

La OMS (Organización Mundial de la Salud) establece medidas con las que determinar el consumo responsable para cada consumidor: la Unidad de Bebida Estándar (UBE).

1 UBE = 10 gramos de alcohol puro.

En **hombres** es recomendable que no pase de 30 gramos diarios, en el caso de las **mujeres** 20.



3 UBE/día



2 UBE/día

Te ayudamos a calcular tu consumo responsable >>

WHISKY



40°

16 gr. = 1,6 UBE

RON
GIN
VODKA



37,5°

15 gr. = 1,5 UBE

TERCIO



5°

13,2 gr. = 1,3 UBE

VINO



12°

11,5 gr. = 1,2 UBE

CAÑA



5°

8,8 gr. = 0,9 UBE

CREMA
LICOR



17°

6,8 gr. = 0,7 UBE

¡RECUERDA!

Es recomendable descansar dos días a la semana sin consumir nada de alcohol.

Las cantidades recomendadas por la OMS no son acumulables, no puedes tomar en un día lo que no hayas bebido el resto de la semana.

Infórmate en:

[www.Disfruta de un
CONSUMO RESPONSABLE.COM](http://www.Disfruta de un CONSUMO RESPONSABLE.COM)



**La Federación Española de
Bebidas Espirituosas te
recomienda:**

1. Bebe despacio, disfrutando de la bebida y del momento de consumo.
Tu cuerpo tarda entre 60 y 90 minutos en eliminar 10 gramos de alcohol puro.
2. Aprende a conocer tus límites.
Reconoce cuando has bebido suficiente.

3. Alterna bebidas alcohólicas con no alcohólicas.
Recuerda que el alcohol deshidrata.

4. Come mientras bebes.
Favorece una absorción más lenta del alcohol.

5. Los menores de edad no pueden ni deben beber.
Es obligación de todos evitarlo.

6. No bebas si vas a conducir.
Elige a tu Conductor Alternativo.

7. Si estás embarazada no debes ingerir ni una gota de alcohol.
Puede perjudicar al desarrollo del feto.

8. Si tomas alguna medicación no debes tomar bebidas alcohólicas.
Podrían alterar el efecto de los fármacos.

9. Infórmate debidamente sobre las bebidas alcohólicas.
Existen muchos mitos asociados a su consumo.

10. Ayúdanos a difundir estos consejos entre tus amigos.
Juntos fomentamos conductas responsables.

Febe
Federación Española de Bebidas Espirituosas

¿Tomamos algo?

