

# Jarra del buen beber.

La Jarra del buen beber es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, ésta te hará percatarte que algunas de las bebidas que ingieres durante el día son dañinas para tu organismo.

## 01 *¿Qué aporta?*

Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.



## 02 *¿Cómo se forma?*

Nivel 1: Agua natural.  
Nivel 2: Leche semidescremada.  
Nivel 3: Café o té  
Nivel 4: Bebidas no calóricas.  
Nivel 5: Jugos, bebidas deportivas y alcohólicas.  
Nivel 6: Refrescos o aguas de sabor artificial.

## 03 *Recomendación.*

- De 4 a 8 vasos de agua simple.
- De 0 a 2 vasos de leche de soya y semi descremada sin azúcar.
- De 0 a 4 vasos de café y té sin azúcar.
- De 0 a 2 vasos de bebidas con endulzantes artificiales.
- De 0 a 1/2 vaso de jugo de frutas y leche entera.
- 0 vasos de refresco saborizado.



## 04 *¿Quién la inventó?*

Fue personal de la Secretaría de Salud, esto con base a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005[2].

## 05 *Dato:*

Es tan importante recuperar la pérdida de líquidos, que no podrías sobrevivir sin consumir agua más de una semana.

