

CALCULO DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y CONCEPTO DE UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR

$$\text{Gramos alcohol puro} = \frac{\text{volumen (expresado en c.c.)} \times \text{graduación} \times 0,8}{100}$$

↓

UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR (UBE)

1 UBE = 10 gr. de alcohol puro

Un ejemplo, si una persona consume 100 c.c. de un vino de 13 grados, la cantidad de alcohol absoluto ingerido es:

$$\frac{100 \text{ c.c.} \times 13 \times 0,8}{100} = 10,4 \text{ gr alcohol puro}$$

Esta forma de calcular los gramos de alcohol se ha sustituido, en los últimos años, por el concepto de Unidad de Bebida Estándar (UBE). En España una «**unidad de bebida**» es igual a **10 gramos de etanol puro**.

La Unidad de Bebida Estándar es una forma rápida y práctica de conocer los gramos de alcohol consumidos y tan sólo precisa de una tabla de equivalencias con la cantidad y tipo de bebida alcohólica consumida para calcular el consumo

TIPOS DE BEBIDAS Y SU EQUIVALENCIA EN UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR (UBE)

Tipo de bebida	Volumen	Nº de UBE
Vino	1 vaso (100 cc)	1
	1 litro	10
Cerveza	1 caña (200 cc)	1
	1 litro	5
Copas	1 carajillo (25 cc)	1
	1 copa	2
	1 combinado (50 cc)	2
	1 litro	40
Generosos	1 copa (50 cc)	1
	1 vermut (100 cc)	2
	1 litro	20