

**UDS
UNIVERSIDAD DELSURESTE**

**CATEDRATICO:
BRAVO LOPEZ RODRIGO
MANUEL**

**ALUMNO:
DEYLER ANTONIHERNANDEZ
GUTIERREZ**

**TRABAJO:
INFOGRAFIA: PIRAMIDE DE
HIDRATACION**

**MATERIA:
EPIDEMIOLOGIA**

**FECHA ENTREGA:
29/04/202**

PIRAMIDE DE HIDRATACION

1



QUE ES?

La Pirámide es un buen recurso que, de forma gráfica, muestra no sólo la cantidad sino también, la calidad y el tipo de los líquidos recomendados para conseguir una hidratación adecuada y con ello la prevención de patologías en relación a la hidratación.

2



GRUPO 1

en la base de la pirámide, se encuentran aguas minerales, aguas de manantial o del grifo con bajo contenido en sales. Éstos son los líquidos que más deberíamos consumir a diario.

3



GRUPO 2

está representado por aguas minerales o de grifo con mayor contenido salino, bebidas acalóricas o refrescos sin azúcar y té o café sin azúcar.

4

GRUPO 3

se encuentran las bebidas con nutrientes beneficiosos como son: zumos de frutas y verduras naturales, leche o lácteos descremados y sin azúcar, sustitutos de la leche, cerveza sin alcohol, bebidas deportivas y té o café con azúcar.



5



GRUPO 4

se sitúan los refrescos carbonatados o no y aquellas bebidas que contienen azúcar o fructosa.

6



GRUPO 5

bebidas que debemos limitar su consumo como: las bebidas alcohólicas de baja graduación como vino, cerveza o sidra que, no son útiles para una correcta hidratación pero su moderado consumo a demostrado beneficios.