

20/octubre/2022



Nutrición.

Super nota.

Dra. Katia Martínez López

Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

Jarra del buen beber

En México se creó LA JARRA DEL BUEN BEBER, como una guía informativa que muestra cuales son las bebidas saludables y la cantidad que se recomienda consumir al día y cuáles son las bebidas que debemos limitar por ser dañinas para la salud



- La secretaria de Salud propone una jarra 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, a menos que sean casos particulares con requerimientos o necesidades fuera de lo normal, por eso se indica el consumo de 6 a 8 vasos de agua simple diarios.
- Las demás bebidas se indican en un rango de 0 a algún número máximo de tazas o vasos que se pueden consumir al día, es decir si no se consumen es adecuado y en caso de consumirse no deben exceder el numero máximo de tazas o vasos.

1

AGUA POTABLE NATURAL

Es la opción más saludable en cualquier momento del día. Se debe consumir de 6 a 8 vasos de agua (1.5 a 2 litros) diarios



2

LECHE SEMI Y DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA.

Consumir máximo 2 vasos al día (500 ml) se pueden consumir a partir de los 2 años de edad.



3

CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR.

En caso de consumirse, los adultos no deben exceder de 4 tazas al día. los niños y niñas no deben consumir café o té.



4

BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES.

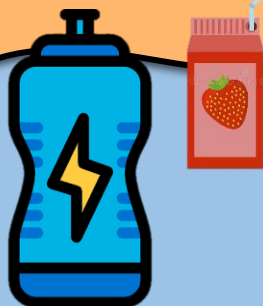
Los niños y niñas NO deben consumirlos. En el caso de los adultos no se recomienda exceder de 2 vasos al día (500ml)



5

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS.

No debe excederse de 1/2 vaso al día. Los bebes menores de 1 año no deben tomar leche de vaca. los niños y niñas no deben consumir bebidas alcohólicas ni deportivas.



6

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

Por su alto aporte de azúcares, calorías, sodio, cafeína y escaso aporte nutrimental, estas bebidas se deben evitar del consumo diario. Si se se va a consumir agua de sabor procura elaborarla de frutas maduras naturales y no agregar mucha azúcar.

