



BEBIDA	PORCIÓN TÍPICA	HIDRATOS (g)	IG	Afectación Nutricional
Destilados puros: Vodka (37,5 - 40° vol) Ron (37,5 - 40 ° vol) Ginebra (37,5 - 40 ° vol) Whisky (40 - 50 ° vol) Brandy/ coñac (36-42° vol) Tequila (38-40 ° C)	1 copa (50-60 ml)	0 g	ALTO	Riesgo de Hipoglucemia : Bloquea la producción de glucosa en el hígado
Cervezas: Alhambra (6,4 ° vol) Mahou (5,5 ° vol) Estrella galicia (5,5 ° vol) San miguel (5,4 ° vol) Estrella levante (4,8 - 5,2 ° vol)	1 quinto (200 ml) 1 tercio (330 ml) 1 caña (200 -250 ml)	En un quinto: Alhambra 8,8 g Mahou 7,8 g Estrella Galicia 7,0 g San Miguel especial 8,2 g Estrella Levante 7,5 - 8,0 g	ALTO	Riesgo de Hipoglucemia : El alcohol bloquea la producción de glucosa en el hígado, causando un alto riesgo de hipoglucemia horas después.
Vino blanco (10 - 13° vol) Vino tinto (12-15° vol) Vino rosado (10-12° vol)	copa de 150 ml	3 - 4 g 3 - 4 g 4 - 6 g	MUY BAJO (secos) BAJO - MEDIO (dulces)	Riesgo de Hipoglucemia horas después
Licores: Licor de hierbas (30° vol) Crema de orujo (15-17 ° vol)	chupito 45 ml	10-15 g 15-20 g	MEDIO - ALTO	Riesgo de Hipoglucemia: Puede provocar subidas moderadas de glucosa a corto plazo