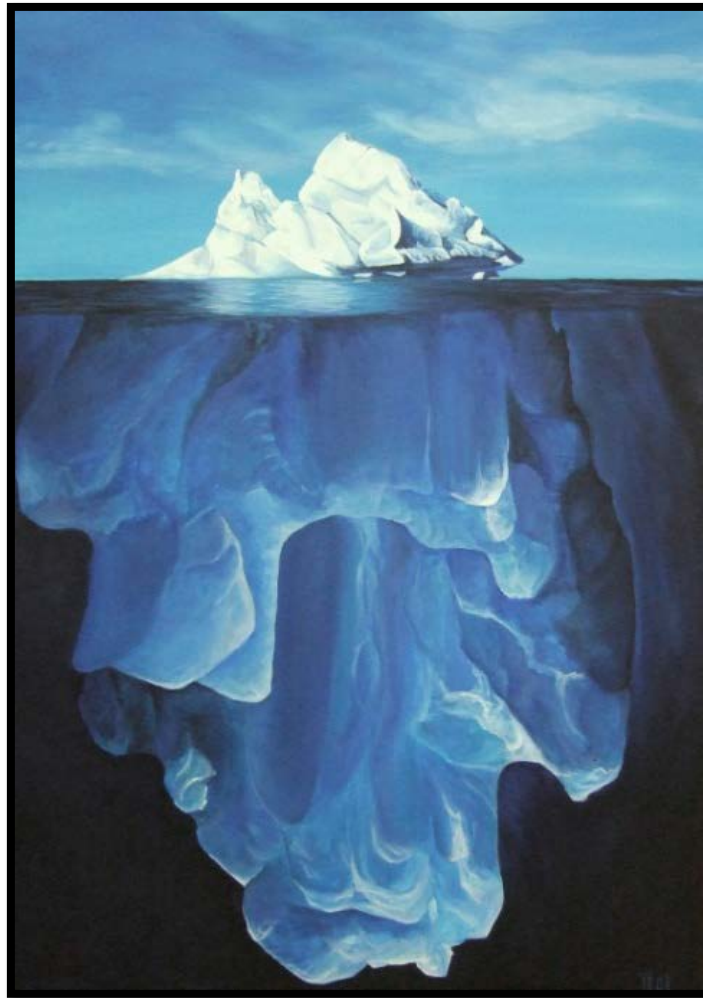


# Programa Iceberg



¿Qué y cuánto  
bebemos?

## INTRODUCCION

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.

Las bebidas fermentadas presentan una concentración de alcohol entre los 4 y 15º, mientras las destiladas tienen una graduación mayor (sobre los 30 a 50º)

Se suele pensar que las bebidas fermentadas, al tener menor graduación son menos peligrosas que las destiladas, cuando lo que importa es la cantidad de alcohol total ingerido

En esta actividad vamos a descubrir la cantidad de alcohol presente en diferentes bebidas, para posteriormente debatir su potencial

## OBJETIVOS

- ☒ Conocer la cantidad de alcohol, independientemente del tipo de bebida.
- ☒ Favorecer la toma de conciencia y la reflexión sobre determinados consumos.

## METODOLOGIA

El profesorado distribuirá la hoja de forma individual para calcular la cantidad de alcohol en diferentes bebidas alcohólicas. Posteriormente se formarán grupos de 3 ó 4 personas en las que tendrán que rellenar el consumo teórico o real de personas en su entorno o que conozcan o que se lo imaginen, en función de un consumo bajo – moderado o alto según su opinión.

Finalmente se expondrá a la clase las conclusiones a las que han llegado los grupos y se debatirá entre el alumnado.

## CANTIDAD DE ALCOHOL EN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Para calcular la cantidad de alcohol consumida por una persona hay que aplicar la siguiente fórmula:

**Alcohol en gramos = Volumen (ml.) X Graduación X 0.8 / 100**

Ejemplo: Un vaso de vino (100 ml) de 13º →  $100 \times 13 \times 0.8 / 100 = 10.4$  grs

**1 cerveza de lata** (330ml) de 5º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 caña de cerveza** (250ml) de 5º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 txupito de vodka** (30ml) de 40º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 copa de vodka** (65ml) de 40º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 vaso de kalimotxo** (100ml) de 13º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 katxi de kalimotxo** (500ml) de 13º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 vaso de cubata** (65ml) de 40º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 katxi de combinado** (300ml) de 40º  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 botella de licor** (700ml) de 20º  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 botella de tequila o vodka** (750ml) de 40º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 botella de vino** (750ml) de 13º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

**1 copa de vino** (100ml) de 13º:  $\frac{\quad}{100} =$  grs.

En grupos de 3-4 personas rellenar la tabla de un consumo real o ficticio de vuestro entorno con tres tipos de consumo: bajo, moderado o alto (rellenar los tres modelos) y posteriormente sumar el total de alcohol para cada uno de los tres modelos.

BEBIDAS	BAJO		MODERADO		ALTO	
	Nº consum	Total alcohol	Nº consum	Total alcohol	Nº consum	Total alcohol
vasos de vino						
botellas de vino						
botellin cerveza						
latas de cerveza						
katxis de cerveza						
vasos kalimotxo						
katxis kalimotxo						
vasos de licor*						
botellas de licor*						
katxis de licor*						
vasos cubalibre						
botella cubalibre						
katxis cubalibre						
txupito licor						
Txupito vodka,...						
<b>TOTALES</b>						

\* Licor de melocotón, manzana,... de entre 15 y 30º

Debatimos en clase los diferentes conceptos de bajo – moderado y alto en función de lo que ha expresado cada grupo.

Vemos el vídeo: “El huevo y el alcohol”



<https://www.youtube.com/watch?v=gjQlcn-f7Y4>

Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)