

Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El consumo de alcohol perjudica la salud y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad



10 gramos alcohol/día

10 g

1 chupito
(40%) 30 ml



o

Media copa de vino
(10%) 125 ml



o

1 caña
(5%) 250 ml



20 gramos alcohol/día

20 g

2 chupitos
(40%) 60 ml



o

1 copa de vino
(10%) 250 ml



o

1 jarra cerveza
(5%) 500 ml



El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol

Reduce tu consumo
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



NO consumir alcohol



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO
PRECISIÓN



MENOR
DE EDAD



ALGUNOS
MEDICAMENTOS
Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES
DE RIESGO



CAUIDADO
DE MENORES

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

2 de julio de 2020



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Región de Murcia