Diario de CONSUMO

1 unidad =
10 gramos

1 chupito
(40%) 30 ml

o

Media copa de vino
(10%) 125 ml

o

1 caña
(5%) 250 ml

1 unidad
equivale a
1 UBE

2 unidades =
20 gramos

2 chupitos
(40%) 60 ml

o

1 copa de vino
(10%) 250 ml

o

1 jarra cerveza
(5%) 500 ml

o

1 cubata
(40%) 60 ml

Cálculo de CONSUMO

DÍA	TIPO de **bebida**	CANTIDAD de **bebida** (nº)	UNIDADES (UBEs)	TOTAL gramos/día
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
	TOTAL unidades / semana			
	TOTAL gramos de alcohol puro / **semana**			

Si conoces el **número de unidades**, puedes calcular el **alcohol puro** que **consumes**
Fórmula: **Nº de unidades x 10 = gramos de alcohol puro**

Límites de consumo de alcohol de bajo riesgo

10 gramos alcohol/día

20 gramos alcohol/día

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD