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.

"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