



**CONSUMO  
RESPONSABLE**  
*de*  
**VINO**

VIÑA CONCHA Y TORO

## ¿Qué hacemos en pro del Consumo Responsable de alcohol?

- Incentivar consciencia en el uso, venta, comercialización y consumo de alcohol en la sociedad.
- Empoderando a las personas con información que les ayude a comprender el alcance del uso del alcohol.
- Promoviendo una participación activa en torno al Consumo Responsable de alcohol.

## ¿Qué enmarca el Consumo Responsable de alcohol?

- La toma de decisiones basadas en nuestras características físicas individuales, así como las circunstancias alrededor del consumo de alcohol.
- Sabiendo que las decisiones que tomamos son nuestra responsabilidad.
- Nuestras decisiones tienen un impacto en nosotros y los demás.
- A veces, la mejor opción es no beber en absoluto.

## ¿Cómo construimos un impacto positivo del alcohol en la sociedad?

- Establecemos de estándares de clase mundial para la comercialización y la innovación responsable.
- Proporcionamos información y recursos a los consumidores para que puedan tomar decisiones informadas acerca de beber o no beber.
- Luchando contra el abuso de alcohol para reducir los daños relacionados.



**drinkaware**

Aprocor





# CONSUMO RESPONSABLE

*¿Qué es?*

# CONSUMO RESPONSABLE

**Es aquel consumo de alcohol que realizan las personas adultas sanas, que no supera los límites de riesgo y no afecta su bienestar ni el de terceras personas.**

## La OMS

*(Organización Mundial de la Salud)*

**establece el consumo responsable de alcohol bajo los siguientes patrones:**

# Patrones de Consumo / Límites de Riesgo

**0**  
**copas**

-  Si estás **embarazada.**
-  Si vas a **manejar.**
-  Si eres **menor de edad.**

**2**  
**copas**  
estándar  
(200 ml)

 Si eres **mujer**

 Día por medio.

**3**  
**copas**  
estándar  
(300 ml)

 Si eres **hombre**

 Día por medio.

**4**  
**copas**  
estándar  
(400 ml)

 **Hombres**  
y  
**Mujeres**

 Solo en ocasiones especiales.





VINO

# *Beneficios*

# Principales beneficios de la moderación

- 1.** Los bebedores moderados de vino tienen una tasa de mortalidad menor que los que se abstienen o beben en exceso.
- 2.** Reduce la mortalidad por enfermedad coronaria.  
*Wine in moderation*
- 3.** Potenciador para el cerebro ya que previene enfermedades degenerativas del cerebro.

## Principales beneficios de la moderación

- 4. Aumenta nuestras endorfinas:**  
Al disfrutar de las características de aroma y sabor propias del vino liberamos endorfinas en nuestro organismo, relajándonos y disfrutando más la experiencia.  
*Universidad de California*
- 5. Reduce el colesterol:**  
El vino tinto es rico en polifenoles, sustancias químicas ricas en antioxidantes que evita la formación de coágulos y la reducción del llamado colesterol “malo”.  
*Clínica Mayo*
- 6. Reduce el riesgo de cáncer:**  
El resveratrol es un recurso natural capaz de bloquear por ejemplo el crecimiento de las células responsables del cáncer de mama o pulmón.  
*Instituto Nacional de Cancerología de México*

# ¿Somos iguales? / Etapas de Afección

- ▶ **DESINHIBICIÓN**  
Individuo relajado, distendido...
- ▶ **AFECCIÓN DEL JUICIO**  
Procesamiento de la información se ve afectado.
- ▶ **RETARDO DE REACCIONES**  
Tiempos de respuesta más extensos.
- ▶ **DISMINUCIÓN EN LA COORDINACIÓN**  
Descontrol de las acciones psicomotoras.

Al momento de  
consumir alcohol

# ¿SOMOS IGUALES?

¿Nos afecta de la misma forma el consumir alcohol?

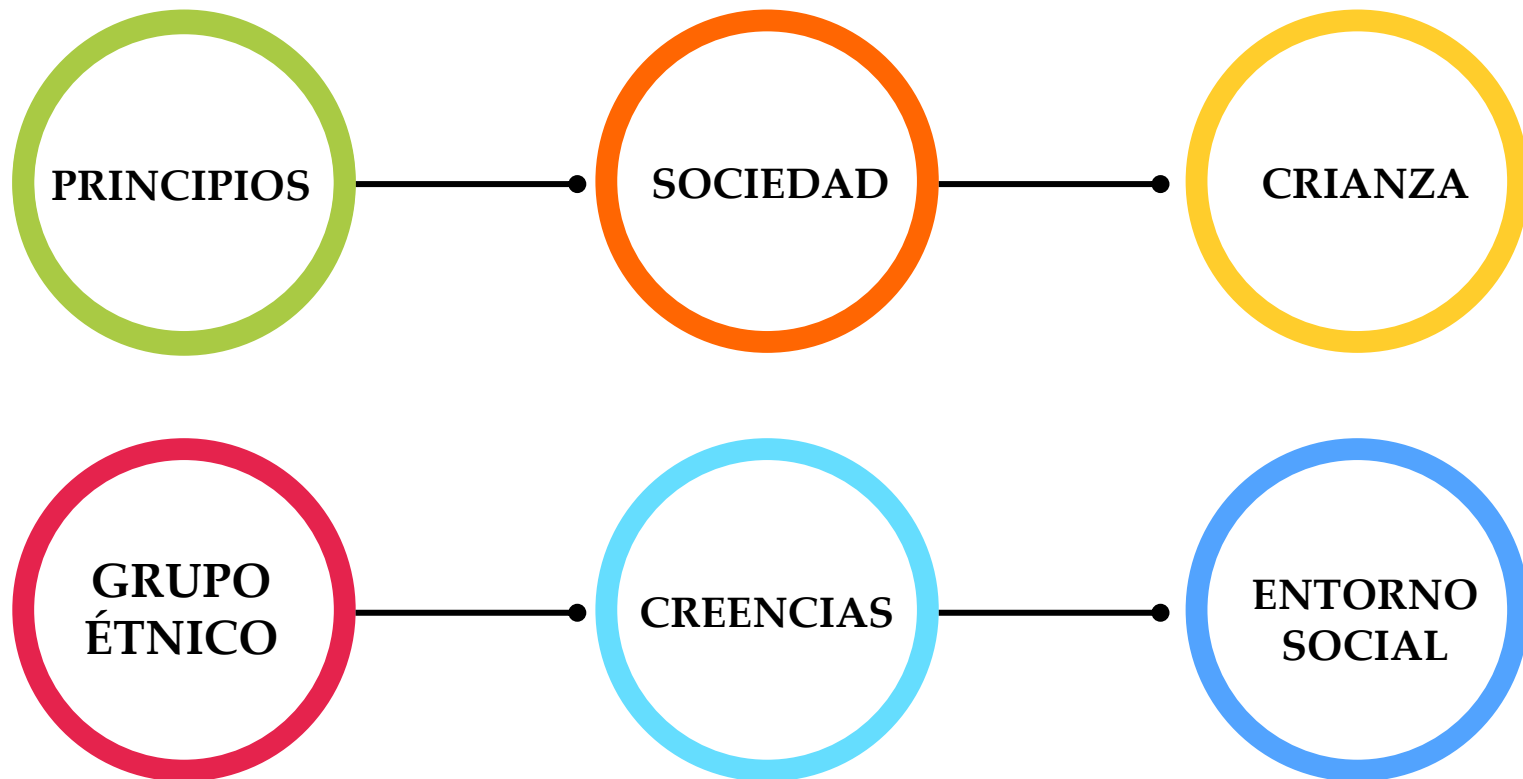
¿Con la misma intensidad?



## EFECTOS

# *Condicionantes*

# ¿Somos iguales? / Condicionantes del consumo





# FACTORES

## *De absorción*



# Al consumir alcohol / ¿Somos iguales?





CONOCE TU MEDIDA

*Copa Estándar*

Ejercicio 2

CONOCE  
*tu*  
MEDIDA

<b>Bebida</b>	<b>Copa Estándar (C.E.)</b>	<b>Grados °</b>	<b>Alcohol puro</b>
 <b>Vino</b>	<b>100ml</b>	<b>13°</b>	<b>10 gramos</b>
 <b>Destilado</b>	<b>30ml</b>	<b>40°</b>	
 <b>Cerveza</b>	<b>250ml</b>	<b>4,5°</b>	

CONOCE  
*tu*  
MEDIDA

100 ml



# RECOMENDACIONES

- ▶ **LA CANTIDAD** de tragos ingeridos ayuda a determinar la cantidad de alcohol que es absorbido.
- ▶ El alcohol llega **MÁS RÁPIDO** a tu sistema a medida que aumenta la cantidad **INGERIDA**.



**LA CANTIDAD DE  
ALCOHOL INGERIDO  
DETERMINA LA  
VELOCIDAD E  
INTENSIDAD EN LA QUE  
APARECEN LOS  
EFECTOS.**

## Recomendaciones / Alimentos

- ▶ El comer **LENTIFICA LA VELOCIDAD** a la que el alcohol es absorbido.
- ▶ Es más probable que uno **BEBA RÁPIDAMENTE** si se tiene hambre, para **SATISFACER EL HAMBRE**.
- ▶ El alcohol se mueve **MÁS RÁPIDO** a través de tu sistema si tienes el **ESTÓMAGO VACÍO**.



*LA COMIDA NO  
REMOVERÁ EL  
ALCOHOL, SIN  
EMBARGO HARÁ  
QUE SE PROCESE  
MÁS LENTAMENTE.*

*J. Gordon Lambert, MD, Associate Medical Director, US National Institute of Health*



## Recomendaciones / Agua

- ▶ El intercalar agua entre tus bebidas ayuda a **RETARDAR LA FRECUENCIA DE CONSUMO** del alcohol. Ayudará a mantenerte **FRESCO E HIDRATADO**.
- ▶ El **ALCOHOL DESHIDRATA** por lo cual es más probable que uno beba rápidamente para satisfacer la sed.



*EL AGUA AYUDARÁ A ELIMINAR LA DESHIDRATACIÓN DEL CUERPO, POR LO CUAL AYUDARÁ A DISMINUIR LA RESACA.*

# Patrones de Consumo / Límites de Riesgo

**0 copas**

-  Si estás **embarazada.**
-  Si vas a **manejar.**
-  Si eres **menor de edad.**

**2 copas estándar**  
(200 ml)

 Si eres **mujer**

 Día por medio.

**3 copas estándar**  
(300 ml)

 Si eres **hombre**

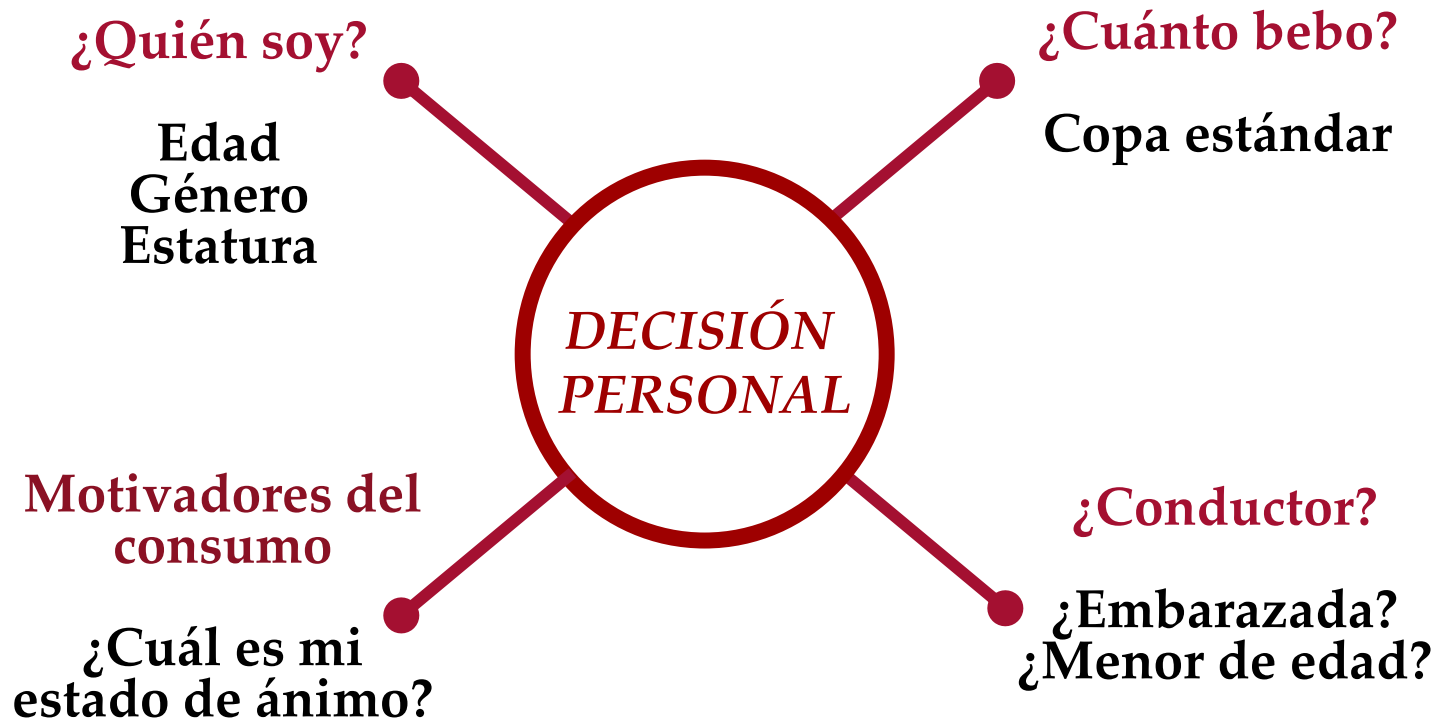
 Día por medio.

**4 copas estándar**  
(400 ml)

 **Hombres y Mujeres**

 Solo en ocasiones especiales.

# ¿Qué factores tendrán influencia sobre mi decisión?



WWW.DISFRUTAELVINO.CONCHAYTORO.COM

**disfrutaelvino**  
**tomaconresponsabilidad**



VIÑA CONCHA Y TORO