



EL ALCOHOL Y SU SALUD

Entendiendo los límites

Abuso de alcohol es cuando...

Se consumen más de 5 (hombres) o 4 (mujeres) tragos estándar * por ocasión 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 PUEDO REDUCIR MI CONSUMO?

1 Defina el número límite de tragos que va a tomar semanalmente

2 Alterne bebidas alcohólicas con bebidas sin alcohol, como agua

3 Sírvasse menor cantidad y evite volver a llenar su vaso o copa

4 Evite tomar sin haber consumido alimentos



BENEFICIOS AL DISMINUIR EL CONSUMO

- Mejora el sueño
- Ahorro de dinero
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades
- Mayor energía
- Pérdida de peso



Recuerde

NINGUNA CANTIDAD DE ALCOHOL ES COMPLETAMENTE SEGURA

En cuate más información en:



Centro Capa GDL
333 801 3857



Línea de la vida
800 911 2000



nacionmodelo.com



Insumos responsables con el planeta