









LIMITES DEL CONSUMO DIARIO DE ALCOHOL EN ADULTOS

CONSUMO MAXIMO DIARIO

HOMBRES Max 4 UBE (40g)	
4	Cañas de cerveza, chupitos, o copas de vino
2	Cubatas, jarras de cerveza o vasos de whisky
MUJERES Max 2 UBE (20g)	
2	Cañas de cerveza, chupitos, o copas de vino
1	Cubata, jarra de cerveza o vaso de whisky



¿A qué equivale cada copa en UBE (unidad de bebida estándar)?

 1 copa de combinado 2 UBE (20 g de alcohol puro) 62,5 ml	 1 caña de cerveza 1 UBE (10 g de alcohol puro) 250 ml	 1 chupito 1 U.B.E. (10 g de alcohol puro) 31 ml
 1 jarra de cerveza 2 UBE (20 g de alcohol puro) 500 ml	 1 copa de vino 1 UBE (10 g de alcohol puro) 100 ml	 1 copa de destilados 2 UBE (20 g de alcohol puro) 62,5 ml

Límites del consumo de riesgo por día en adultos

Hombres

 ó  ó 	x 4
 ó  ó 	x 2

Mujeres

 ó  ó 	x 2
 ó  ó 	x 1

UBE (Unidad de Bebida Estándar) = 10 g de alcohol puro por consumición.

Graduación promedio de algunas bebidas alcohólicas (grados de alcohol)

Tipo de bebida	Grados
Sidra	3° - 5°
Cerveza	4° - 10°
Vino	10° - 14°
Vinos "generosos", jerez, moscatel,...	15° - 23°
Bebidas destiladas (ginebra, brandy, whisky, licores, vodka, ron, ...)	A partir de 15°

CONSUMO DE ALCOHOL

Centro de Salud el Torrejón (<http://cstorrejon.docvadis.es>)