

Límites De Consumo De Alcohol De Menos Riesgo

no más de...

	POR DIA		POR SEMANA
MUJERES	3	y	7
HOMBRES	4	y	14
HOMBRES (MAYORES DE 65)	3	y	7
MENOS ES MEJOR			

EVITE EL ALCOHOL SI USTED:

Toma medicamentos que puedan interactuar con el alcohol; Tiene una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol; Planea manejar un vehículo u operar maquinaria; Es menor de 21 años; Esta embarazada o tratando de concebir

¿QUE SE CONSIDERA UNA BEBIDA?

Cualquier bebida que contenga 14 gramos de alcohol.



12 ONZAS DE CERVEZA

Las cervezas artesanales pueden contener un nivel más alto de alcohol (APV) que la cerveza normal.



5 ONZAS DE VINO



1.5 ONZAS DE LICOR



tel 303.369.0039 x245

toll-free 1.866.369.0039

www.sbirdcolorado.org

6/2021