



# IV Setmana del Cribratge d'Alcohol del 11 al 15 de Novembre de 2013



**És molt fàcil, ho pots fer en tres passos!**

**1**

## Calcula el teu consum

Suma les consumicions que beus per setmana i multiplica per 1 o per 2 segons el tipus de beguda:



Una copa de vi, cava o cervesa  
Un cigaló, un xopet

Equival a 1  
Unitat de Beguda Estàndard (UBE)



Una copa de conyac  
Un whisky, un cubata

Equival a 2  
Unitats de Beguda Estàndard (UBE)

**2**

## Quan beus massa?



Si ets dona i beus més de  
17 UBE/setm o  
5 UBE/per ocasió de consum



Si ets home i beus més de  
28 UBE/setm o  
6 UBE/per ocasió de consum

**3**

**Si beus massa, parla amb els professionals del CAP!  
En cas que no, recorda no superar aquests límits!**