

## ¿Qué es una Bebida Estándar?

Muchas personas se sorprenden cuando aprenden acerca de lo que cuenta una bebida con alcohol. La cantidad de líquido en su vaso/copa, lata o botella no necesariamente coincide con cuanto alcohol contiene su bebida. Los diferentes tipos de cerveza, vino, o licor de malta pueden tener diferentes cantidades de contenido de alcohol. Por ejemplo, muchas cervezas "light" tienen casi la misma cantidad de alcohol que la cerveza regular - tanto como 85% de alcohol. Aquí está otra manera de ponerlo:

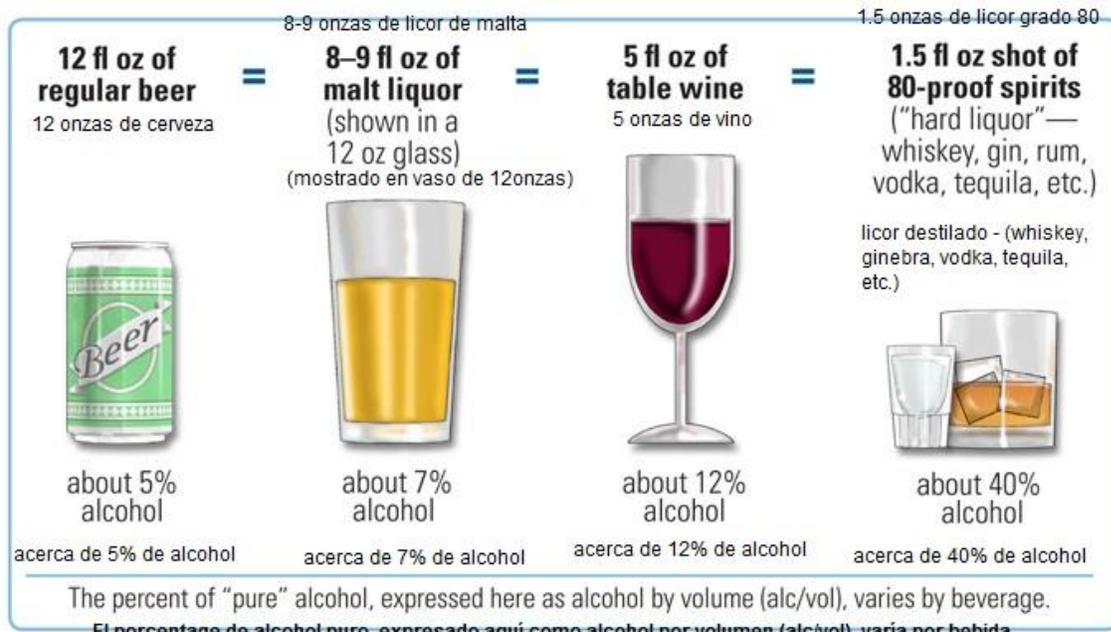
- Cerveza regular: 5% de contenido de alcohol
- Algunas cervezas "light": 4.2% de contenido de alcohol

Por eso es importante saber cuanto alcohol su bebida tiene. Una bebida estándar en los Estados Unidos contiene aproximadamente contiene 14 gramos de alcohol puro, el cual se encuentra en:

- 12 onzas de cerveza, la cual usualmente es acerca de 5% alcohol
- 5 onzas de vino, el cual típicamente es acerca de 12% de alcohol
- 1.5 onzas de licor destilado (alcohol grado 80), el cual es acerca de 40% de alcohol

### ¿Cómo sabe usted cuanto alcohol hay en su bebida?

Aunque estas bebidas vienen en tamaños diferentes, las siguientes bebidas son ejemplos de una bebida estándar.



Aunque las cantidades de la bebida estándar son útiles para seguir las pautas de salud, éstas pueden que no reflejen los tamaños de las porciones acostumbradas. Por ejemplo, una bebida mezclada con licor destilado puede contener de 1 hasta 3 o más bebidas estándares, esto depende del tipo de licor y la receta.

Adapted from <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/standard-drink>