

# Saps que beus?

## El teu consum ha estat de:

1 UBE (Unitat Beguda Estàndard) = 10 grams d'alcohol pur

**Esmorzar** ↓  
Cigaló (30 ml)



1 UBEs 144 calories Hauries de caminar aproximadament 28,8 minuts a 5 km/h

↓ **Aperitiu**  
Vermut (80 ml)



1 UBEs 105 calories Hauries de caminar aproximadament 21 minuts a 5 km/h

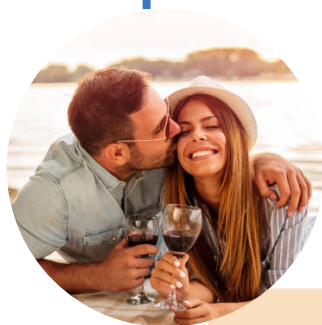
**L'alcohol és la droga més consumida i acceptada que genera més problemes a la nostra societat**

**Sabíeu que l'alcohol pot causar almenys 7 tipus diferents de càncer?**

**Dinar** ↓  
Cervesa - Mitjana (375 ml)



1,5 UBEs 225 calories Hauries de caminar aproximadament 45 minuts a 5 km/h



🕒 **Sopar**  
Vi negre - 1/2 copa (125 ml)

1 UBEs 65 calories Hauries de caminar aproximadament 13 minuts a 5 km/h

**El model de consum d'alcohol en la família influeix en el consum de risc dels infants**

**L'alcohol és un dels principals factors de risc evitables de mortalitat i morbiditat al món**

**Resopar** ↓  
Gintònic - Copa (60 ml)



2 UBEs 420 calories Hauries de caminar aproximadament 84 minuts a 5 km/h

**De les urgències hospitalaries relacionades amb drogues, el 54,1 % són per consum d'alcohol.**

**Calculadora**



*Clic a la calculadora de consum d'alcohol*

**No existeix un nivell segur de consum d'alcohol. només evitareu els riscos si no consumeu.**

Fonts:

Generalitat de Catalunya. Website: [https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/sobre\\_les\\_drogues/calculadora-veus-el-que-beus/](https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/sobre_les_drogues/calculadora-veus-el-que-beus/)  
Ministerio de Sanidad. Website: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/home.htm>