

12 PLENS, 12 RECOMANACIONS

Regidoria de Salut

#2



AMB L'**ALCOHOL**
menys és millor

Sabies que...

...l'alcohol és la droga més consumida i acceptada a la nostra societat, i és la que genera més problemes socials i de salut?

Per evitar l'aparició de problemes associats al consum d'alcohol es recomana en general beure'n menys, i sempre per sota dels nivells considerats de risc: 2 UBE al dia si ets dona i 4 UBE al dia si ets home.

Recordeu que els menors de 18 anys no poden consumir cap tipus de beguda alcohòlica.

COM ES CALCULEN LES UNITATS DE BEGUDA ESTÀNDARD (UBE)?

Una UBE correspon a 10 grams d'alcohol pur. En general, les begudes destil·lades (rom, ginebra, whisky, etc.) compten com a dues UBE i les begudes fermentades (cervesa, vi, etc.) compten com a una UBE.



Rom, whisky, ginebra, vodka ...



Vi, cervesa, cava ...

I recorda...

AMB L'ALCOHOL
menys és millor

@salut_gj

salutgirona.tumblr.com

girona.cat/salut