

# 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

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

