

# ACIBEV

ASSOCIAÇÃO DE VINHOS E ESPRITUOSAS DE PORTUGAL



ESCOLHA



PARTILHE



CUIDE



**VINHO** com MODERAÇÃO  
ESCOLHA | PARTILHE | CUIDE

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

## DIRETRIZES CONSUMO BAIXO RISCO

A OMS recomenda que se minimize o consumo de bebidas alcoólicas. Embora as pesquisas científicas dos últimos 40 anos indiquem que um consumo de baixo risco de vinho faz parte da dieta mediterrânea, cabe ao consumidor perceber o que é melhor para si. Em caso de dúvida, não consuma. Se o fizer, beba com moderação e acompanhe com comida e um copo de água.



Até 2 unidades de bebida\*  
por dia para mulheres.



Nunca mais de 4 unidades  
em ocasiões especiais.



Até 3 unidades de bebida\*  
por dia para homens.



1 a 2 vezes por semana  
deve abster-se de beber.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família.

### CONSUMO DE VINHO: TERMOS DE MEDIÇÃO

\*1 unidade de bebida representando 10g de álcool puro é igual:



~100ml de vinho  
a 12%vol



~100ml de vinho  
espumante a 12%vol



~60ml de vinho  
licoroso a 20%vol



~60ml de vinho  
aromatizado a 15%vol