



' (eber alcohol es parte de

Si disfrutas beber una copa de vino, una cerveza o un coctel de vez en cuando, ten en cuenta la moderación para proteger tu salud. Un consumo moderado de alcohol representa un promedio de una a dos bebidas al día en los hombres y una bebida al día para las mujeres. Los diferentes tipos de cerveza, vino y licor tienen diferentes cantidades de alcohol. Pero en general, una bebida es una cerveza com n de !" onzas, # onzas de vino o !,# onzas de bebidas alcohólicas de \$% grados, como bourbon, vod&a o gin.