

# Cheers to Health

Tu guía para Bebidas Alcohólicas y Mocktails Saludables



salud&balance®

EQUILIBRIO NATURAL

DESCUBRE UNA VERSIÓN MÁS  
SALUDABLE DE TI MISMA

@saludybalance

# HOLA! GRACIAS POR SER PARTE DE ESTA COMUNIDAD

Hoy vamos a aprender un poco sobre el consumo del alcohol y como reducir su impacto en nuestra salud.

¡Primero que todo tenemos que ser realistas! El alcohol es parte de la vida social y cultural de muchas personas, pero su consumo puede tener efectos negativos si no lo hacemos con conciencia.

Este eBook está diseñado para enseñarte cómo disfrutar de manera inteligente, cuidando tú salud, reduciendo los efectos secundarios y eligiendo opciones que se alineen con tus objetivos de bienestar.

¡Porque podemos disfrutar y cuidarnos en BALANCE !

*Catalina  
Condono*



## ¿Qué sucede en tu cuerpo cuando consumes **ALCOHOL?**

Cada vez que tomamos alcohol, el cuerpo lo considera una sustancia tóxica que necesita eliminar de inmediato. Esto es lo que ocurre:

### Metabolismo en el hígado:

- El alcohol es procesado casi en su totalidad por el hígado, donde se convierte en acetaldehído, un compuesto tóxico que tu cuerpo intenta eliminar rápidamente.
- Mientras el hígado está ocupado metabolizando el alcohol, otros procesos importantes, como la quema de grasas y el metabolismo de carbohidratos, se detienen temporalmente. ESTAR tomando y pretender bajar de peso NO es realista; no es cuestión de solo de calorías, sino de METABOLISMO.

### Impacto en el azúcar en sangre:

- El alcohol puede causar picos o caídas en los niveles de azúcar, dependiendo del tipo de bebida y si se consume con alimentos.
- Esto afecta tu energía y aumenta los antojos de alimentos poco saludables.
- Al día siguiente el cuerpo "nos pide" comida chatarra usualmente. Te ha pasado?

### Deshidratación:

- El alcohol es un diurético, lo que significa que te hace perder más líquidos, contribuyendo a síntomas como dolor de cabeza y cansancio. Cuando nos deshidratamos, el hígado tiene que trabajar aún más fuerte para cumplir bien sus funciones.





El alcohol y los macronutrientes:

# ¿CUÁNTAS CALORÍAS TIENE?

El alcohol es conocido como el "cuarto macronutriente" porque aporta calorías, aunque no tiene beneficios nutricionales:

- 1 gramo de alcohol: 7 calorías (más que los carbohidratos o las proteínas, que tienen 4 calorías por gramo, y menos que las grasas, que tienen 9 calorías).
- Bebidas alcohólicas comunes:
  - Vino tinto o blanco seco: 120-130 calorías por copa.
  - Cerveza ligera: 90-110 calorías por lata.
  - Cócteles azucarados: Pueden superar las 300 calorías por vaso.
  - Destilados puros (tequila, vodka, whisky): 60-70 calorías por onza (sin mezcladores).

**LO IDEAL** sería tomar en moderación, alternando con agua y que sea por ejemplo un buen vino que no sea azucarado o los destilados puros.



EQUILIBRIO NATURAL



# ¿POR QUÉ EL TEQUILA Y EL MEZCAL SON LAS MEJORES OPCIONES?

El tequila y el mezcal se destacan como opciones más saludables dentro de los destilados por varias razones:

- Bajo índice glucémico:
  - Ambos provienen del agave, una planta que produce azúcares naturales que no causan picos bruscos en los niveles de azúcar en sangre.
- Libre de aditivos:
  - Los tequilas y mezcales de buena calidad son 100% agave y no contienen azúcares añadidos ni conservantes.
- Más fácil de digerir:
  - Gracias a sus azúcares naturales, como la inulina, pueden ser menos agresivos para el sistema digestivo.

Cómo elegir tequila y mezcal de calidad:

- Revisa la etiqueta: Asegúrate de que diga "100% agave" o "100% agave azul" en el caso del tequila.
- Evita los mixtos: Estas versiones más baratas contienen hasta un 49% de azúcares añadidos.
- Prefiere las opciones sin barrica: Los mezcales y tequilas blancos o reposados suelen ser más puros y menos procesados que los añejos.
- Apoya marcas artesanales: Busca productores que respeten los métodos tradicionales y sean responsables con el medio ambiente.



# ¿CÓMO PREPARARTE ANTES DE SALIR A BEBER?

Comer adecuadamente es clave para minimizar el impacto del alcohol.

- Antes de beber:
  - Come una comida balanceada que incluya:
    - Proteínas (huevos, pescado, pollo): Reducen la absorción del alcohol.
    - Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos): Protegen el revestimiento del estómago.
    - Vegetales en abundancia
  - Evita alimentos azucarados o procesados, ya que potencian los efectos negativos del alcohol.



# DURANTE Y DESPUÉS DE BEBER

## Estrategias conscientes



### 1. Mientras bebes:

- Elige con inteligencia: Prefiere vinos secos, destilados puros o mocktails bajos en azúcar.
- Hidratación: Por cada bebida alcohólica, toma un vaso de agua. Esto reduce la deshidratación y los efectos de la resaca.
- Bebe lentamente y disfruta del momento; esto le da a tu cuerpo tiempo para procesar el alcohol.

### 2. El día siguiente:

- Descanso: Prioriza dormir bien para permitir que tu cuerpo se recupere.
- Exposición al sol y movimiento: Una caminata ligera al aire libre mejora el estado de ánimo y ayuda a desintoxicarse.
- Alimentos restauradores:
- Incluye jugos verdes con vegetales ricos en antioxidantes.
- Come proteínas magras, grasas saludables, vegetales y carbohidratos complejos ( arroz, papa, plátano , yuca, quinoa , leguminosas etc...)
- Evita alimentos procesados o altos en grasas trans.



# SUPLEMENTOS PARA APOYAR TU CUERPO

El consumo de alcohol puede agotar ciertos nutrientes esenciales. Estos suplementos pueden ayudarte:

- NAC (N-Acetilcisteína): Ayuda al hígado a desintoxicarse y protege contra el daño oxidativo.
- Vitamina B: Repone los niveles que el alcohol puede reducir, apoyando tu energía y metabolismo.
- Magnesio: Alivia calambres y ayuda a recuperar el equilibrio hídrico.
- Antioxidantes (como vitamina C): Neutralizan los radicales libres generados por el alcohol.
- Carbón activado: Útil para minimizar toxinas, pero úsalo con precaución y en dosis adecuadas.

[LINK A LA LISTA DE AMAZON](#)



EQUILIBRIO NATURAL



Recetas saludables:

# MOCKTAILS Y JUGOS VERDES

2 Mocktails refrescantes y bajos en azúcar

## MOCKTAIL CITRICO FRESCO

- Jugo de 1 limón
- Soda o agua con gas
- Hojas de menta fresca
- Unas gotas de stevia (opcional).



## SPRITZ DE HIBISCO

- 1 taza de té de hibisco frío
- Soda o agua con gas
- Rodaja de naranja.



A ESTOS LES PUEDES AGREGAR vodka, tequila o mezcal por ejemplo y endulzar con un poco de stevia!

# ¡QUEDAN BUENÍSIMOS!

Recetas saludables:

# MOCKTAILS Y JUGOS VERDES

2 jugos para desintoxicarnos después de tomar o cualquier día!

## JUGO VERDE CLASICO

- Manotada de espinaca
- ½ pepino pelado
- Jugo de un limon
- Hojas de menta, perejil y cilantro
- Jengibre opcional
- ½ manzana organica pelada o evita esto y lo tomas sin fruta y/o le agregas stevia o monkfruit.
- Licuar con agua filtrada y disfrutar!



## JUGO DE REMOLACHA

- ½ remolacha betabel pelado
- 1 tallo de apio/ celery
- ½ pepino pelado
- Jugo de un limon
- Licuar con agua filtrada y disfrutar!

El disfrute consciente del alcohol no se trata de privarse, sino de tomar decisiones que te permitan cuidar tu cuerpo y tu salud mientras te conectas con los momentos que importan. Con pequeños ajustes, puedes disfrutar sin comprometer tu bienestar.

# Cheers!



*Catalina Londoño*





salud&balance®

EQUILIBRIO NATURAL

DESCUBRE UNA VERSIÓN MÁS  
SALUDABLE DE TI MISMA

+1 305 519 1368

@saludybalance

[www.saludybalance.com](http://www.saludybalance.com)