

# Cuando Bebas Alcohol, **¡CONTROLA!** y vive las Fiestas





## MEJOR DIVERSIÓN CON MENOS ALCOHOL

La **disminución de los riesgos y los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas** entre la población, y especialmente entre los jóvenes, es un deseo de todos.

En Europa, la **Unidad de Bebida Estándar (UBE)** se estima en 10 gramos de etanol y es diferente dependiendo de la cantidad y tipo de bebida alcohólica.

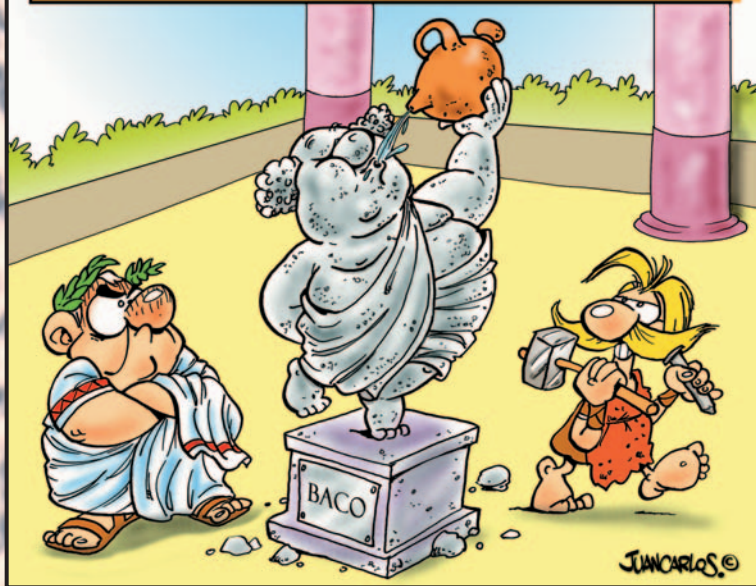
La **Organización Mundial de la Salud** estima que, para reducir los riesgos del alcohol, una persona adulta debería consumir **menos de 17 UBE a la semana** si es de género masculino, y **menos de 11 UBE** si es de género femenino. El consumo de más de 8 UBE en una sola ocasión y en pocas horas se conoce como **atracción** (binge drinking), y **supone un alto riesgo para la salud**.

TIPO DE BEBIDA	GRADUACION ALCOHOLICA APROXIMADA	VOLUMEN	CANTIDAD DE ETANOL APROXIMADA	NÚMERO DE UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR (UBE)
<b>VINO</b> (blanco, tinto, rosado, cava,...)	12 GRADOS (12°)	1 vaso (100 c.c.)	10 gramos	1
		1 LITRO (1000 CC)	100 gramos	10
<b>CERVEZA</b>	5 GRADOS (5°)	1 caña (200)	10 gramos	1
		1 LITRO (1000 CC)	50 gramos	5
<b>ALCOHOLES DESTILADOS</b> (ron, whisky, ginebra, vodka, aguardiente,...)	40 GRADOS (40°)	1 carajillo (25 c.c.)	10 gramos	1
		1 asiático (25 c.c.)	10 gramos	1
		1 copa (50 c.c.)	20 gramos	2
		1 cubata (50 c.c.)	20 gramos	2
<b>LICORES</b> (de manzana, de avellanas, de hierbas, vermu, ...)	20 GRADOS (20°)	1 LITRO (1000 c.c.)	400 gramos	40
		1 copa (50 c.c.)	10 gramos	1
		1 LITRO (1000 c.c.)	200 gramos	20

## MAYOR SEGURIDAD CON MENOS ALCOHOL



BEBE EL AGUA A CHORROS  
Y EL ALCOHOL, A SORBOS



JUAN CARLOS ©



EVITA CONDUCIR VEHÍCULOS  
Y PROCURA QUE TE LLEVEN

¿QUE? ¡HICS!  
¿FALTA MUCHO  
PARA LA  
MANGA?  
¡HICS!



JUAN CARLOS ©



DISFRUTA DEL SABOR DE LAS BEBIDAS  
ALCOHÓLICAS QUE DECIDAS BEBER

¡TÚ Y TU  
MANÍA DE BEBER  
SÓLO PRIMERAS  
MARCAS!

BAR EL  
PELOTAZUM!

MOËT  
CHANDON

MOËT  
CHANDON

JUAN CARLOS ©



EVITA MEZCLAR EL ALCOHOL CON  
BEBIDAS QUE TENGAN BURBUJAS O  
SUSTANCIAS ESTIMULANTES

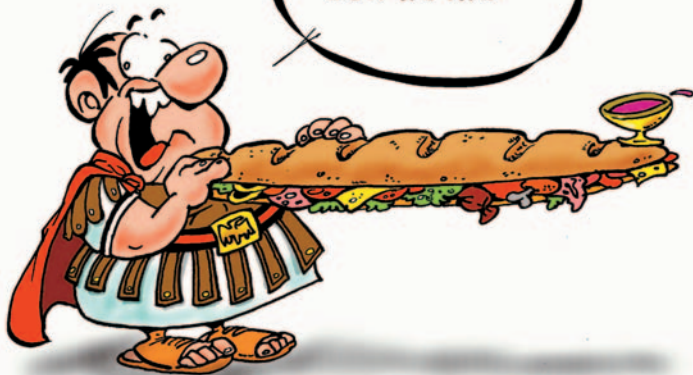


JUANCARLOS ©



## HAZLO CON EL ESTÓMAGO LLENO

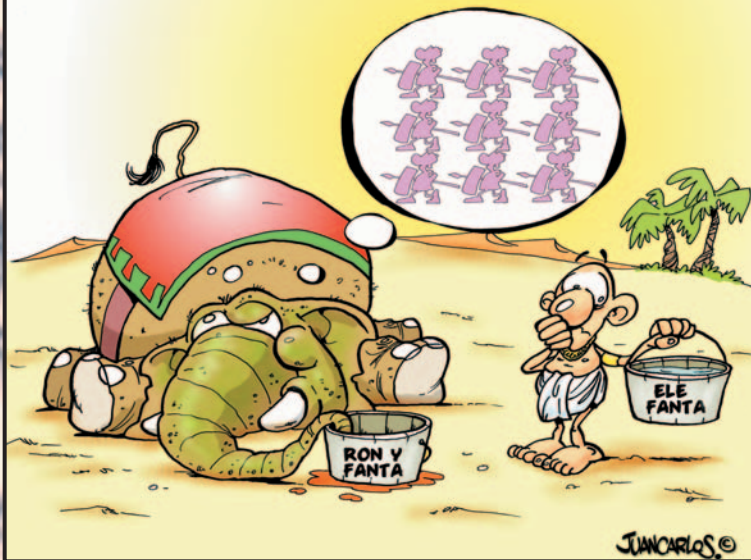
**¡CAMARERO!  
¡OTRA COPA  
CON TAPITA!**



JUANCARLOS ©



SI TE SIENTES MAREADO POR EL  
ALCOHOL, NO SIGAS BEBIÉNDOLO





## ELIGE BEBIDAS CON BAJA GRADUACIÓN ALCOHÓLICA

¿GAZPACHUM?

¡GAJPASHO LESHE!  
¡CA AQUÍ NO CEMOS  
TAN MALABLAOS  
COMO EZOS  
CATETOS ROMANOS!

JANCARLOS ©

BIENVENIOS  
A  
TARTESOS.



BEBE A PEQUEÑOS SORBOS  
PARA QUE DURE MÁS LA COPA

Y LUEGO  
DICEN QUE EL  
LATÍN ES UNA  
LENGUA  
MUERTA ...



JUANCARLOS ©



CONTROLA EL NÚMERO DE COPAS  
QUE TOMAS Y MÁRCATE UN LÍMITE

SIEMPRE ME  
PASA LO MISMO,  
ES TOMAR UNA  
COPA Y YA ESTOY  
MAREADO

JUAN CARLOS ©

