Vino y moderación.

FIVIN
FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DEL VINO Y LA NUTRICIÓN

La ciencia del vino y la salud

SEIS RECOMENDACIONES
BASADAS EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA.

01



DISFRUTA EL VINO CON MODERACIÓN

Consúmelo de forma consciente, acompañado de alimentos y preferiblemente en un contexto social.

02



SIGUE EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Integra el vino como parte de una alimentación equilibrada, variada y rica en alimentos de origen vegetal, pescado y aceite de oliva.

03



EVITA EL CONSUMO SI ESTÁS EN GRUPOS DE RIESGO

No lo consumas si estás embarazada, eres menor de edad, tienes antecedentes de dependencia, ciertas condiciones médicas o si vas a conducir.

04



NO ACUMULES LAS COPAS "NO TOMADAS"

El consumo moderado se refiere a una o dos copas al día, no a varias en una única ocasión. El cuerpo no compensa.

05



DISFRUTA DEL CONSUMO MODERADO DE VINO

Socializando junto a amigos y familiares y acompañando una comida.

06



INFÓRMATE CON BASE CIENTÍFICA

Desconfía de bulos o mensajes sensacionalistas. Consulta siempre fuentes científicas y rigurosas.

Disfrutar con moderación es la mejor forma de integrar el vino en un estilo de vida saludable.

WINE in MODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR

