

# ¿Que es la jarra del buen beber?

Guía informativa para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas más comunes, sin embargo, si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al día obtendríamos la hidratación necesaria.

## Nivel Descripción

1. **Agua potable:** Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día.
2. **Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:** Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante.
3. **Café y té sin azúcar:** En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.
4. **Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales:** En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día.
5. **Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas:** En caso de consumirse no exceder ½ vaso.
6. **Refrescos y aguas de sabor:** No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.



*Nutrición y salud*

# Jarra del buen beber y Plato del buen comer

Materia: Enfermería Comunitaria  
Alumna: Rubi Abigail Diaz Mendez

## ¿ Que es plato del buen comer?

Es una guía alimentaria proporcionan recomendaciones específicas sobre alimentación y estilo de vida saludable y cuentan con un Icono o representación gráfica de los mensajes de las pautas dietéticas que fomentan.

### Grupo amarillo

#### Cereales y tubérculos.

Los cereales son granos secos que provienen de las plantas con espiga, mientras que los tubérculos son raíces. Los alimentos de este grupo aportan energía. Si se consumen productos de grano entero con cascarilla, también aportan fibra.

### Grupo verde

Frutas y verduras. Aportan principalmente fibra, vitaminas y minerales.



### Grupo rojo Leguminosas y alimentos de origen animal.

Las leguminosas son granos secos que provienen de plantas como el frijol, la alubia o la soya. Los alimentos de origen animal incluyen carne blanca y roja, vísceras, huevo, leche y sus derivados. Aportan proteínas, hierro, grasas y vitaminas.

#### Características del plato del buen comer

- Completa
- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente
- Variada