



BODEGAS DE ARGENTINA AC



WINEinMODERATION.com

*El Vino, el gusto por la moderación*



EL VINO, EL GUSTO  
POR LA MODERACIÓN

Por un consumo responsable de vino

# CONSUMO RESPONSABLE

I. Para disfrutar el vino en su plenitud.

- Comprendé el vino que bebés: saber de dónde procede su carácter único incrementa el placer de la cata de vino.
- Bebé lentamente: tomate el tiempo de saborear el gusto característico de cada vino.
- Disfrutá de un vino que acompañe y complemente tus comidas.
- Consumí con regularidad pequeñas cantidades de vino: es preferible a un consumo esporádico de grandes cantidades.
- Tené en cuenta las recomendaciones para un consumo moderado de bebidas alcohólicas (consumo de bajo riesgo).
- Intercalá con agua cada ingesta de vino.

II. El consumo de vino requiere madurez: los menores de 18 años no deben beber alcohol.

III. Durante el embarazo, lo mejor es evitar el alcohol.

IV. Evitá beber cuando vayas a conducir y –de todas formas– nunca superes los límites de la tasa de alcohol en sangre para conductores, que están establecidos en la legislación.



Sobre la base de investigaciones Internacionales disponibles y diferentes referencias proporcionadas por varias autoridades públicas, desde el punto de vista médico, se acepta que el consumo moderado de bajo riesgo se sitúa entre los siguientes valores expuestos:

- Hasta 2 unidades de bebidas al día para las mujeres
- Hasta 3 unidades de bebidas al día para los hombres
- No más de 4 unidades de bebidas en ocasiones especiales
- Debería evitarse el consumo de alcohol en determinadas situaciones como, por ejemplo, durante el embarazo, cuando se toman medicamentos o se manejan máquinas

*Los autores de esta información han prestado especial atención para asegurar la exactitud de la misma en el momento de su publicación, y no se hacen responsables de ningún error u omisión.*

# ¿SABÍAS QUÉ...?

- La producción y el consumo de vino forman parte de la tradición y cultura Argentina desde hace más de dos siglos.
- Hoy por hoy, Argentina es el 5º productor y 9º país exportador mundial de vino.
- Cada vino es un producto natural único. Para garantizar su autenticidad y calidad, el vino está sometido a una normativa global estricta del productor de vino al consumidor.
- Apreciado por su sabor, textura, cuerpo, color, aroma y variedad, el vino constituye a menudo el complemento ideal de una buena comida.
- Sólo consumiendo el vino moderada y lentamente podrán apreciarse y disfrutarse plenamente sus sabores complejos.
- El abuso y el consumo indebido de alcohol provoca daños en la salud y puede dar lugar a conflictos sociales.
- Si el vino se consume de acuerdo con las directrices recomendadas de moderación para personas adultas, como parte de una dieta equilibrada y acompañada de actividad física, es perfectamente compatible con un estilo de vida saludable. Beber más de lo aconsejado en las indicaciones recomendadas produce daños a la salud.

## ¡Ante la duda, consultá a tu médico!



### Consumo de alcohol: términos de medición

1 unidad de bebida (UB)\* que contiene 10 gramos de alcohol puro, equivale aproximadamente a:



**100 ML DE VINO (aproximado)**  
con un grado alcohólico volumétrico del 13 %



**100 ML DE ESPUMANTE (aproximado)**  
con un grado alcohólico volumétrico del 13 %

(\*)Este término indica el contenido medio en alcohol puro expresado en las unidades más comunes de consumo, si bien los volúmenes servidos y las directrices relativas al consumo suelen variar según los países.

El programa **VINO con MODERACIÓN** promovido por el sector del vino tiene como objetivo difundir el consumo responsable como norma social y cultural, con vistas a prevenir y reducir los daños provocados por el consumo abusivo de alcohol.



## Tips



Comé algo antes o mientras tomás alcohol y acompañá con agua



Bebé con moderación y disfrútalo.



Procurá tomar una única clase de bebida en cada ocasión.



Si vas a beber alcohol, designá a un conductor responsable.

**¡Cuidarte, es también cuidar a los demás!**



BODEGAS DE ARGENTINA AC

[www.bodegasdeargentinaac.com](http://www.bodegasdeargentinaac.com)



**WINEinMODERATION.com**

*El Vino, el gusto por la moderación*

[www.wineinmoderation.eu](http://www.wineinmoderation.eu)  
[info@wineinmoderation.eu](mailto:info@wineinmoderation.eu)