

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



o 1/3 botella de sidra
(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 2/3 botella de sidra
(5%) 500 ml



o 1 combinado
(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