



*Nombre del Alumno: **Rebeca María Henríquez Villafuerte***

*Nombre del tema: **Súper nota jarra del Buen beber***

*Parcial: **2°***

*Nombre de la Materia: **Nutrición***

*Nombre del profesora: **Dra. Katia Paola Martínez***

*Nombre de la Licenciatura: **Medicina Humana***

*Semestre: **3°***

San Cristóbal de las Casas, Chis. A 11 de Octubre de 2022.

LA JARRA DEL BUEN BEBER:

El agua es un nutrimento esencial y es el principal componente del cuerpo humano rondando en términos generales en un 60% de la composición corporal, este porcentaje es aún mayor en los niños lactantes llegando a representar hasta un 75% del peso corporal.



Esta fracción de agua de la que se compone nuestro organismo se mantiene en un continuo recambio, es decir el agua corporal se pierde a través del sudor, la orina, la respiración y en otros procesos metabólicos esenciales del organismo y como nuestro cuerpo no alcanza a producir suficiente cantidad de agua para reponerla, debemos hacerlo a través del consumo de alimentos y bebidas.

Es por esto que necesitamos mantener un correcto estado de hidratación, es decir, consumir la cantidad de agua necesaria para que nuestro organismo funcione de manera correcta.

Nuestro organismo necesita agua para:

- Mantener la temperatura corporal.
- Permitir el movimiento del cuerpo.
- Obtener minerales esenciales.
- Favorecer el funcionamiento cerebral, el estado de alerta, la memoria a corto plazo, la atención y hasta el estado de ánimo.
- Mantener una buena circulación de la sangre llevando los nutrimentos a las células del cuerpo.
- Tener un buen funcionamiento digestivo eliminando las sustancias que nuestro cuerpo no necesita (a través de la orina y la digestión).
- Mantener nuestra piel hidratada y elástica.






Sin duda, las bebidas tienen un importante lugar en lo que ingerimos todos los días, de ellas podemos obtener además de hidratación, energía, saciedad y algunos nutrimentos esenciales.

Sin embargo, el tipo y calidad de las bebidas que tomamos es muy variable, lo cuál tiene especial importancia durante los primeros años de vida ya que los niños y niñas pequeños en ocasiones prefieren las bebidas a los alimentos sólidos.


NIVELES

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 bebés 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.



Recomendaciones

1. Para los niños y niñas menores de 6 años toma en cuenta la siguiente tabla:

EDAD	AGUA	LECHE DE VACA
Recién nacido	No necesita extra	No recomendada
6 a 12 meses	1 onza en cada comida	No recomendada
1 a 2 años	1.3 litros (4 a 5 vasos)	2 a 3 vasos de leche entera
2 a 3 años	1.3 litros (4 a 5 vasos)	2 a 3 vasos de leche <u>semi</u> o descremada
4 a 6 años	1.7 litros (4 a 6 vasos)	Máximo 3 vasos de leche <u>semi</u> o descremada

Evita las leches saborizadas ya que tienen un alto contenido de azúcar lo que puede provocar que pierdan el apetito y dejen de comer otros alimentos que son buenos para su salud.

BIBLIOGRAFÍA:

[jarra-buen-comer.pdf](#)

