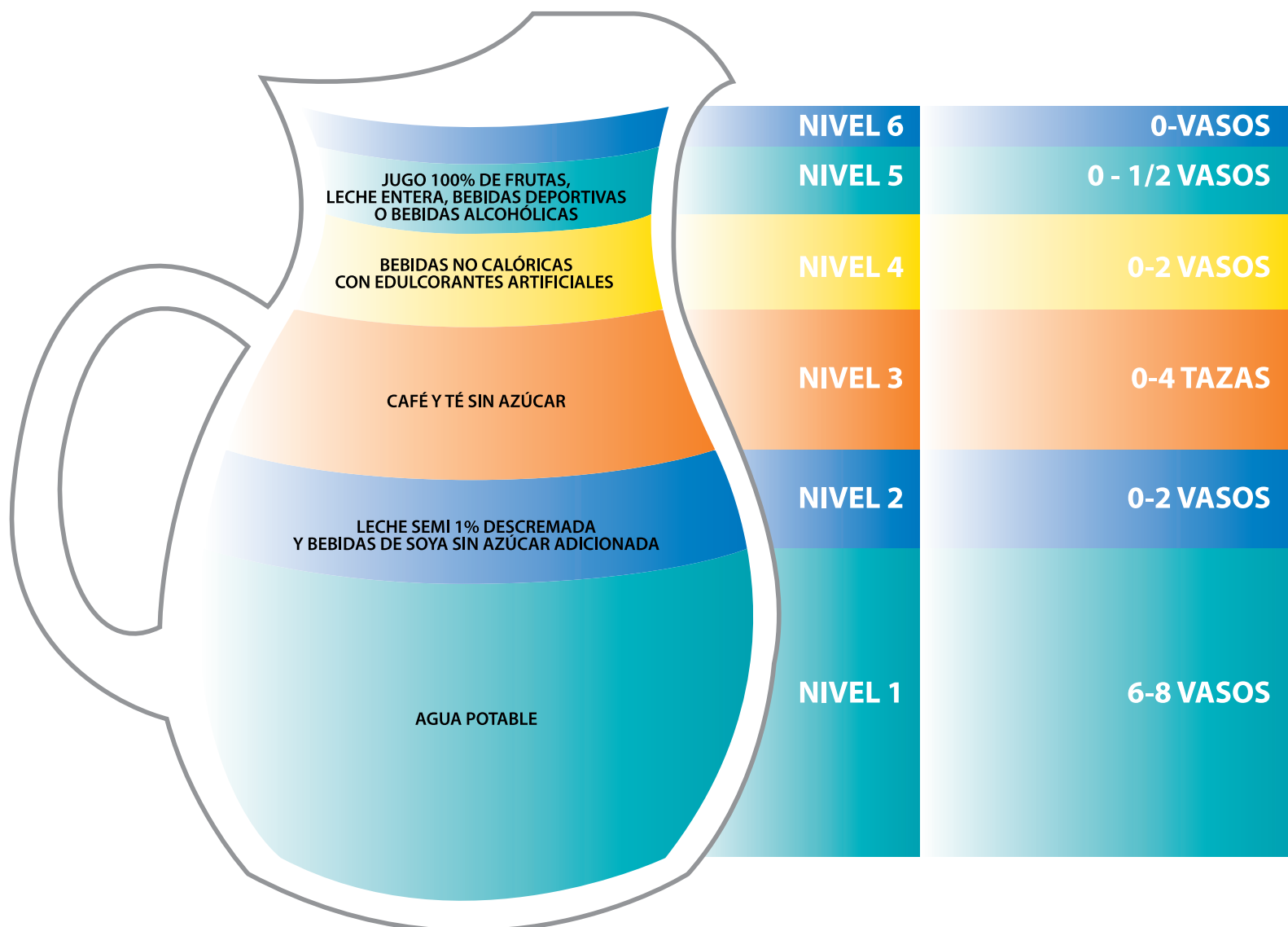


LA JARRA DEL BIEN BEBER

La Jarra del Bien Beber es una guía donde se ilustran las recomendaciones de bebidas saludables para la Población Mexicana.

Esta jarra cuenta con 6 niveles representando las proporciones (240 ml por vaso) que se recomienda a la población mexicana consumir al día.

A continuación se detalla cada nivel que forma la Jarra del Buen Beber:



Nivel 1.

Agua Potable: es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. De acuerdo a lo anterior, se debe consumir un **mínimo de ocho vasos al día**.

Nivel 2.

Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad. Se recomienda consumir **máximo dos vasos al día** de éstas bebidas. Se deben preferir sobre la leche y bebidas de soya saborizadas y con azúcar agregada ya que contienen grandes cantidades de energía. Igualmente deben suplir la leche entera ya que ésta última tiene mayor aporte de grasa que la leche descremada.

Nivel 3.

Café y té sin azúcar: El té y el café negro sin azúcar se pueden tomar **hasta 4 tazas (250ml por taza)**. El té provee micronutrientes como el fluoruro, algunos aminoácidos y vitaminas.

Nivel 4.

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se refiere a refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energéticas y otras bebidas "dietéticas" a base de café o té. Se recomienda de **0 a 500ml por día (de cero a dos vasos)**. No se recomienda en niños.

Nivel 5.

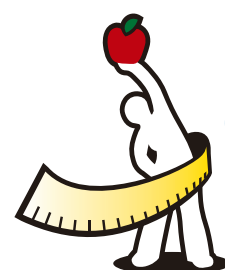
Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados: se refiere a jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Éstas se recomiendan de **0 a medio vaso (125ml) al día** ya que aportan gran cantidad de energía.

Nivel 6.

Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrientes: se refiere a refrescos y otras bebidas con azúcar adicionada como jugos, aguas frescas y café. **No se recomienda su consumo** ya que proveen excesivas calorías y su consumo se ha asociado con caries dental, sobrepeso y obesidad.

El consumo de líquido depende de actividad física, edad, sexo y clima del lugar donde radicas.

Para mayor información dirígete al Servicio Médico de tu Plantele.



COBACH por una
Vida Saludable