda elija el virgen extra.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Elija pescados, huevos y aves, antes que otras carnes como el cerdo, ternera y cordero. Si toma carne de cerdo, elija la que menos grasa tenga y evite las partes grasas como la costilla, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, hamburguesas, comida rápida o refrescos.
- Elija lácteos (leche, yogur y quesos) bajos en grasa.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y tome a diario frutos secos y semillas sin sal, tales como almendras, pipas de calabaza, nueces, etc.
- Beba agua durante las comidas y siga el consejo sobre el consumo de alcohol.

Recomendaciones sobre el consumo de alcohol

No tome NADA de alcohol en estas situaciones:

- Si es menor de 18 años.
- Si está embarazada o planea estarlo
- Durante la lactancia.
- Al conducir cualquier vehículo, manejar herramientas o maquinaria.
- Si toma medicamentos u otras sustancias que interactúan con el alcohol.
- Al participar en deportes u otras actividades físicas potencialmente peligrosas.
- Trabajando o al tener que tomar decisiones importantes
- Mientras es responsable del cuidado o supervisión de otras personas.
- Si sufre una enfermedad física grave, enfermedad mental o dependencia del alcohol.

Es importante que sepa que:

- No debe animar a otras personas que no beben, a hacerlo.
- No hay cantidad mínima de alcohol que esté exenta de riesgo de padecer enfermedades como las cardiovasculares, cáncer, etc., por lo tanto, la recomendación general es “cuanto menos, mejor”.
- Una bebida estándar corresponde con 1/3 de cerveza o sidra (350 ml - 5% de alcohol), 1 vaso de vino (150 ml - 12% de alcohol), ½ copa bebidas destiladas tipo ron, brandy, etc. (45 ml - 40% alcohol).
- En mujeres, el consumo de bajo riesgo se sitúa en 0-1 bebida durante las comidas, sin exceder las 10 bebidas a la semana.
- En hombres, el consumo de bajo riesgo se sitúa en 0-2 bebidas durante las comidas, sin exceder las 10 bebidas a la semana.
- Alterne algunos días a la semana sin beber