

HABLEMOS

ACERCA DEL

CONSUMO DE ALCOHOL

PARA REDUCIR **EL RIESGO DE DAÑOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL,**

LAS PERSONAS ADULTAS QUE NO ESTÉN EMBARAZADAS Y QUE TENGAN LA EDAD LEGAL PARA BEBER PUEDEN **ELEGIR NO BEBER O BEBER CON MODERACIÓN** AL LIMITAR EL CONSUMO A



POR DÍA
PARA LOS
HOMBRES



POR DÍA
PARA LAS
MUJERES

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE EL EMBARAZO PUEDE **DAÑAR AL BEBÉ.**



LAS INVESTIGACIONES SUGIEREN QUE INCLUSO **BEBER CON MODERACIÓN PODRÍA AUMENTAR EL RIESGO GENERAL DE MUERTE¹**

POR CAUSAS COMO **CARDIOPATÍAS** Y ALGUNOS TIPOS DE **CÁNCER.**

¿QUÉ ES **UNA BEBIDA?**



UNA SOLA CERVEZA

○
12 OZ FL.

APROXIMADAMENTE 5 % DE ALCOHOL

=



UN SOLO CHUPITO

○
1.5 OZ FL.

APROXIMADAMENTE 40 % DE ALCOHOL

=



UNA SOLA COPA DE VINO

○
5 OZ FL.

APROXIMADAMENTE 12 % DE ALCOHOL



BEBER

MENOS ALCOHOL ES MEJOR

PARA SU SALUD.

www.cdc.gov/alcohol/checkyourdrinking

Para obtener más información, visite **WWW.CDC.GOV/FASD**