



¿CUÁNTOS TRAGOS ESTÁNDAR TOMAS?



Usar tragos estándar te ayuda a conocer mejor tu nivel de consumo.

● = 1 trago estándar (TE) ≈ 13 g de alcohol puro

EQUIVALE A:

UN TARRO/LATA DE CERVEZA	UNA COPA DE VINO	UNA MARGARITA	UN SHOT (TEQUILA, RON, VODKA, WHISKY)	COCTEL PREPARADO (1 SHOT)
				
355 ml	140 ml	47 ml	45 ml	355ml
●	●	●	●	●

OTRAS BEBIDAS COMUNES

BEBIDA	PORCIÓN	TRAGOS ESTÁNDAR (aprox.)
 CAGUAMA	940 ml	● ● ● 3
 AZULITO	500 ml	● ● 2
 CUBANITO DOBLE	500 ml	● ● 2
 PERLA NEGRA	250 ml	● ● 2
 FOUR LOKO	473 ml	● ● ● 2.5

Proyecto financiado por:



¿CUÁNDO ES RIESGOSO TU CONSUMO?

Informarte te ayuda a identificar los patrones de menor riesgo.

El cuerpo necesita tiempo

Tu organismo metaboliza aproximadamente un trago estándar por hora. Por lo que beber más rápido incrementa la concentración de alcohol en sangre.

Las diferencias biológicas influyen



- + Proporción de tejido graso.
- Actividad de algunas enzimas que metabolizan el alcohol.



- + Proporción de agua corporal.
- + Volumen de distribución del alcohol

FRECUENCIA	MÁXIMO DE TRAGOS ESTÁNDAR ASOCIADOS A UN MENOR RIESGO	
Por hora	1	1
Por ocasión	3	4
Por semana	9	12

IMPORTANTE

- La cantidad semanal no está pensada para consumirse en una sola ocasión. Lo recomendable es distribuir el consumo en diferentes días y alternarlos con días de abstinencia para permitir que el organismo se recupere.
- Estas cantidades no representan un consumo seguro, sino que se han usado como referencia para reducir riesgos asociados.
- Actualmente, la OMS señala que no existe una cantidad de alcohol libre de riesgo para la salud.

Proyecto financiado por: