

Alimentos

El consumo de alimentos demora el paso del alcohol por el intestino delgado, por lo tanto, la sangre lo absorbe más lentamente. Asegúrate de haber comido antes de comenzar a tomar. Es preferible que ingieras una comida completa; una ensalada no es suficiente.

Seguramente los alimentos disponibles en la fiesta serán mayormente salados. Trata de escoger aquellos con bajo contenido de sal. Si tienes sed, una bebida sin alcohol te será más efectiva que un trago. Alternar bebidas sin alcohol con bebidas alcohólicas es una estrategia excelente para mantener el control.

Recuerda que: 1.5 onzas de licor, 5 onzas de vino y/o 12 onzas de cerveza tienen la misma cantidad de alcohol. Todas tendrán el mismo efecto.

más