



universidad del sureste

alumna: DOLORES HORTENCIA
DOMINGUEZ LOPEZ

Docente: Dr. Katia Martinez

Materia: NUTRICION

2 unidad

MEDICINA HUMANA

Jarra del buen beber

definicion

El cuerpo esta conformado del 50% al 75 % de agua, esta se pierde a través del sudor, orina, entre otras y al no contar con un reservorio de la misma hay que reponerla al hidratarnos diariamente.

La Secretaria de Salud propuso una jarra como guía informativa para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas más comunes, sin embargo, si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al día obtendríamos la hidratación necesaria



agua potable

Bebida indispensable, se debe consumir de 6 - 8 vasos al día.



Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:

Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante.



Café y té sin azúcar:

En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día.



Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas: En caso de consumirse no exceder ½ vaso.

Refrescos y aguas de sabor: No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.

