

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus San Cristóbal

Licenciatura de Medicina Humana

Tema: La Jarra Del Buen Beber.

Trabajo: Súper Nota

Materia: Nutrición

Alumno: Judith Anahí Díaz Gómez

Semestre: 3°

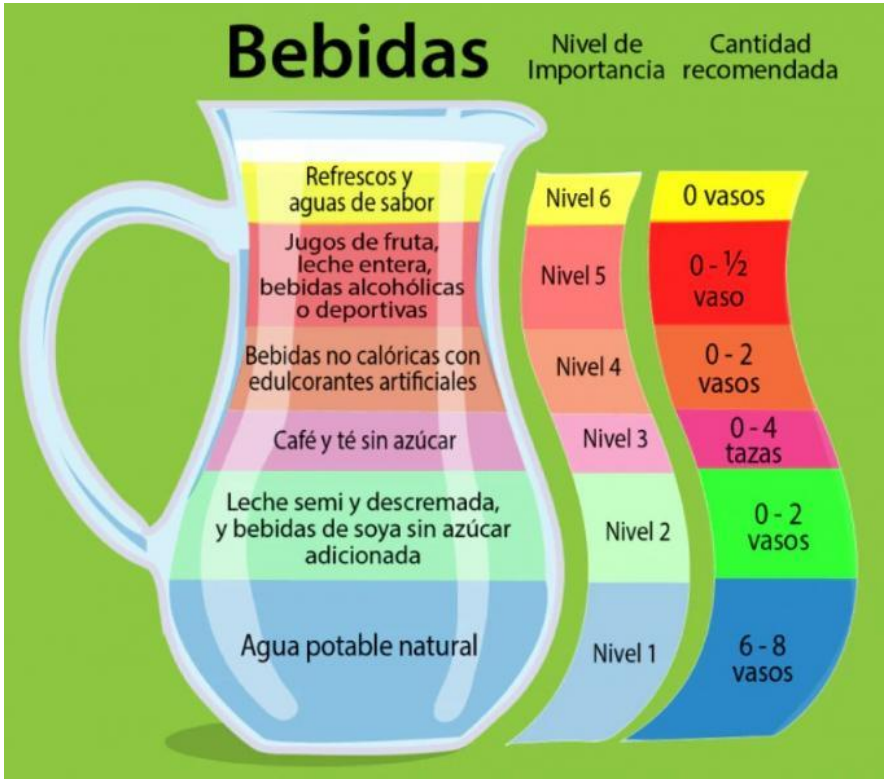
Unidad: 2

San Cristóbal de las Casas Chiapas a 13 de Octubre del 2022.

# LA JARRA DEL BUEN BEBER

Como se puede ver en la imagen, la Jarra del Buen Beber cuenta con seis niveles de importancia para clasificar las bebidas de acuerdo con su contenido de azúcar adicionada.

Es importante recordar que debemos controlar la cantidad de azúcar que se consume y muchas bebidas tienen mucha.



Cada nivel en la Jarra del Buen Beber sugiere cierta cantidad recomendada, en vasos o tazas, para consumir las bebidas de acuerdo con su tipo.



El nivel 1 corresponde al agua potable natural, la cantidad recomendada es de 6 a 8 vasos cada día.

Esto correspondería a consumir aproximadamente de 1.5 a 2 litros de agua, con ello garantizamos una excelente hidratación.

# Jarra del buen beber



Agua potable  
6-8 Vasos



La leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada corresponden al nivel 2 y se recomienda consumir de 0 a 2 vasos diariamente. Es decir, si no consumimos este tipo de bebida, no pasaría nada, mientras nos alimentemos bien y bebamos suficiente agua.

El nivel 3 está representado por las bebidas del café y té sin azúcar, y la cantidad recomendada es de 0 a 4 tazas.

Es importante aclarar que es «sin azúcar», y que no es indispensable este tipo de bebida para mantenernos sanos.





El nivel 4, solo se puede consumir la cantidad recomendada de 0 a 2 vasos de bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.



Si nos damos cuenta, mientras más artificiales o procesadas sean las bebidas, más azúcar entre otras sustancias, se les adiciona y menos recomendable es consumirlas.

**Nivel 5.**

Ahora, los jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas; la cantidad recomendada es de 0 a medio vaso.



Muchos pensarán que los jugos de fruta son saludables, pero hay que tener en cuenta que aquí se refieren a los jugos envasados a los que les adicionan azúcar.



Y en el caso de los jugos naturales, también tienen azúcar de manera natural, el problema es que los suelen colar y eliminan la fibra que ayuda a la digestión, por lo cual también es recomendable reducir su consumo.





Por último, el nivel 6, donde no se recomienda tomar ni un solo vaso y corresponde a los refrescos y aguas de sabor.



Evidentemente, los refrescos tienen muchas sustancias adicionadas y, entre ellas, gran cantidad de azúcar.

Al revisar la Jarra del Buen Beber, la gran conclusión es: Lo más recomendable es beber agua pura y reducir o limitar al máximo el consumo de otras bebidas, sobre todo las procesadas.



Con esto, sería bueno revisar los hábitos alimenticios para mantener la salud.



## **BIBLIOGRAFIA:**

<https://www.unionyucatan.mx/articulo/2021/01/11/educacion/el-plato-del-bien-comer-y-de-la-jarra-del-bien-beber-primaria>