



# NUTRICION

TEMA

JARRA DEL BUEN BEBER

PROFESOR

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

ALUMNO

YESICA DE JESUS GOMEZ LOPEZ

# ¿Qué es la jarra del buen beber?

Es 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.



Es una imagen guía en la cual se recomienda un consumo diario responsable de bebidas saludables y no saludables. Su finalidad es concientizar sobre el consumo de bebidas que son dañinas para el organismo. La iniciativa se promueve dentro del programa de la secretaria de educación pública.

La jarra del bien beber tiene 6 diferentes colores según los líquidos que se expliquen, por lo tanto, los colores son azules, verde. Morado, naranja, rojo y amarillo.



Agua: el líquido más importante de la jarra del buen beber es el agua. Secretaria de salud se debe tomar consumir entre 6 y 8 vasos al día. Cuando no bebes suficiente agua. Comienza a tener dolores de cabeza, resequedad en los labios y corre el riesgo de sufrir un golpe de calor. Agua simple, purificada.

Leche semidescremada y bebida de sojas sin azúcar: La leche sigue siendo uno de los alimentos considerados fuente de calcio, vitaminas y proteínas. Otros líquidos como los jugos o la leche de soya (soja) sin azúcar son una alternativa para las personas intolerantes a la lactosa.



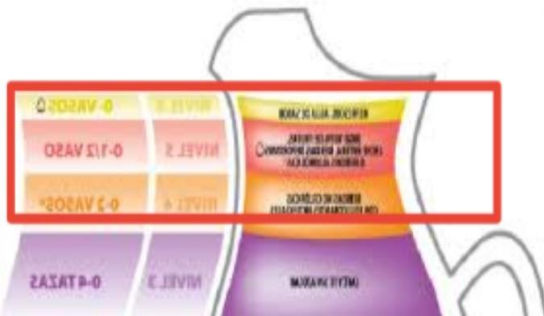


Café y té sin azúcar: para las personas que consumen entre te, café u otra bebida sin azúcar, se recomienda entre 0 y 4 tazas al día siempre y cuando sean sin azúcar, sin embargo, en el caso del café, 4 taza diario pueden alterar el sistema nervioso, por lo que se comiendo bajar el consumo al mínimo de 2 tazas diarias.

Bebidas no calorías con edulcorantes artificiales: esta bebida contiene azúcar y debería ser más limitada en su consumo diario. La jarra del buen tomar recomienda que engiera entre 0 y 2 vasos al día, sin embargo, las bebidas energizan té no deben consumirse diariamente. Refresco de dieta, agua con vitamina, bebidas energizan té, café con azúcar.



Bebidas con alto valor calórico y beneficio limitados para la salud: Este tipo de bebidas contiene azúcar y otros componentes químicos que no son buenos para la salud. Su consumo debe ser limitado y en caso de ser consumido debe moderarse a 0 a ½ vasos por día. Bebidas alcohólicas, jugo de frutas, leche entera.



Bebidas con alto contenido de azúcar y bajo contenido de nutrientes: Este tipo de bebidas no se recomienda para el consumo diario, ya que tiene altas dosis de azúcar y otros químicos. Está comprobado que dañan los dientes y provoca caries dental. También son promotores de la obesidad y se tiene estrictamente prohibidas en las personas propensas o que ya tiene diabetes.



## Bibliografía

<https://jarradelbuenbeber.com.mx>