



# Cuántos días **bebes** a la semana Cuánto **alcohol** bebes en cada ocasión ?

| Cada bebida equivale a 10 g de alcohol = <b>1 UBE</b> |  |  1/2 |  |  1/2 | TOTAL DÍA    |  |
|---|---|---|---|---|--------------|--|
| Lunes   |   |   |   |   |              |  |
| Martes  |   |   |   |   |              |  |
| Miércoles   |   |   |   |   |              |  |
| Jueves  |   |   |   |   |              |  |
| Viernes   |   |   |   |   |              |  |
| Sábado  |   |   |   |   |              |  |
| Domingo   |   |   |   |   |              |  |
| <b>REDUCE TU CONSUMO</b>                              |   |   |   |   | TOTAL SEMANA |  |



MARCA UN LÍMITE  
(día o semana)

**COME** antes de  
beber alcohol

**EVITA**  
comer  
alimentos  
**SALADOS**

**Evita BEBER**  
en todas las Rondas

Usa vasos pequeños  
bebe **LENTAMENTE**

Elige bebidas  
con baja graduación

**NO MANTENGAS**  
EL VASO  
EN LA MANO

**SI TIENES SED**  
**BEBE AGUA,**  
el alcohol  
deshidrata y  
beberás más

**COMBINA** con otras  
sin alcohol

El consumo de alcohol **SIEMPRE** implica un riesgo, pero este es **MENOR** si no se superan los **LÍMITES** de consumo de bajo riesgo