

*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.

