




La ciencia del  
vino y la salud

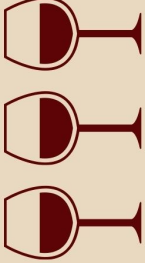


FUNDACIÓN PARA LA  
INVESTIGACIÓN DEL  
VINO Y LA NUTRICIÓN

## ¿CUAL ES LA CANTIDAD QUE DEBE TOMARSE DE VINO PARA QUE SEA CONSIDERADO MODERADO?



Hasta dos copas diarias  
para una mujer  
Equivalente de hasta 200  
ml de vino con 12.5%



Hasta 3 copas diarias  
para un hombre  
Equivalente de hasta 300  
ml de vino con 12.5%



No más de 4 copas  
durante la misma  
ocasión



El consumo moderado de vino y alcohol debe diferenciarse del consumo abusivo y no debe incluir episodios de atracón (4 copas o más en un mismo episodio). Cualquier estudio sobre el vino y la salud no reemplaza el consejo médico de un profesional.



Las personas, independientemente de si padecen cualquier enfermedad, deben consultar con su médico antes de tomar decisiones sobre el consumo de alcohol por su salud. Es perjudicial si se consume de forma abusiva.

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

# COMUNICACION RESPONSABLE

