

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD



Consumo

Responsable

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

- ❑ ¿Son los Destilados buenos para la salud?
- ❑ ¿Es el alcohol vigorizante?
- ❑ ¿Es tóxico o nocivo el alcohol?
- ❑ ¿Pueden ser utilizados como medicamento?
- ❑ ¿Puede intervenir el alcohol en la reducción de peso?
- ❑ ¿Podría ser utilizado contra la anorexia?
- ❑ ¿.....?

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

Consumo Responsable de alcohol



Desinfectante Interno

Protección de enfermedades cardiovasculares

Disminución de infartos de miocardio

Aumento de las HDL

Incidencia positiva sobre lípidos y grasas

Incidencia positiva sobre el Colesterol y sus derivados

Evita la formación de histamina → no formación de placas

Evita la anormal coagulación de plaquetas → no a coágulos arteriales

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

Alcohol (en dosis altas de Etanol)
Droga psicoactiva



CONSUMO PELIGROSO

DEPENDENCIA

- Lesiones sobre la fibra miocárdica
- Problemas sociales
- Morbidad
- Accidentes
- Violencia
- Mortalidad (40-60%) del cómputo anual**

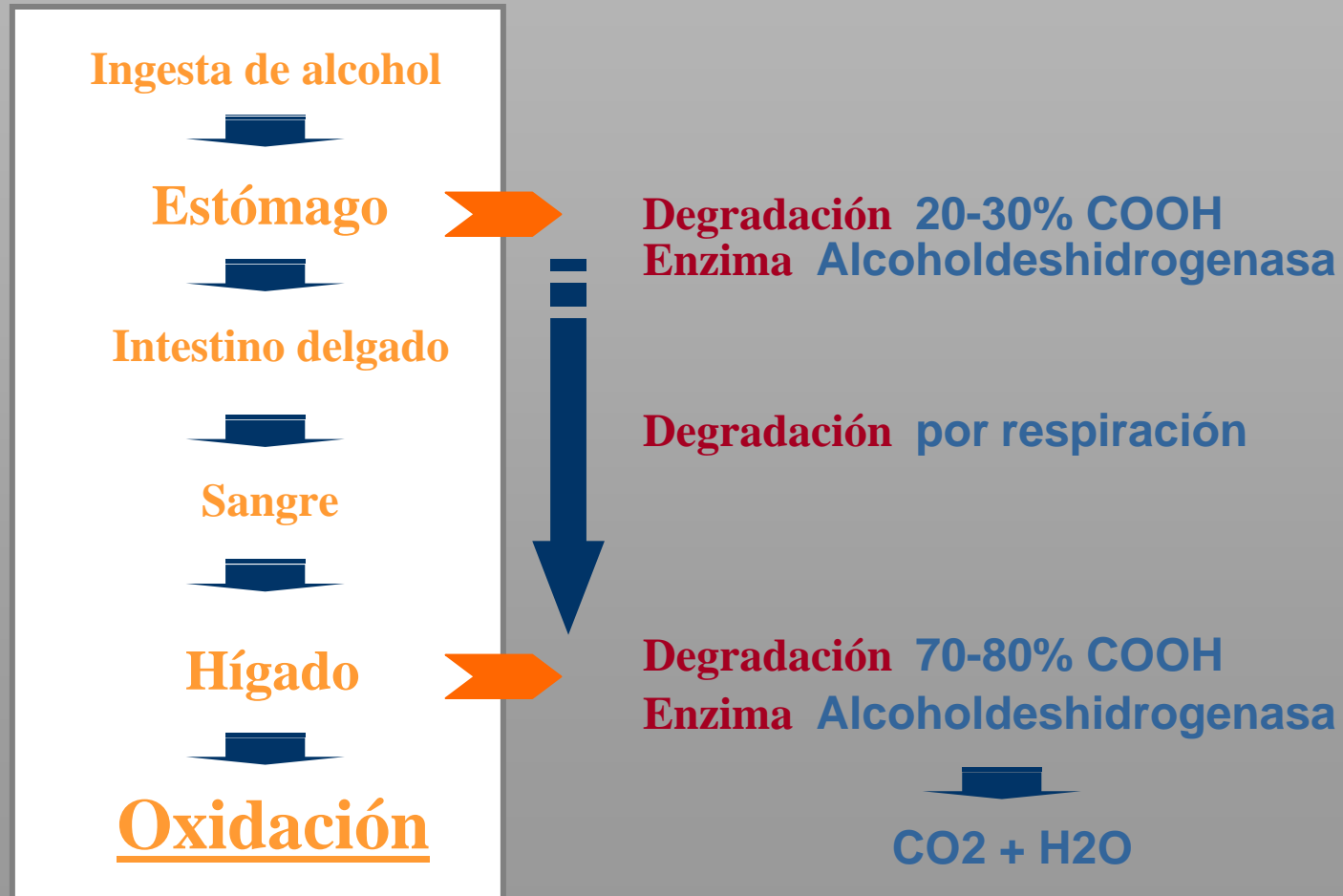


Lesiones intencionadas Lesiones no intencionadas

2-5% PNB

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

Metabolismo del alcohol



Borrachera = alcohol que sobra.

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD



¿Cuánto alcohol podemos consumir?

1% vol. = 8 grs. de alcohol

1 botella de 10% vol. = 80 grs. de alcohol

1 botella de 10% vol. = 70 Cl. = 60 grs. de alcohol

Dosis diaria máxima  equivalencia peso individuo = grs. alcohol

Dosis diaria recomendable  $\frac{1}{2}$ equivalencia peso individuo = grs. alcohol

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD



Consumo Responsable



1 botella de 10% vol.

10 x 8 = 80 grs. de alcohol

1 gr. de alcohol = 7 calorías / 80 grs. Alcohol x 7 calorías = 560 calorías



1 persona en condiciones normales = 3.000 calorías / día

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

Sinonímias

1 botella Destilado = 40% vol. x 7 = 280 calorías (100 cl.)

1 botella Destilado = 40% vol. x 8 = 320 grs. alcohol (100 cl.)

1 botella Destilado = 40% vol. x 8 = 224 grs. alcohol (70 cl.)



4-6 CL. DE DESTILADO
19,20 grs. alcohol

Inadecuado

Copazo = peligro



2 CL. DE DESTILADO
6,40 grs. alcohol

adecuado

Consumo Responsable

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

Equivalencias



1 CERVEZA



1 COPA VINO



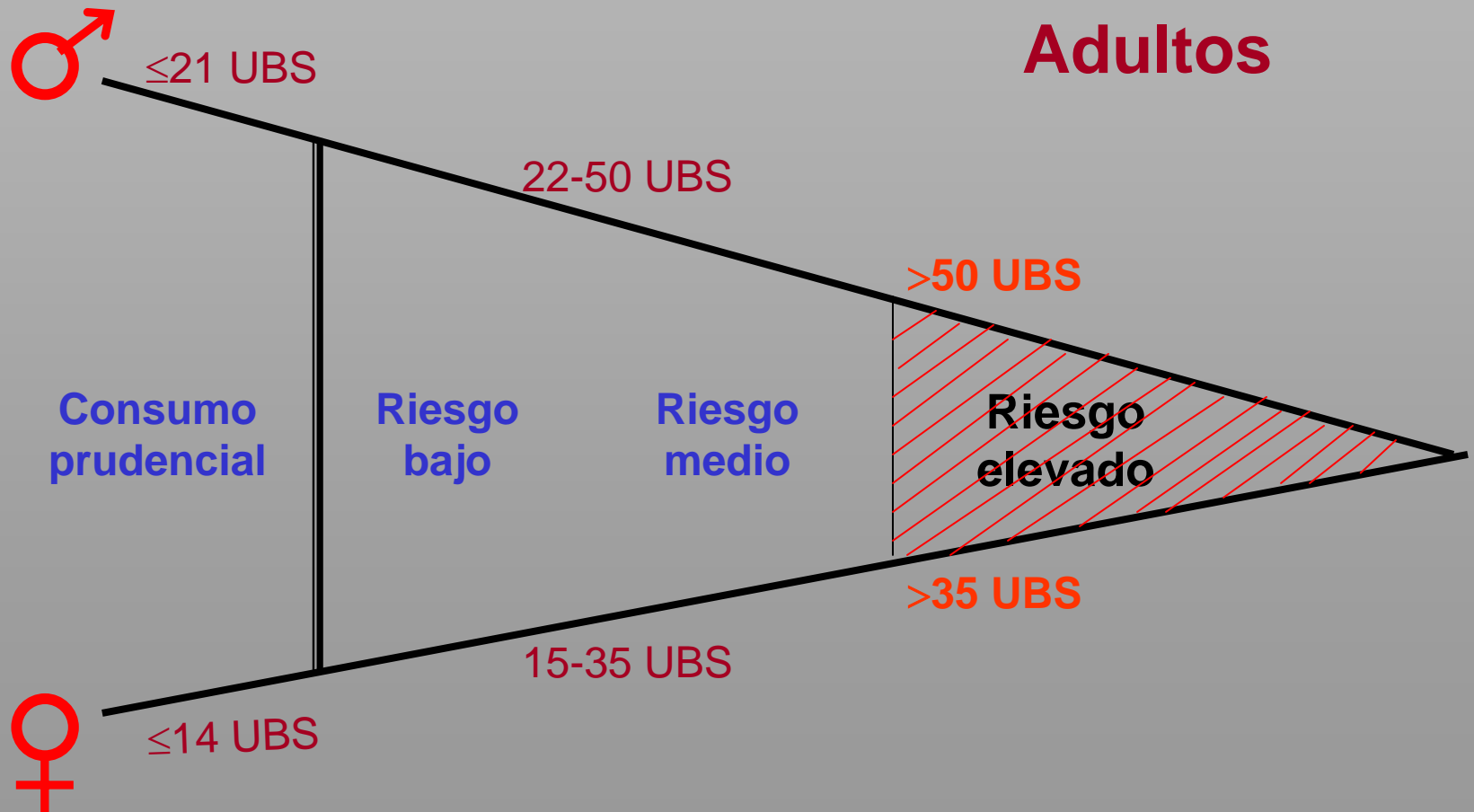
1 CHUPITO

Variables

- **Peso (hombre/mujer)**
- **Alimentación**
- **Tipo de actividad**
- **Estado de salud**
- **Factores genéticos**
- **Costumbre**
- **Etc.....**

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

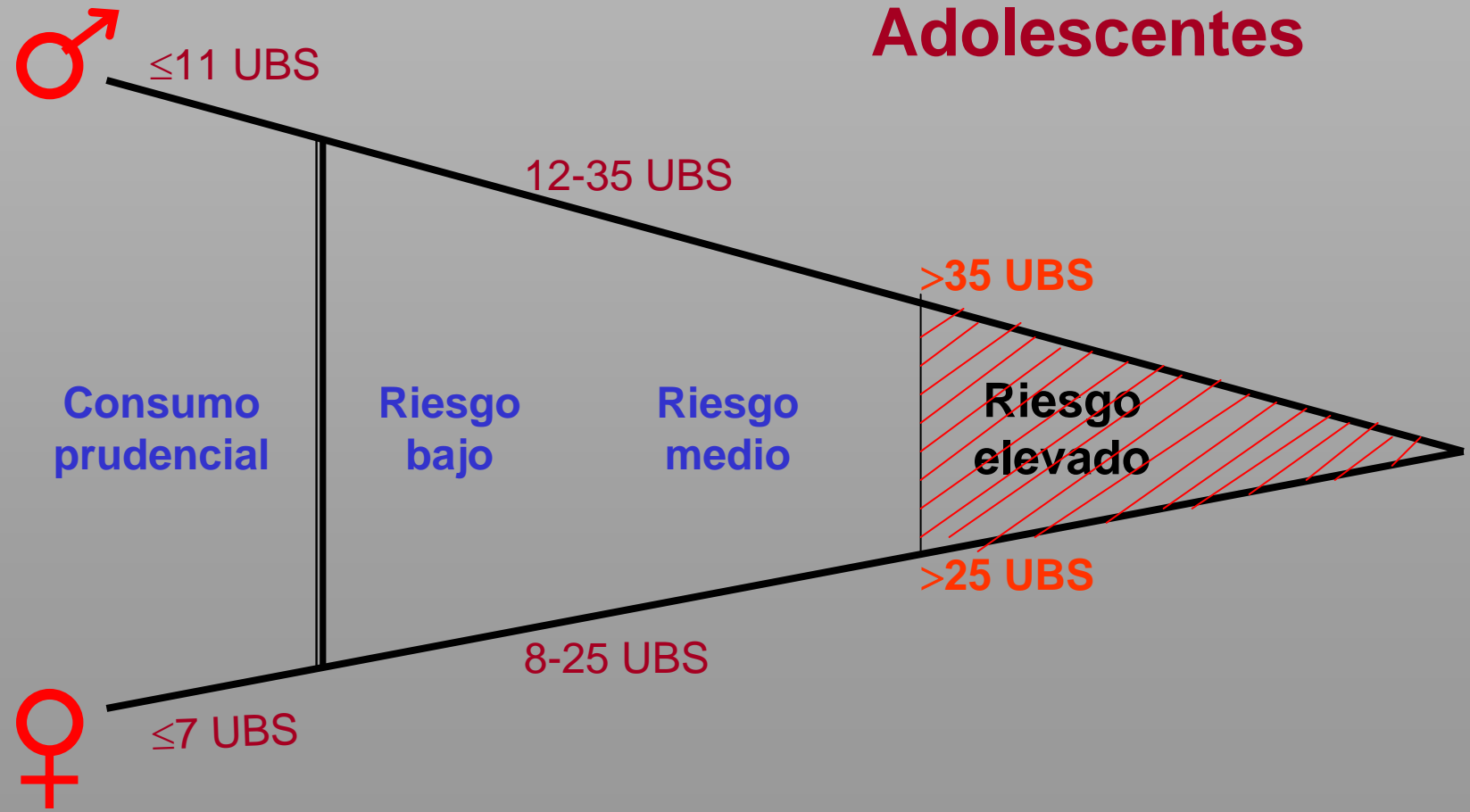
Una UBS = 1 grs. alcohol puro



ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

Una UBS = 1 grs. alcohol puro

Adolescentes

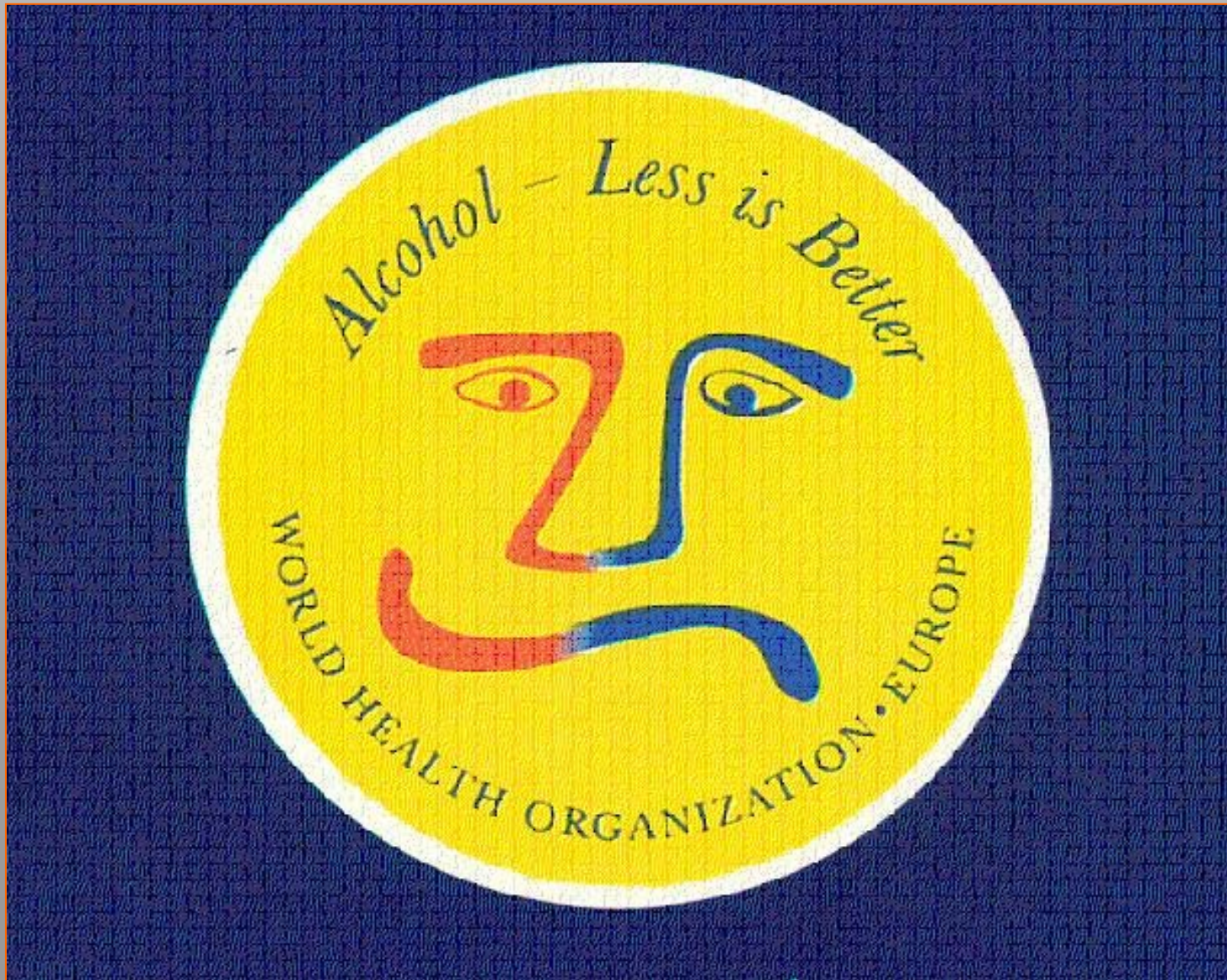


ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD

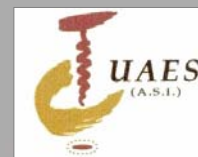


- ❖ Paradoja Francesa.
- ❖ Bebedores moderados tienen una menor mortalidad, tanto referidos a los abstemios, como a los que beben grandes cantidades.
- ❖ Los bebedores habituales tienen menos probabilidades de desarrollar cálculos biliares.
- ❖ El alcohol es el más inofensivo de todos los sedantes.
- ❖ El alcohol no sólo no es peligroso para la salud, sino todo lo contrario.
- ❖ Bebido, de forma moderada, realmente mejora la calidad de vida.
- ❖ **Fomentar la Cultura de los Espirituosos y la Educación de su consumo razonable es la mejor forma de luchar contra el Alcoholismo.**

ALCOHOL, NUTRICIÓN Y SALUD



SPIRIT'S SPIRIT'S ESSENCES 2004



Pulltap's® & Pullparrot®
SACACORCHOS Y ACCESORIOS