

# 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



Media copa de vino  
(10%) 125 ml



1 caña  
(5%) 250 ml



20 gramos alcohol/día

20 g

2 chupitos  
(40%) 60 ml



1 copa de vino  
(10%) 250 ml



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



CUIDADO  
DE MENORES

Consulta fuentes oficiales para informarte  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

2 de julio de 2020



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD