

# El vino, el gusto por la moderación.

Este programa tiene como objetivo difundir el consumo responsable como norma social y cultural, con vistas a prevenir y reducir los daños provocados por el consumo abusivo de alcohol.

**Por un consumo responsable de vino.**



**GRUPO PEÑAFLOR**  
BODEGAS ARGENTINAS LÍDERES



# El vino, el gusto por la moderación.

En Grupo Peñaflor alentamos a nuestros empleados y consumidores a disfrutar del vino de manera responsable. Todos debemos ser embajadores de la reputación de la compañía y del consumo moderado de alcohol.

Tenemos el compromiso de comercializar nuestras marcas de manera responsable y trabajar en forma conjunta con la industria vitivinícola para abordar el consumo indebido de alcohol.

Todos somos embajadores de este Programa!

## TRES ASPECTOS IMPORTANTES A LA HORA DE BEBER

# 1. La clave es la moderación

A la hora de tomar vino, hay que considerar ciertos factores como la edad del consumidor, el índice de masa corporal, antecedentes familiares y el estado de salud en general. También es importante comprender que hay variantes que influyen en la absorción del alcohol, como por ejemplo, el ritmo con el que se consume y si se bebe comiendo.

Para tomar una bebida con alcohol, es fundamental el uso responsable del mismo. Según las evidencias científicas e información de autoridades en salud pública, el límite es el siguiente:

### MUJERES



**Hasta 2 unidades**  
de bebidas al día.

### HOMBRES



**Hasta 3 unidades**  
de bebidas al día.

### OCASIONES ESPECIALES



**No más de 4 unidades**  
de bebidas.

TRES ASPECTOS IMPORTANTES A LA HORA DE BEBER

# 1. La clave es la moderación

## Beneficios de un consumo moderado

Las investigaciones científicas indican que consumir vino con moderación proporciona protección contra enfermedades coronarias en adultos, principalmente entre varones de más de 45 años y en mujeres en edades posmenopáusicas.

No obstante, el riesgo aumenta en forma notable con cada cantidad que sobrepasa la moderación. Por consiguiente, beber más de lo aconsejado en las indicaciones recomendadas no redundará en más beneficios, **¡sino en más daños para la salud!**



## 2. Tomar las precauciones necesarias

Tené en cuenta las siguientes precauciones para beber con responsabilidad:

- Si manejas, respetá los límites de ingesta de alcohol establecidos por ley.
- No permitir que los menores de 18 años consuman alcohol.
- Intercalar con agua cada ingesta de vino.
- No consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo y la lactancia.
- Consumir alimentos antes y durante la ingesta de alcohol.

## 3. Disfrutar la ocasión del consumo

### Hábitos de consumo responsable

Hablar de hábitos de consumo puede resultar difícil, ya que dependen de multitud de factores culturales, sociales y según grupos de edad. Pero sí es vital reconocer y promocionar como norma social predominante en la Argentina, los hábitos de consumo responsable, como los que prevalecen en los países tradicionalmente productores de vino.

Seguí las siguientes orientaciones en materia de consumo responsable de vino, de forma de maximizar el disfrute de su cata:

- **Comprendé el vino que bebés:** saber de dónde procede su carácter único incrementa el placer de la cata de vino.
- **Bebé lentamente:** tomate el tiempo de saborear el gusto característico de cada vino.
- Disfrutá de un vino que acompañe y complemente tus comidas.

TRES ASPECTOS IMPORTANTES A LA HORA DE BEBER

## 3. Disfrutar la ocasión del consumo

### **También afecta a los que nos rodean**

A la hora de beber alcohol hay que comprender que las consecuencias no sólo recaen sobre nosotros mismos, sino que también afectan a los demás.

### **TENGAMOS EN CUENTA:**

Si manejamos habiendo tomado en exceso, perdemos el control de nuestros sentidos y percepciones y se pone en riesgo la vida de miles de inocentes. Por eso, la magnitud es más grande de lo que muchas veces creemos y nos excede por completo. Por lo tanto, si tomamos responsablemente, estamos cuidando no solo nuestra vida, sino también, necesariamente, la vida de los demás.



**Si tomamos responsablemente, estamos cuidando no solo nuestra vida, sino también, necesariamente, la vida de los demás.**

TRES ASPECTOS IMPORTANTES A LA HORA DE BEBER

### 3. Disfrutar la ocasión del consumo



El agua, el café y el ejercicio NO eliminan el alcohol en sangre más rápidamente.

El contenido de alcohol en sangre llega a su pico máximo 45 minutos después de consumir el último vaso.

A la hora de tomar, hay que considerar el tamaño del vaso/copa, el ritmo con el que se toma y evitar beber en ayunas.

El cerebro humano se desarrolla hasta los 25 años. Consumir alcohol en exceso a una edad temprana, puede tener consecuencias en relación al desarrollo cerebral y otras capacidades.

# Todos somos protagonistas de este programa.

Te invitamos a que lo difundas a tu familia y amigos para despertar conciencia en la sociedad. Debemos tener en cuenta la responsabilidad que conlleva tomar alcohol y adquirir, como hábito, el gusto por la moderación.

**¡Muchas gracias!**

**GRUPO PEÑAFLOR**  
BODEGAS ARGENTINAS LÍDERES

