



Navidad responsable: 10 consejos para que disfrutés de tus tragos favoritos de manera inteligente

- Planificación previa y saber elegir lo que vas a consumir son pasos clave para pasarla bien y cuidar tu salud.

Con la llegada de las festividades de fin de año, si sos mayor de edad, seguramente tendrás más de una oportunidad para compartir un trago con compañeros, amigos y familiares. Esta es una gran forma de celebrar, sin embargo, es fundamental que planifiques tus actividades y tomés decisiones inteligentes. De esto depende que vivás momentos inolvidables sin poner en riesgo tu salud, tu vida, ni la de quienes te rodean.

Si sos una persona adulta, FIFCO te comparte 10 consejos que te ayudarán a hacer un consumo responsable durante las celebraciones.

1. **Planificá tus actividades:** Si tenés varios compromisos en una misma semana, establecé con antelación qué días vas a tomar y cuáles te abstendrás de consumir alcohol.
2. **Organizá el transporte:** Si vas a tomar, asegurate de tener cómo regresar a casa. Podés usar taxis o viajar con alguien que no tome.
3. **Hidratate antes de empezar:** Consumir agua o bebidas hidratantes, como Gatorade, te ayudarán a reducir los malestares asociados al consumo de alcohol.
4. **Tomalo con calma:** Un trago estándar por hora es más que suficiente. Disfrutá cada sorbo ¡No hay prisa!
5. **Elegí bebidas con menos alcohol:** Probá opciones con menos de un 4% de contenido alcohólico, como Imperial Ultra, Imperial Light, Bavaria Light o Adán y Eva.
6. **Alterná con refrescos o cervezas sin alcohol:** Heineken 0.0 e Imperial Cero son excelentes opciones si deseás saborear una cerveza sin tener que preocuparte por el alcohol.
7. **No tomés en todas las rondas:** Nadie te obliga a beber cada vez que alguien levante un vaso.
8. **No presionés:** Respetá a quienes decidan no beber. Cada quien vive las fiestas a su manera.
9. **Prepará tu estómago con comida:** Esto le ayudará a tu organismo a procesar el alcohol de una mejor manera.
10. **No mezclés alcohol con cafeína:** Esta combinación podría llevarte a beber en exceso y además tiene efectos nocivos a corto y largo plazo.



Esta Navidad, celebrá con moderación. Lo importante es disfrutar conscientemente, velar por tu salud y cuidar a los demás.

Acerca de FIFCO

Es una empresa de bebidas y alimentos con 116 años de trayectoria, está conformada por 6.323 colaboradores, tiene operaciones en Costa Rica, América Central, República Dominicana, México y Estados Unidos, 5 plantas de producción y 15 centros de distribución. Posee 3 divisiones de negocio que incluyen "Florida Bebidas" (alimentos y bebidas), "FIFCO Hospitalidad" (sector inmobiliario) y "FIFCO Retail" (ventas al detalle). Exporta a más de 10 países en todo el mundo y cuenta con un portafolio de más de 2.000 productos.