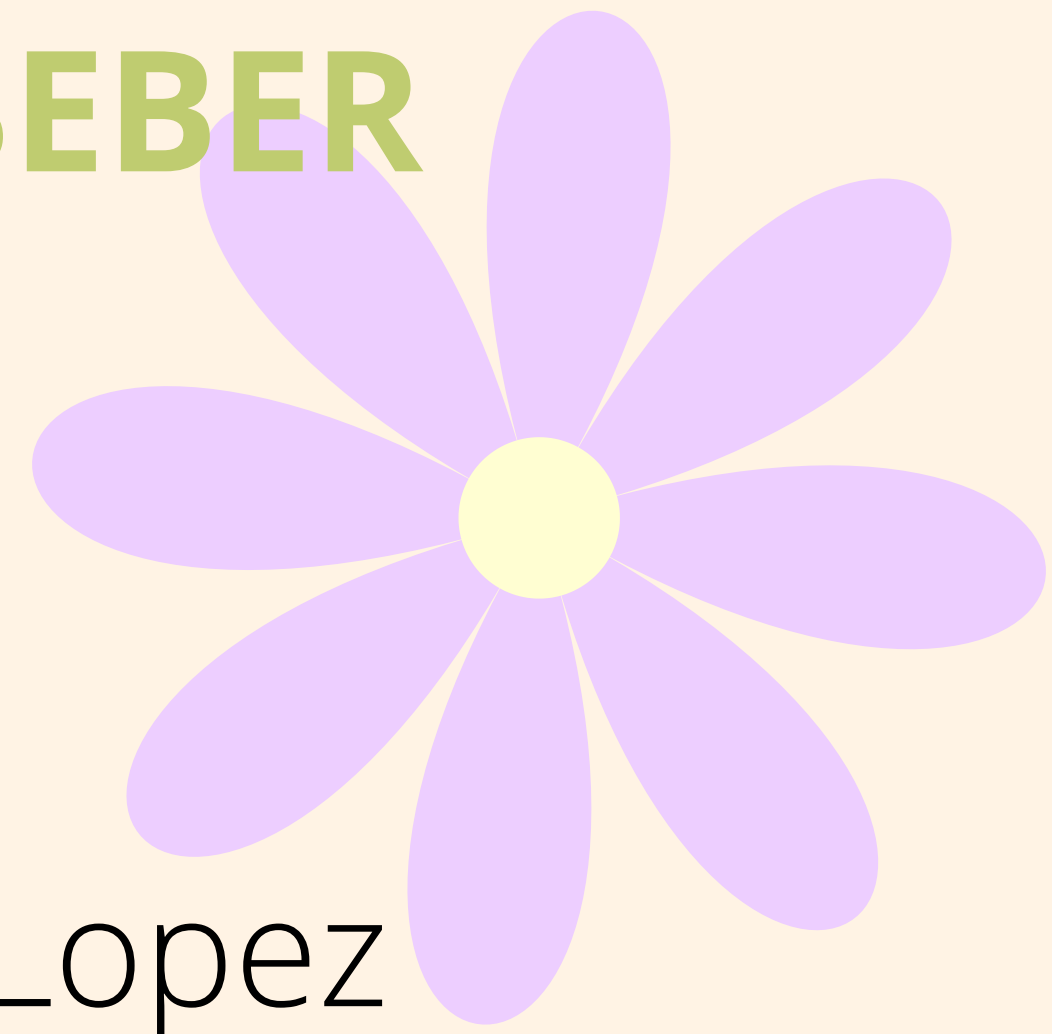


# NUTRICION

## LA JARRA DEL BUEN BEBER

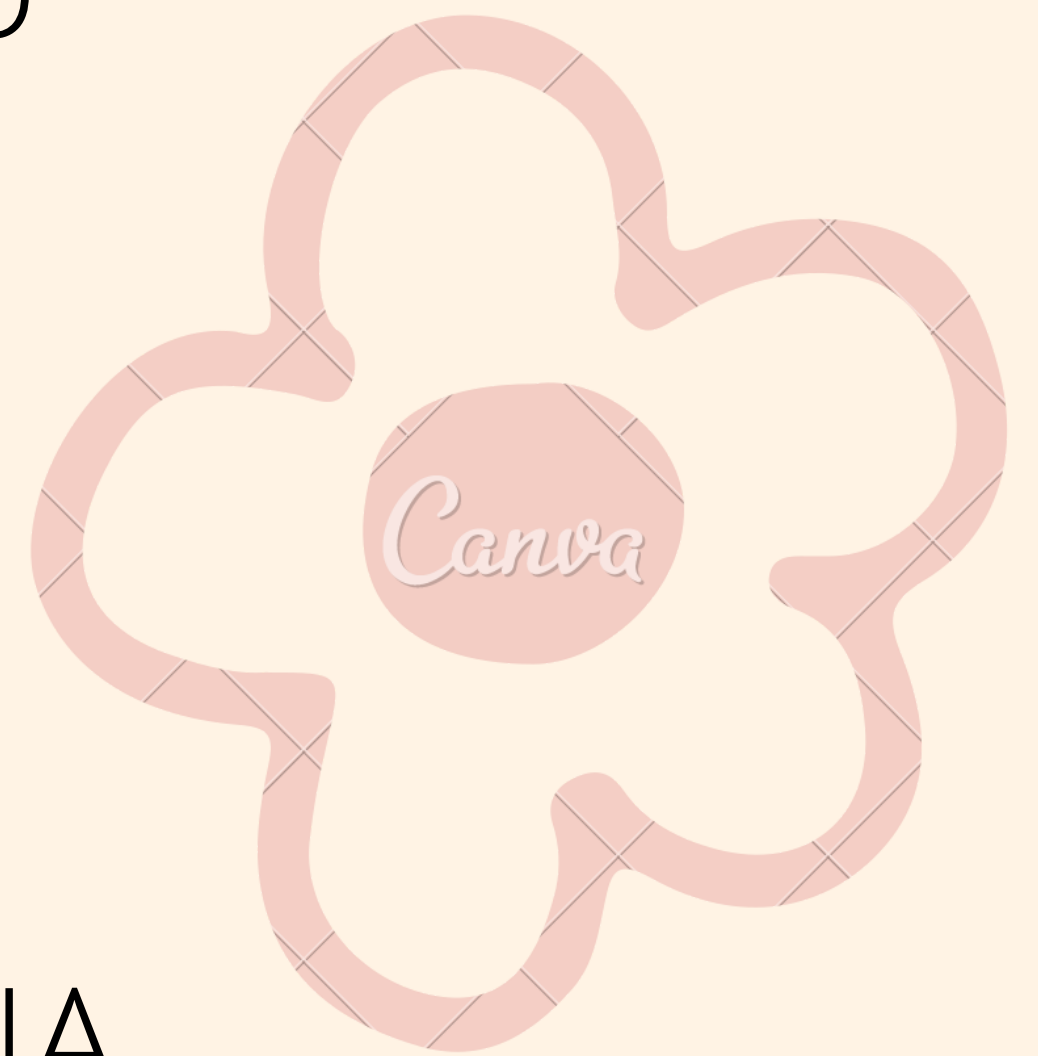
### DOCENTE:

Dra. Katia Paola Martinez Lopez



### ALUMNA:

Ingrid Renata Lopez Fino

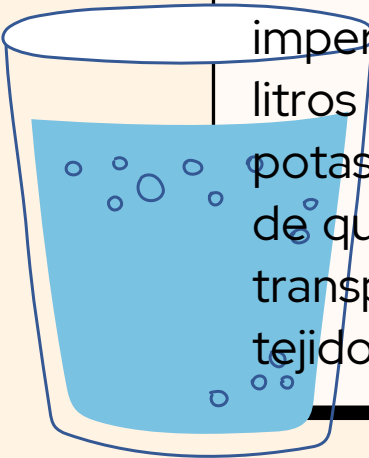


3ER SEMESTRE  
MEDICINA HUMANA



# LA JARRA DEL BUEN BEBER

## El agua



El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres. Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita.

## Malos hábitos



Si eres de los que calma la sed a través de bebidas con alto contenido de azúcar (jugos, refrescos, etc.), sólo provocarás más sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiometabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicas. Como en todo, un equilibrio adecuado de las bebidas ingeridas al día para recuperar líquidos será tu mejor guía para evitar excesos que pongan en riesgo tu salud. Recuerda, el problema no es cuánto beber sino la calidad de lo que bebes.



## NIVELES DE LA JARRA DEL BUEN BEBER

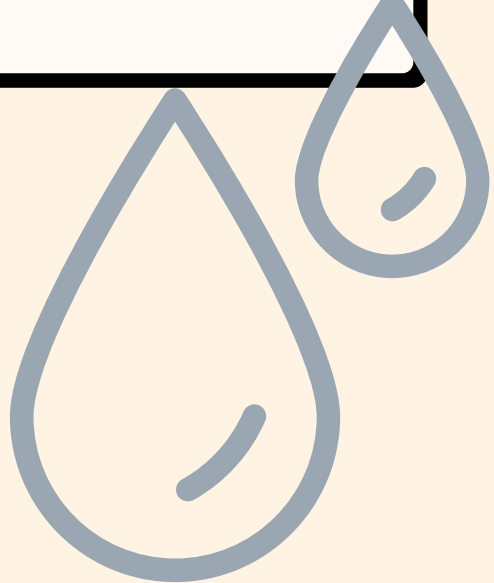
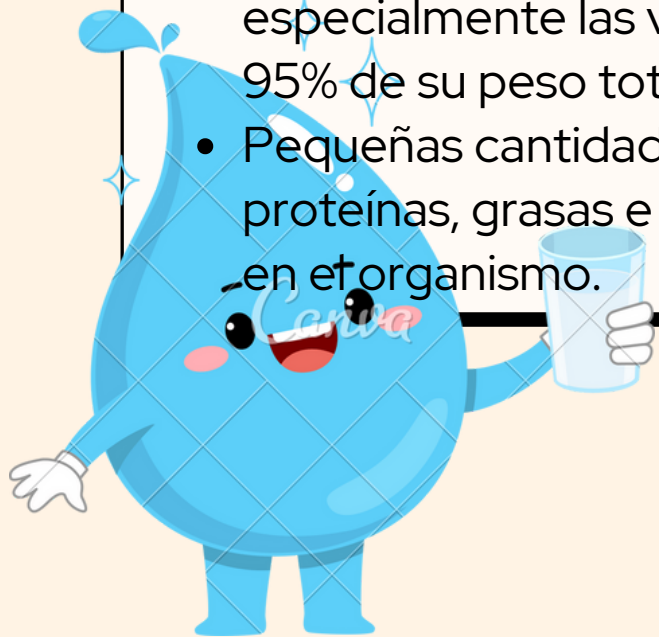
- 01 AGUA POTABLE NATURAL
- 02 LECHE SEMI Y DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA
- 03 CAFÉ Y TÉ SIN AZUCAR
- 04 BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES
- 05 JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHOLICAS O DEPORTIVAS



## Fuentes principales de agua

El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales:

- Agua y otras bebidas;
- Alimentos sólidos. Casi todos contienen agua, especialmente las verduras y frutas, pues entre 80% y 95% de su peso total es agua y;
- Pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo.



## 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.



## LECHE SEMI Y DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA

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



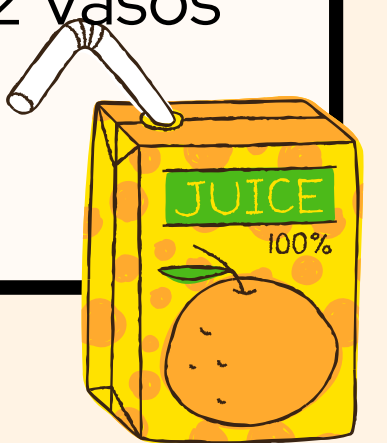
## CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR

En caso de consumirse, los adultos no deben exceder de 4 tazas al día. **LOS NIÑOS Y NIÑAS NO DEBEN CONSUMIR CAFÉ o TÉ.**



## 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)



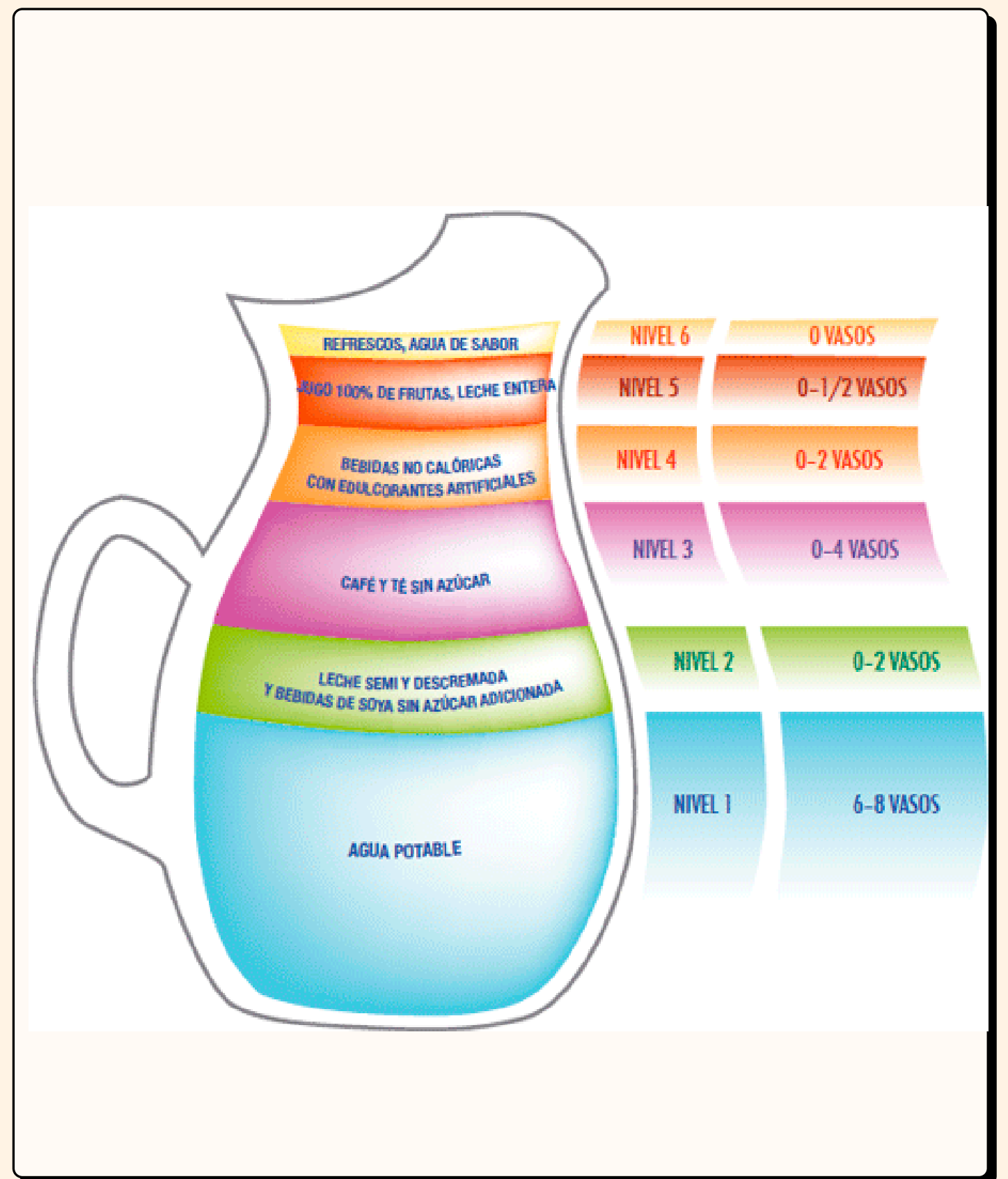
## JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS

No debe excederse de 1/2 vaso al día. Los bebés menores de 1 año no deben tomar leche de vaca. **LOS NIÑOS Y NIÑAS NO DEBEN** consumir bebidas alcohólicas ni deportivas.



## 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 va a consumir agua de sabor procura elaborarla de frutas maduras naturales y no agregar mucha azúcar.



# BIBLIOGRAFIA

- ✓ **La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado.**

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

- ✓ **JARRA DEL BUEN BEBER**

<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf>