

¿CÓMO PODEMOS BEBER MÁS SALUDABLE FUERA DE CASA?

Qué beber fuera de casa

Existen varias alternativas que puedes elegir como bebida cuando te encuentras fuera de casa. Para escoger la más saludable es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

A tener en cuenta: efectos del consumo de alcohol con el peso y la grasa corporal.



- Aumenta el número de calorías.
- Aumenta el apetito y por otro lado disminuye las ganas de comer de forma saludable.
- Aumenta el acúmulo de grasa de depósito en el tejido graso.
- Disminuye la opción de quemar otros combustibles como fuente de energía hasta que no se quema el alcohol.

¿Qué alternativas tenemos?



Agua con gas



Refrescos Zero



Cerveza 0 alcohol



Café



Infusiones, té