

Como reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!
Si consumes alcohol, recuerda:

CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este es menor si no se superan los **límites de consumo de bajo riesgo**



10 gramos/día



20 gramos/día

1

Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?



2

¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

Ejercicio para quemarlas



1 jarra de
cerveza
500 ml



1 copa de
vino
250 ml



1 chupito de
60 ml

140 Kcal



Caminar
(5 km/h)



3

Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días**
libres de alcohol por semana



Sustituye el alcohol de tu
despensa por otras bebidas.
El agua es la bebida más sana



4

Reduce la cantidad que bebes

- ♦ **Alterna** una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- ♦ Elige bebidas con **menos graduación**
- ♦ **Rebájalo con otras bebidas sin alcohol**
- ♦ Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata

- ♦ **Suelta el vaso**, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- ♦ Utiliza **vasos más pequeños**
- ♦ **Come antes** de beber alcohol y **evita alimentos salados** mientras bebes

