



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Para vivir con salud ...

MENSAJE N°



... Es bueno disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños adolescentes, embarazadas y madres lactantes.



SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- **Realizar actividades de difusión sobre las consecuencias del consumo de alcohol con niños, jóvenes y adultos.**
- **Generar situaciones de esparcimientos y utilización saludable del tiempo libre entre jóvenes.**
- **Evitar la marginación y promover actitudes solidarias.**
- **Denunciar a quienes promuevan el consumo de bebidas alcohólicas o las vendan entre menores de 18 años.**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Las cantidades maximas diarias son ...

SEXO	CANTIDAD DIARIA	EQUIVALE A ...
MUJER	300 cc de cerveza	2 vasos
	o	o
	150 cc de vino	1 vaso
HOMBRE	o	o
	40 cc de bebida blanca	1 medida
	450 cc de cerveza	3 vasos
HOMBRE	o	o
	300 cc de vino	2 vasos
	o	o
	80 cc de bebida blanca	2 medidas