

Coma y beba con moderación

Ya llegaron las fiestas navideñas y con ellas vienen las celebraciones, las reuniones familiares y los encuentros con amigos. A menudo, los festejos incluyen bebidas alcohólicas. Aunque beber con moderación no está mal, lo mejor es no ponerse demasiado “alegre”.

Según las *Pautas Dietéticas para los Americanos 2005* del gobierno federal, beber con moderación hace referencia al consumo de una bebida diaria para las mujeres y hasta dos bebidas diarias para los hombres. Los patrones de bebida son tan importantes como las cantidades. Una o dos bebidas diarias no significa que puede beber “la cantidad semanal” de alcohol en unas pocas horas o días. Las siguientes cantidades se consideran una bebida:

- 12 onzas líquidas de cerveza común
- 5 onzas líquidas de vino
- 1 onza líquida y 1/2 de licores destilados de 80 grados

Festeje mejor y de manera saludable con los recursos para su bienestar de Personal Health Manager, disponible a través de Blue Access® for Members en www.bcbstx.com/trs.

Fuente: Asociación Americana de Dietética

47955.0507TX

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Reserva Mutua, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.