

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