

## APREBA

### ¿En qué consiste?

Es un conjunto de actuaciones basadas en una serie de unidades temáticas divulgativas, en formato multimedia, bajo la dirección técnica del doctor **Juan Madrid Conesa**, que explican objetivamente a los ciudadanos los efectos beneficiosos y las posibles consecuencias perjudiciales derivadas de los diferentes tipos de alimentos y de otras sustancias que se ingieren o se administran o se consumen (alcohol, drogas, tabaco, medicamentos,...).

**A tal fin se han elaborado dos unidades específicas para la presentación del proyecto:**

#### Unidad 0: Conceptos generales.

Contiene los conceptos básicos imprescindibles para comprender las restantes unidades. En ella se explican los distintos tipos de nutrientes y cómo los asimila el organismo.

#### Unidad 1: El ALCOHOL.

Trata los efectos agudos y crónicos y las patologías derivadas del consumo de alcohol. Tabla interactiva para calcular la tasa de alcoholemia.

### ¿Cómo se accede a los contenidos?

A través de los portales en Internet:

[www.educarm.es](http://www.educarm.es)  
[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)



Región de Murcia  
Gerencia de Sanidad

Secretaría Autónoma de Atención al Ciudadano  
Ordenación Sanitaria y Dependencias

# El Alcohol



[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)  
[www.educarm.es](http://www.educarm.es)



Región de Murcia  
Gerencia de Sanidad

Secretaría Autónoma de Atención al Ciudadano  
Ordenación Sanitaria y Dependencias

Conocer sus efectos sobre el organismo  
- cerebro, aparato digestivo, embarazo,  
sexualidad, obesidad... - es la mejor  
forma de evitar el abuso en el consumo  
del alcohol

Con la colaboración de:



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Proyecto  
**APREBA**  
APRENDER PARA UNA  
BUENA ALIMENTACIÓN





## PROYECTO APREBA

Las enfermedades provocadas por una alimentación incorrecta generan secuelas físicas, psicológicas y laborales y tienen repercusiones económicas, sociales y sanitarias de gran importancia en los países desarrollados.

¿Qué es **APREBA** (Aprender para una buena alimentación)?



Es una iniciativa que pretende poner al alcance de todos los ciudadanos -de una forma amena y didáctica- los fundamentos de una correcta alimentación como forma de prevenir enfermedades.

Entender el papel de los nutrientes y sus efectos en el organismo puede contribuir, de forma decisiva a prevenir o corregir desde la base enfermedades como la diabetes, el infarto, la hipertensión, la obesidad,... y las relacionadas con el aparato digestivo en general.

## Unidad 1: El Alcohol



Daños cerebrales, gastritis, duodenitis, hepatitis alcohólica, cirrosis, esterilidad, atrofia testicular, aumento de peso, ... son consecuencias de un abuso en el **consumo habitual** de bebidas alcohólicas, una adicción con una alta tasa de mortalidad en España.



Una persona que tome diariamente el equivalente a litro y medio de cerveza o algo menos de 1 litro de vino o 150 cc de coñac, ginebra o whisky tiene una probabilidad del 80% de padecer patologías hepáticas al cabo de unos 10 años.



Pero, incluso, un bebedor ocasional que entre en **coma etílico** puede fallecer por un fallo hepático fulminante. La mortalidad de la hepatitis alcohólica es de un 60%.

Un gramo de alcohol produce al ser quemado por las células 7 calorías y un gramo de grasas produce 9 calorías, mientras que un gramo de hidratos de carbono o de proteínas producen 4 calorías.



Por tanto, 1 gr. de alcohol **engorda** casi el doble que los hidratos de carbono o que las proteínas y sólo un poco menos que las grasas.



La **mujer embarazada** debe abstenerse de tomar bebidas alcohólicas. En la actualidad el síndrome alcohólico fetal es la causa más frecuente de retraso mental por encima del síndrome de Down o de la espina bífida.



Estos temas y otros más que la mayoría de los ciudadanos intuye pero no conoce suficientemente, se abordan de una manera divulgativa pero rigurosa en la presente unidad.

El **conocimiento** de las repercusiones del alcohol puede ser una vía de disuasión en el consumo muy importante, como lo acredita una reciente encuesta de la Fundación Alcohol y Sociedad (FAS), según la cual el 72% de los menores que reciben información sobre el alcohol reconocen ser más prudentes a la hora de beber; el 37% asegura haber trasladado a sus amigos las consecuencias nocivas del alcohol y el 19% declara haber dejado de beber.