

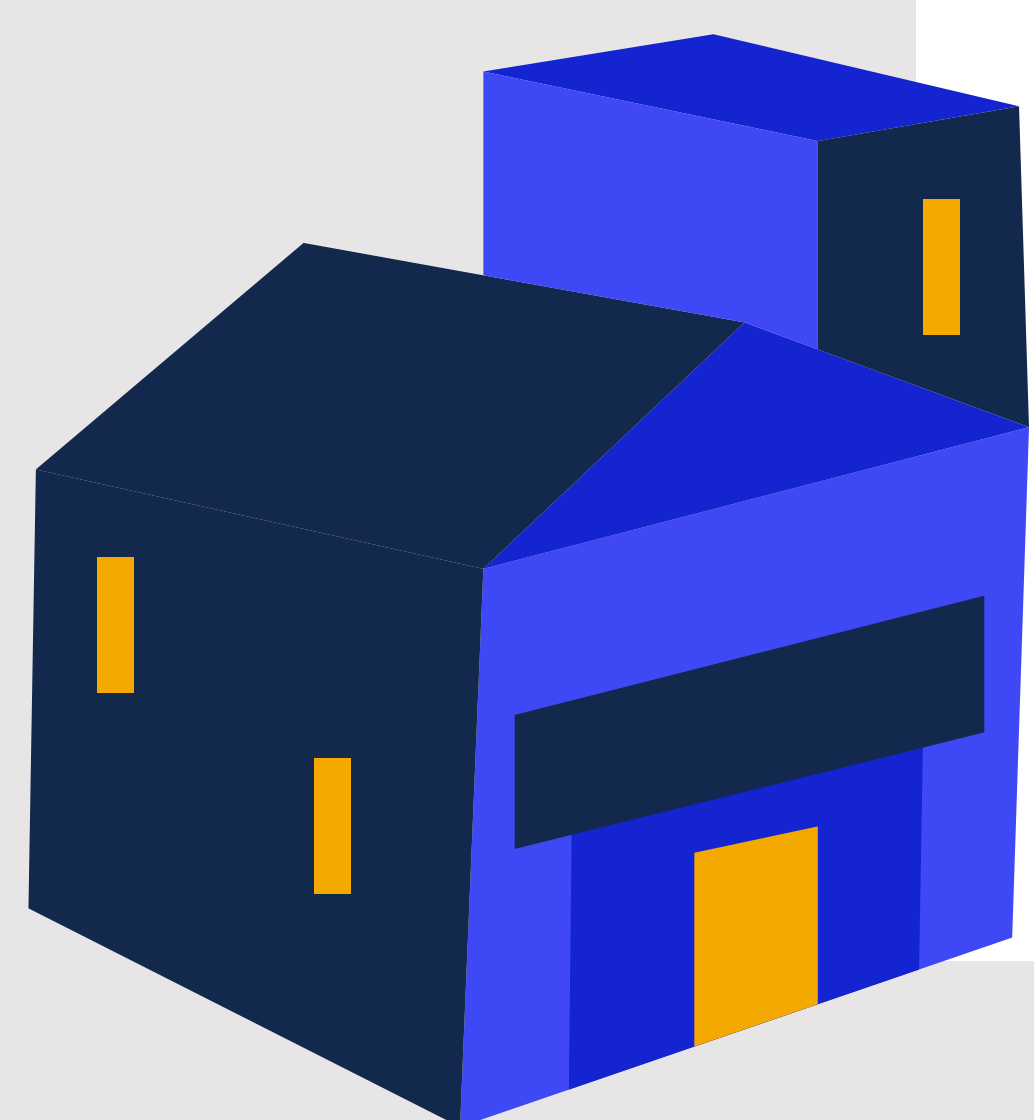
EL ALCOHOL Y TU SALUD

Entendiendo los límites del consumo

Abuso de alcohol es cuando...

Tomas más de 5 [hombre] o 4 [mujer] tragos estándar* por ocasión y más de 3 veces a la semana.

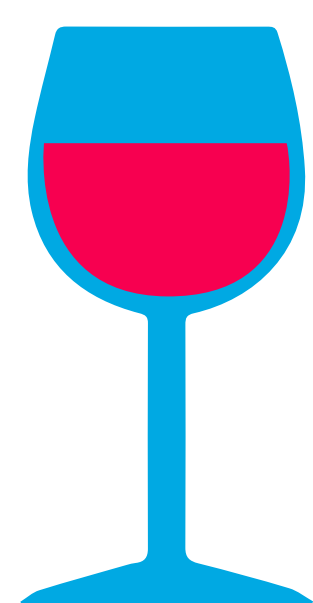
*Un trago estándar equivale a 13 gramos de alcohol puro



1 cerveza de lata
(355 ml)



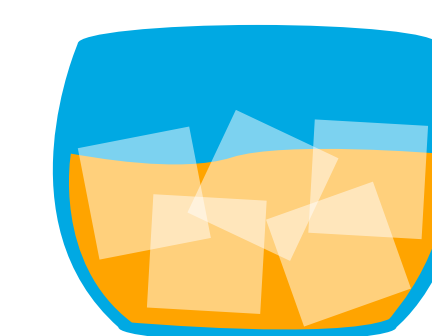
1 cerveza de botella
(355ml)



1 copa de vino
(150 ml)



1 caballito de tequila
(30-60 ml)



1 whisky en las rocas
(40 ml)



¿Cómo reducir tu consumo?

1 Define el número límite de tragos que tomarás semanalmente

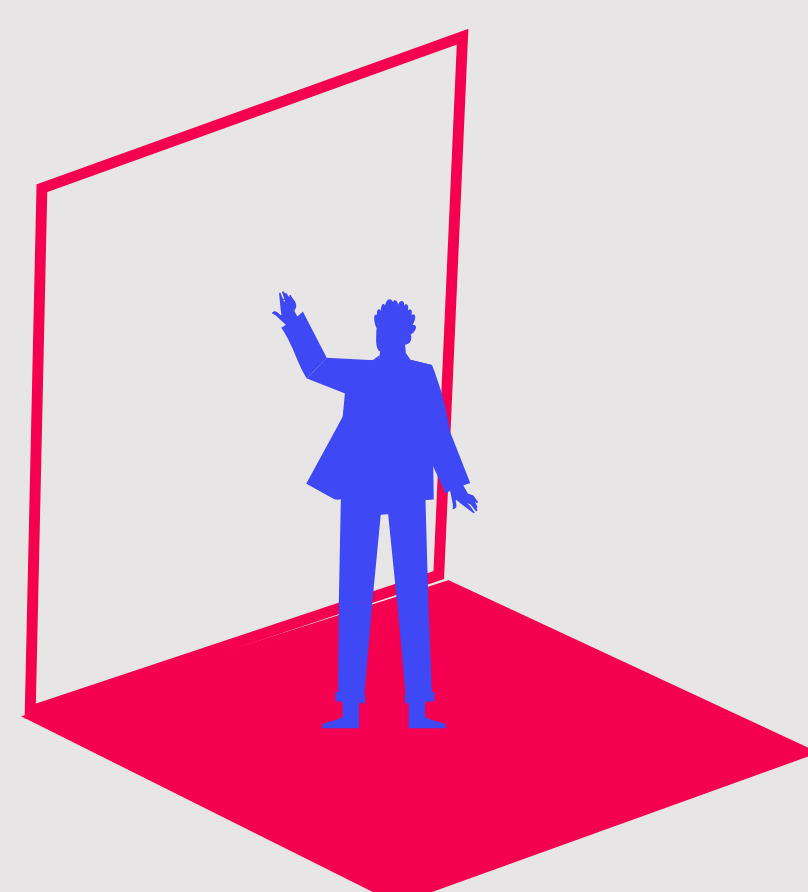
2 Alterna bebidas alcohólicas con agua o bebidas sin alcohol

3 Sírrete en menores cantidades. No llenes de nuevo tu vaso o copa

4 Evita tomar sin haber consumido alimentos



BENEFICIOS AL DISMINUIR TU CONSUMO



- Duermes mejor
- Tienes más energía

- Ahorras dinero
- Pierdes peso

- Reduces riesgo de enfermedades