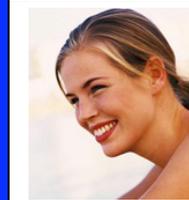




PROYECTO OPCIONES SALUDABLES

Información Personalizada

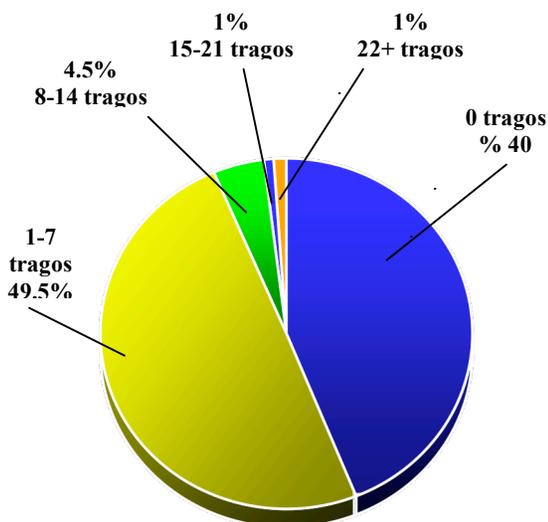


La siguiente información le muestra el número de tragos que usted reportó haber consumido por semana en los **3 meses antes** del estudio y en los **6 meses durante** el estudio. El diagrama le permite comparar su consumo de alcohol con el de otras mujeres, y le muestra si ha habido cambios en su consumo de alcohol.

**Su Promedio de
Tragos Semanales
ANTES** _____

**Su Promedio de
Tragos Semanales
AHORA** _____

¿Dónde Se Sitúa Su Consumo de Alcohol?^a



^a Derivado de la Encuesta Nacional de Alcohol del año 2000 (N= 7,612). El Grupo Investigador del Alcohol, Berkeley, CA.

¿Cómo está su consumo de alcohol actualmente?

Usted reportó consumir _____ tragos por semana.

Usted también reportó que en _____ días usted consumió más de 3 tragos en un solo día.

Guías Nacionales del Consumo Saludable de Alcohol Para la Mujer^a

- 7 tragos estándar^b o menos por semana y no más de 3 tragos por día
- No más de 1 trago por hora
- No tomar si está embarazada

^aInstituto Nacional en el Abuso del Alcohol y Alcoholismo, 2005, N° de Pub. 05-3769.

^b Trago estándar se define como una botella de cerveza de 12 oz., una copa de vino de 5 oz., o 1.5 oz. de licor fuerte.

Su Riesgo Actual Para Tener un Embarazo Expuesto al Alcohol

_____ **Bajo Riesgo**

Usted reportó usar anticonceptivos como le fue prescrito y tomar menos de 5 tragos en un día y no más de 7 tragos por semana.

_____ **En Riesgo**

Usted reportó no usar anticonceptivos como le fue prescrito y tomar 5 o más tragos en un día y/o más de 7 tragos por semana.

de días que usted reportó tomar 5 o más tragos en los últimos 6 meses: _____

Sus Calorías Actuales Derivadas de Alcohol

El alcohol tiene calorías sin valor nutritivo. Por las calorías adicionales que contiene el alcohol, es fácil subir de peso.

Usted reportó tomar en promedio: _____ tragos por día de consumo.

Basándose en que un trago contiene en promedio 100 calorías, usted está consumiendo solamente _____ calorías por día de consumo.

Costo Actual de Su Consumo de Alcohol

Usted reportó consumir _____ tragos en los últimos 6 meses.

Consumo en Su Hogar: Un trago en promedio cuesta por lo menos \$1.25. En el último año su consumo de alcohol le hubiera costado aproximadamente \$ _____

Consumo en un Bar o Restaurante: Típicamente un trago en un bar o restaurante cuesta por lo menos \$5.00. En el último año, su consumo de alcohol le hubiera costado aproximadamente \$ _____