



NOMBRE DEL ALUMNO:
KARINA DESIRÉE RUIZ
PÉREZ.

CARRERA: MEDICINA
HUMANA.

ASIGNATURA:
EPIDEMIOLOGÍA.

DOCENTE: DR. MANUEL
RODRIGO BRAVO LÓPEZ.

ACTIVIDAD: INFOGRAFÍA

SEMESTRE: SEGUNDO
SEMESTRE.

FECHA DE ENTREGA: 23 DE
ABRIL DEL 2023.

PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN

EL AGUA ES EL PRINCIPAL COMPONENTE DEL CUERPO HUMANO.

CONSTITUYE APROXIMADAMENTE EL 70% DE NUESTRO PESO CORPORAL, EL 75% DE NUESTROS MÚSCULOS Y CASI EL 90% DE NUESTRO CEREBRO.



¿QUÉ PERMITE?

PERMITE VISUALIZAR CUÁLES SON LAS BEBIDAS MÁS SALUDABLES PARA CALMAR TU SED Y MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN.

BASE DE LA PIRÁMIDE: GRUPO 1

SE PUEDE VER LAS BEBIDAS DE PREFERENCIA: AGUAS MINERALES O DE GRIFO. ESTAS DEBEN CONSTITUIR AL MENOS LA MITAD DE LA CANTIDAD QUE SE DEBE DE BEBER DIARIAMENTE, YA QUE SON LA MEJOR OPCIÓN PARA CALMAR LA SED Y REHIDRATAR EL ORGANISMO



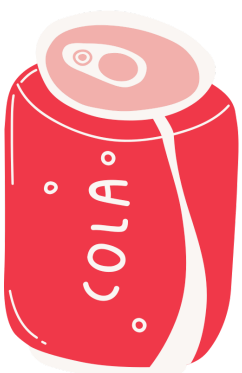
SEGUNDO NIVEL: GRUPO 2

SE ENCUENTRAN: LAS BEBIDAS REFRESCANTES SIN AZÚCAR, TÉ, CAFÉ O INFUSIONES SIN AZÚCAR (COMO EL MATE) Y LOS CALDOS DE VERDURAS.

TERCER NIVEL: TERCER GRUPO

ESTÁN LAS BEBIDAS CON CIERTO CONTENIDO CALÓRICO Y NUTRIENTES DE INTERÉS:

- JUGOS DE FRUTAS NATURALES, JUGOS DE VERDURAS, JUGOS COMERCIALES A BASE DE FRUTA (100%)
- LECHE O PRODUCTOS LÁCTEOS LÍQUIDOS BAJOS EN GRASA SIN AZÚCAR, SUSTITUTOS DE LECHE BAJOS EN GRASA
- CERVEZA SIN ALCOHOL, BEBIDAS PARA DEPORTISTAS, TÉ Y CAFÉ CON AZÚCAR.



VÉRTICE DE LA PIRÁMIDE: GRUPO 4

SE UBICAN LAS BEBIDAS QUE NO DEBERÍAS CONSUMIR DIARIAMENTE, SINO EN FORMA SEMANAL: BEBIDAS REFRESCANTES CARBONATADAS O NO, ENDULZADAS CON AZÚCAR O FRUCTOSA. ESTAS SON LA PEOR OPCIÓN, YA QUE APORTAN MUCHAS CALORÍAS Y NINGÚN NUTRIENTE. BEBERLAS HABITUALMENTE AUMENTA EL RIESGO DE SOBREPESO Y DE DIABETES TIPO 2.



1. Pirámide de la Hidratación Saludable | Consultoría Nutricional. (s. f.). <https://www.consultorianutricional.com.uy/piramide-de-la-hidratacion-saludable/>

BIBLIOGRAFIA

- 1. Pirámide de la Hidratación Saludable | Consultoría Nutricional. (s. f.). <https://www.consultorianutricional.com.uy/piramide-de-la-hidratacion-saludable/>**