

## Una copa de vino tiene tantas calorías como dos galletas de chocolate

Escrito por EFE

Viernes, 04 de Enero de 2013 14:34

---

**Después de la grasa, es alcohol el mayor contribuyente calórico en nuestra dieta, revela informe.**



(EFE, 03/01/2013) **Un informe del Fondo Mundial para la Investigación de Cáncer revela que una copa de vino contiene 178 calorías, el equivalente de dos galletas de chocolate** . Para quemarlas habría que hacer una caminata enérgica de una media hora.

## Una copa de vino tiene tantas calorías como dos galletas de chocolate

Escrito por EFE

Viernes, 04 de Enero de 2013 14:34

---

"Los informes recientes han demostrado que las personas no son conscientes de las calorías que hay en las bebidas y no las incluyen cuando calculan su consumo calórico diario", explica Kate Mendoza, del Fondo Mundial para la Investigación de Cáncer.

**Según la experta, el alcohol contiene 7 kilocalorías por gramo, ligeramente menos calórico que la grasa, que contiene 9 kilocalorías por gramo**, y es superior a las proteínas y los carbohidratos que contienen 4 kilocalorías por gramo o la fibra que cuenta con dos kilocalorías por gramo.

A juicio de Mendoza, reducir el consumo de alcohol puede tener un "gran efecto" en el peso corporal, ayudar a mantener un peso normal, o, incluso, reducir el riesgo de cáncer ya que se ha visto vinculado a tumores de mama, colon, recto, boca e hígado.

Fuente: EFE