

TRAGO ESTÁNDAR HECHO PARA SER MEDIDO

Servidas de la forma correcta, toda bebida debe tener la misma cantidad de alcohol puro

QUÉ ES:

El Trago estándar es una unidad de medida que se utiliza para determinar una cantidad de alcohol puro por trago.

PARA QUÉ SIRVE:

Nos permite tener una referencia uniforme para comprender cuánto alcohol se consume en cada bebida.

¿QUIÉN LO ESTABLECE?

El Trago estándar es establecido por las autoridades de salud y regulación de cada país, con la ayuda de expertos.

En México*, un Trago estándar equivale a:

 **16 ml**
de alcohol puro

- Una lata de cerveza de 5° alc. vol. (355 ml),
- Un caballito de destilado, como el tequila, de 38° alc. vol. (45 ml)
- Una copa de vino de 12° alc. vol. (140 ml),
- O un vaso de whisky de 40° alc. vol. (40 ml).

Cuida tu consumo:



Da espacio entre copa y copa de 1 hora



Intercala bebidas sin alcohol



Acompaña tu bebida con alimentos

Lineamientos de moderación basados en México

Por ocasión (24h):	En ocasiones especiales:	A la semana:
Hasta: 1	Hasta: 3	Hasta: 9
Hasta: 2	Hasta: 4	Hasta: 12

No se recomienda consumir todos los días

¿Cómo servir un Trago estándar?



Utiliza un jigger o accede a nuestras calculadoras para saber cuánto alcohol tiene un trago.

