



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumna: Clara Elisa Encino Vázquez

Nombre del tema: Jarra del buen beber

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Dra. Katia Paola Martínez López

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

San Cristóbal de las Casas Chiapas 20. OCT 2022

JARRA DEL BIEN BEBER



Fue desarrollado en México por el Instituto Nacional para la Seguridad del Trabajo y Servicios Sociales (ISSSTE). Esta es una iniciativa para promover bebidas que favorezcan una vida saludable y evitar todas las bebidas que alteran el sistema nervioso y son dañinas para la salud.



Bebidas altas en azúcar y bajas en nutrientes

- Refrescos Endulzados.
- Jugo de frutas endulzado.
- Bebidas con azúcar añadido.
- Gouache de condimento.
- Café con demasiada azúcar



Bebidas altas en calorías y beneficios limitados para la salud

- Bebidas alcohólicas
- Jugo
- Leche entera
- Bebida energética



Bebidas sin calorías con edulcorantes artificiales

- Refresco de dieta.
- Agua con vitaminas.
- Bebida energética.
- Café endulzado.
- Té endulzado.



Café y té sin azúcar

- Granos de café.
- Café instantáneo.
- Bolsa de té.
- Te helado



Leche semidesnatada sin azúcar y leche de soja

- Leche semidesnatada.
- Leche de soja.
- Leche sin lactosa.
- Leche de soja sin azúcar.



Agua

- Agua sencilla.
- Agua purificada.
- Agua de río hirviendo.
- Agua de pozo hervida.

"Hay que recordar que lo mejor siempre sera tomar agua natural"

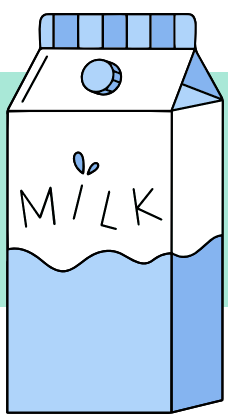
Del bien beber

Jarra



1

Agua: El líquido más importante en un buen bebedero es el agua. Según el Ministro de Salud, debemos beber de 6 a 8 vasos de agua corriente al día. Si está haciendo ejercicio o en un área calurosa, se recomienda aumentar la ingesta de líquidos diariamente.

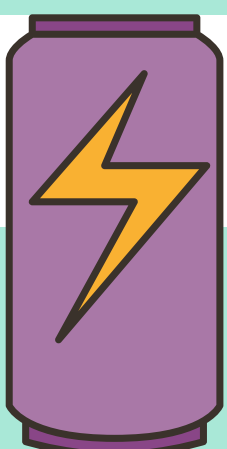
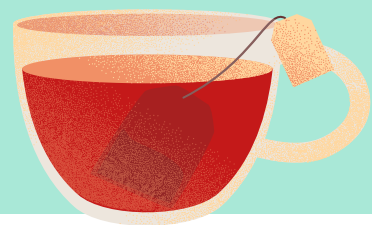


Leche semidesnatada sin azúcar y leche de soja: Es uno de los alimentos considerados fuente de calcio, vitaminas y proteínas. Otros líquidos, como el jugo de frutas sin azúcar o la leche de soja, son alternativas para las personas con intolerancia a la lactosa.

2

3

Café y té sin azúcar: Para quienes toman té, café u otras bebidas sin azúcar. Sin embargo, en el caso del café, 4 tazas al día pueden alterar el sistema nervioso, por lo que se recomienda reducir el consumo a por lo menos 2 tazas al día.



Bebidas sin calorías con edulcorantes artificiales: Estas bebidas contienen azúcar y deben consumirse en una cantidad más limitada a diario, no deben consumirse todos los días. El principal problema de las bebidas energéticas es que alteran el sistema nervioso y afectan el ritmo cardíaco. Se recomienda una ingesta esporádica y limitada.

4

Del bien beber

Jarra

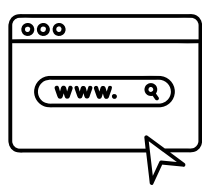
5

Bebidas altas en calorías y beneficios limitados para la salud: Este tipo de bebidas contienen azúcar y otros químicos que no son buenos para la salud. Su consumo debe ser limitado, y si se consume debe ser de 0 a 1/2 taza por día. En lo que respecta a las bebidas deportivas, si hace ejercicio con regularidad, puede consumir más.



Bebidas altas en azúcar y bajas en nutrientes: No son recomendables para el consumo diario ya que contienen altas dosis de azúcar y otros químicos. Son promotores de la obesidad y están estrictamente contraindicados en personas propensas o que ya tienen diabetes. La cantidad recomendada es de 0 tazas al día..

6



<https://dif.slp.gob.mx/>