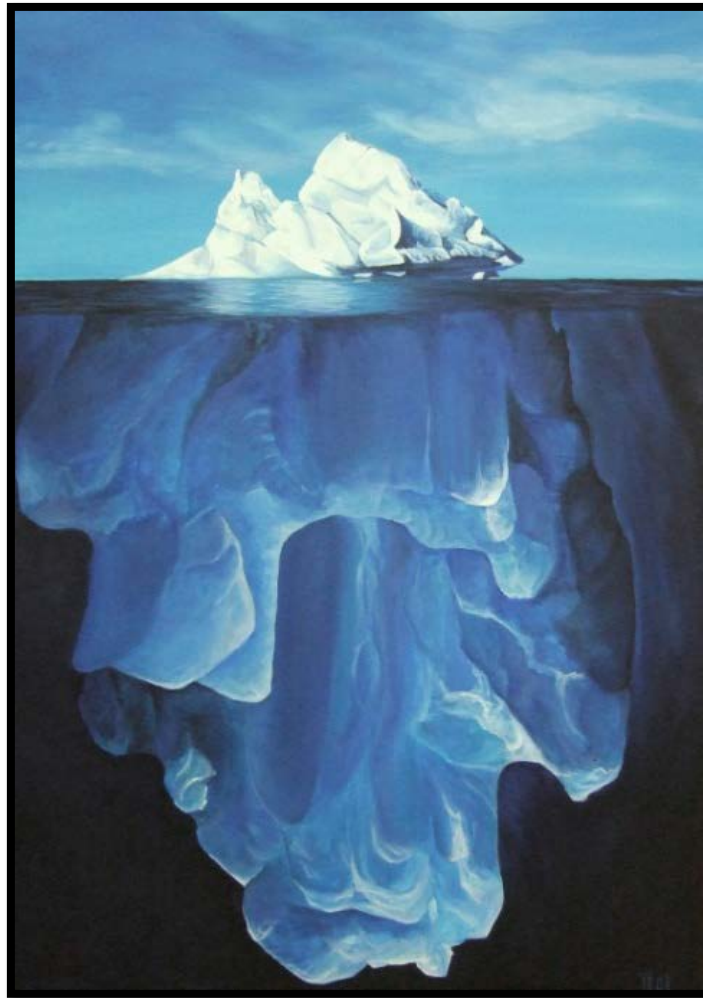


Programa Iceberg



¿Qué es el alcohol? La graduación alcohólica

Beber o no alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, todos debemos tomar. Este programa proporciona información sobre el alcohol, incluyendo la manera en que afecta al cuerpo, para que el alumnado pueda tomar una decisión con fundamentos.

1. ¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

Es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural y la que más problemas socio-sanitarios genera junto con el tabaco.

Desde hace siglos, el consumo de bebidas alcohólicas ha sido un tema de discusión: algunos lo condenan, otros lo ensalzan y una gran parte prefiere la moderación. Para poder tener una opinión fundamentada debemos conocer la sustancia. ¿Qué es el alcohol?

Existen varias clases de alcoholes, utilizados en la industria química y farmacéutica, como combustible,... aunque nosotros nos referiremos al alcohol etílico o etanol presente en las bebidas alcohólicas



C_2H_5OH ó CH_3CH_2OH

El alcohol se elabora a partir de la fermentación (vino, sidra, cava, cerveza,...) o destilación (ginebra, vodka, whisky, ..) con diferentes porcentajes de alcohol o graduación.



El alcohol es una droga psicoactiva, es decir, que actúa sobre el sistema nervioso central afectando directamente al cerebro y modificando la manera como una persona se ve a sí misma y a los demás.

El alcohol es **siempre una sustancia depresora** (hacen más lento el funcionamiento del cerebro) desde un principio, aunque muchas veces se confunde con un estimulante a dosis bajas. La realidad es que la persona que consume una o dos “copas” se siente más suelta y alegre, pensando que “la está estimulando”, pero lo que sucede es que el alcohol llega al cerebro adormeciendo los centros nerviosos que habitualmente actúan como inhibidores o censuradores de determinados sentimientos, pensamientos y conductas; es por eso que con las “primeras copas” o lo que se suele denominar “coger el puntillo” una persona actúa con mayor desinhibición



TIPOS DE BEBIDAS ALCOHOLICAS:

- **BEBIDAS FERMENTADAS:** los que proceden de un fruto o grano, y que por acción de levaduras microscópicas han sufrido un proceso de fermentación (vino, cerveza, sidra...) proceso por el cual los azúcares contenidos en el mosto o zumo se transforman en alcohol.
- **BEBIDAS DESTILADAS:** se obtienen destilando una bebida fermentada, es decir, eliminando por el calor parte del agua que contiene (vodka, ron whisky, tequila, ginebra...).

2. LA GRADUACIÓN ALCOHÓLICA

Es el porcentaje de alcohol que contiene una bebida, para un volumen dado de la misma. Decir que un vino tiene 13º alcohólicos, o es de 13 grados, significa que en un litro (1.000 ml) de ese vino, hay un 13 por 100 de alcohol puro, o sea 130 ml. Por lo tanto un litro de cerveza de 5º tendrá 50 ml de alcohol, o un litro de vodka de 40º tendrá 400 ml. de alcohol etílico puro.

¿Cómo podemos saber el total de alcohol puro consumido?

Basta aplicar la fórmula siguiente para cada una de las bebidas alcohólicas consumidas

$$\text{Cantidad de alcohol} = \frac{\text{Graduación alcohol} \times \text{Cantidad consumida} \times 0.8}{100} \text{ grs}$$

Otra forma de conocer la cantidad de alcohol consumida es utilizando unas unidades según su contenido en alcohol, que nos ayudarán a saber cuánto bebemos.

1 unidad = 10 grs. de alcohol puro

1 caña de cerveza	= 1 unidad	= 10 grs.
1 cubata gin/whisky	= 2 unidades	= 20 grs.
1 vaso de vino	= 1 unidad	= 10 grs.
1 chupito licor frutas	= 1 unidad	= 10 grs.
1 lata cerveza	= 1,5 unidad	= 15 grs.

1 caña de cerveza	1 unidad	1 chupito licor	1 unidad
1 lata de cerveza	1.5 unidades	1 kalimotxo	1 unidad
1 copa (gin/wisky)	2 unidades	1 Katxi de cerveza	4 unidades
1 cubata	2 unidades	1 katxi de kalimotxo	5 unidades
1 vaso de vino	1 unidad	1 Bot. vodka, wisky	24 unidades
1 botella $\frac{3}{4}$ vino	7.5 unidades	1 Bot. licor	12 unidades



Vídeo recomendado: Así se hacen las bebidas alcohólicas, en youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=K-0UeB23IZM>

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com