

Conoce **cuánto** alcohol consumes

Esto son
10 gramos de alcohol
o 1 Unidad de Bebida Estándar (UBE)



CERVEZA
1 caña 250 ml
Alc. 5% vol.

VINO
1/2 copa 125 ml
Alc. 10% vol.

LICOR
1 chupito o
1/2 combinado 30 ml
Alc. 40% vol.

Evita superar los
límites de consumo
de bajo riesgo:

20 g
de alcohol/día

10 g
de alcohol/día

Consumir por encima
de ellos se asocia con
una mayor mortalidad

Imagen inspirada en
Know my Limits, de Canadá.

**Alcohol, cuanto menos mejor.
Protege tu salud y la de quienes te rodean.**

NO consumir alcohol:



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO
PRECISIÓN



MENOR
DE EDAD



ALGUNOS
MEDICAMENTOS
Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES
DE RIESGO



CUIDADO
DE MENORES

Consulta fuentes oficiales
Prevención del Consumo de Alcohol
www.sanidad.gob.es
Abril 2022

È MINISTERIO DE SANIDAD
Pº del Prado, 18-20 (Madrid)
NIPO en l'nea: 133-23-047-4
<https://cpage.mpr.gob.es/>

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD