

# 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



GUIDADO  
DE MENORES

