

# BEBER LO NORMAL PUEDE SER DEMASIADO

¿Conoces tus límites?

## LÍMITES PARA LA SALUD: LÍMITE CERO

(Casos considerados de riesgo)



MENORES DE EDAD



EMBARAZO



LACTANCIA



CONDUCCIÓN



TRABAJO DE PRECISIÓN



ENFERMEDADES Y MEDICAMENTOS

## UNIDADES DE BEBIDA (UBE)



AGUA / REFRESCO

0 *ube*



VASO DE VINO

1 *ube*



CAÑA DE CERVEZA

1 *ube*



COPA DE CAVA

1 *ube*



TERCIO DE CERVEZA

1,5 *ube*



CREMA / LICOR

2 *ube*



RON / VODKA GINEBRA...

2 *ube*



COPA DE VERMUT

2 *ube*

## NO SOBREPASAR



4 *ube* ..... Todos los días ..... 2 *ube*

6 *ube* ..... Días puntuales ..... 4 *ube*



**DISFRUTAR LA FIESTA SIN ALCOHOL ES UNA BUENA OPCIÓN**



[www.beberlonormal.navarra.es](http://www.beberlonormal.navarra.es)

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra