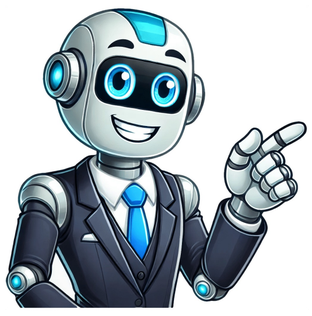
Continue



El agua es esencial para la vida. Es el componente más abundante de nuestro cuerpo y participa en la mayoría de los procesos biológicos. Sin embargo, muchas personas no beben suficiente agua, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud.Para ayudar a las personas a beber la cantidad adecuada de agua, la Secretaría de Salud de México creó la “Jarra del buen beber”, una guía que recomienda la cantidad de agua y otras bebidas que debemos consumir diariamente. ¿Qué es la jarra del buen beber?La jarra del buen beber es una guía gráfica que muestra las cantidades de agua y otras bebidas que se recomiendan consumir diariamente. La jarra se divide en seis niveles, cada uno de los cuales representa un tipo de bebida.Los niveles de la jarra del buen beberAgua simple. El agua es la bebida más importante para la salud. Se recomienda consumir de 6 a 8 vasos al día.Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Las leches y bebidas de soya son buenas fuentes de proteínas y calcio. Se recomienda consumir de 2 a 3 vasos al día. Jugo de frutas 100% natural. Los jugos de frutas son una buena fuente de vitaminas y minerales. Se recomienda consumir de 1 a 2 vasos al día.Té y café sin azúcar. El té y el café son bebidas estimulantes que pueden ayudar a mejorar el estado de alerta. Se recomienda consumir de 1 a 2 tazas al día.Bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas deben consumirse con moderación. Se recomienda no consumir más de 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres. La jarra del buen beber es una guía informativa que indica la cantidad de líquidos que es recomendable consumir al día. Ponla en práctica y comienza a vivir de forma más saludable. #IMSSBIENESTAR pic.twitter.com/NGABNy8FVS— Programa IMSS-Bienestar (@IMSSBIENESTAR) June 25, 2022 ¿Por qué deberías usar la jarra del buen beber?La jarra del buen beber es una herramienta útil para ayudarte a beber la cantidad adecuada de agua y otras bebidas saludables. Si sigues las recomendaciones de la jarra, podrás:Mantenerte hidratado. El agua es esencial para mantener el cuerpo hidratado. Si no bebes suficiente agua, puedes experimentar síntomas de deshidratación, como sed, fatiga, mareos y dolores de cabeza. Beber agua es lo más saludable para combatir infecciones de riñón Mejorar tu salud. El agua y otras bebidas saludables pueden ayudar a mejorar tu salud general. Por ejemplo, el agua puede ayudar a eliminar toxinas del cuerpo, las leches y bebidas de soya pueden ayudar a fortalecer los huesos y los jugos de frutas pueden ayudar a aumentar la ingesta de vitaminas y minerales.Prevenir enfermedades. La deshidratación puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades, como cálculos renales, infecciones del tracto urinario y estreñimiento. El consumo de agua y otras bebidas saludables también puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes. Consejos para seguir la jarra del buen beberPara seguir la jarra del buen beber, puedes hacer estas sencillas acciones:Ten siempre a mano una botella de agua. Esto te ayudará a recordar beber agua durante el día. Elige aguas saborizadas sin azúcar. Las aguas saborizadas sin azúcar son una buena alternativa a las bebidas gaseosas. Agua de lima y pepino, que hidrata como electrolito de la tienda, pero esta es natural Agrega frutas o verduras a tu agua. Esto le dará un sabor más refrescante y añadirá vitaminas y minerales. Bebe agua antes, durante y después de hacer ejercicio. El ejercicio aumenta la necesidad de agua.Evita las bebidas alcohólicas y las bebidas con alto contenido de azúcar. Estas bebidas pueden deshidratarte y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. La jarra del buen beber es una herramienta sencilla pero efectiva que puede ayudarte a beber la cantidad adecuada de agua y otras bebidas saludables. Si sigues las recomendaciones de la jarra, podrás mantenerte hidratado, mejorar tu salud y prevenir enfermedades. Las Tortillas Mexicanas Como una de todas las comidas mexicanas que le ofrecen un buen sabor a nuestro paladar, los sopes no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopes necesitaremos aceite vegetal Lechuga picada Queso fresco Crema agria Salsa picante Cebolla picada Tomate picado Aguacate en rebanadas Cilantro picado Limón en cuartos Lo que haremos primero será agarrar un tazón o sartén amplio, para poner ahí nuestra harina, agua tibia y sal, para posteriormente con las manos mezclar y formar una masa con una textura suave y moldeable Ahora separa la mezcla en bolas de masa según que tan grande las quieras, luego agarraremos nuestras bolas de masa con las manos húmedas para moldearlas y darles forma de tortilla, pero con los bordes para arriba, esto para que sea más fácil de agarrar al momento de comer los sopes Para cocer los sopes, un sartén preferentemente amplio para poder hacer la mayor cantidad de sopes en menos tiempo y lo pondremos a fuego medio Puedes poner aceite si prefieres que tus sopes estén un poco dorados, y coceremos 2 a 3 minutos, dependerá de tus gustos, cuando vayas acabando los sopes puedes tomar un tiempo para, sacarles el exceso de aceite, y que sean más saludables Ya que tengas echos y previamente escurridos tus casi sopes, tomaras una cucharada de frijoles refritos y la pondrás arriba del sope, que cubra exactamente todo. Una opción, no obligatoria, es agarrar un pequeño puño de carne o un puño de pollo desmenuzado para ponerla y esparcirla arriba de los frijoles refritos. Luego esparcirle un poco de lechuga y tomate picados, queso fresco en pedacitos sobre él sope, y si tu paladar te lo pide, un tanto de crema fresca, y ya por último puedes agregar un sabor diferente, agregando una sala picante. Por si quieres preparar una salsa picante para acompañar tus sopes, aquí te doy las instrucciones para prepararla: Tomates Cebolla Chile serrano Cilantro Jugo de limón Sal Para preparar la salsa es muy sencillo, solamente es necesario seguir estos pasos: Agarrarás una licuadora y pondrás, todos los ingredientes Momentos después empezaremos a licuar hasta tener una mezcla de todos nuestros ingredientes Por último llevaremos a refrigerar hasta el momento de servir con los sopes Ya solo queda servir junto a los sopes, y solo queda disfrutar Listo, aquí tienes una receta sencilla y sobre todo versátil de como preparar unos ricos sopes mexicanos, para que puedas degustar una comida de la gran gastronomía que ofrece el país de México y varios de sus estados. Provecho El agua de horchata siempre es una gran opción para atacar el calor, sin embargo, no es recomendable tomarla en grandes cantidades. Así como existe el plato del buen comer, existe algo llamado la jarra del buen beber, que nos indica qué líquidos debemos ingerir y en qué cantidad. ¿Qué es la jarra del buen beber? La jarra del buen beber se creó con la intención de fomentar una hidratación informada y saludable, en donde se establece qué líquidos son mejores para el organismo y en qué cantidad deben ser ingeridos. Seguir las recomendaciones de la jarra del buen beber, además de ayudarte a mantenerte hidratado, te servirá para evitar temas de sobrepeso o problemas con relacionados con la diabetes. Lo mejor es apegarse lo más posible a las cantidades líquidas sugeridas. Si bien es preferible optar por el agua natural, puedes ingerir otros tipos de bebidas con moderación y cuidando las cantidades que consumes al día, sobre todo si contienen azúcares. ¿Cómo se organiza la jarra del buen beber? La jarra del buen beber es la siguiente. Se recomienda que la base de la hidratación y de la cual dependa el bienestar del cuerpo sea el agua, y se tienen que beber de 6 a 8 vasos de agua al día. Toma de 6 a 8 vasos de agua al día Después, sigue en menor cantidad la leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada, de la cual se recomienda no exceder los 2 vasos de consumo al día. En el tercer puesto se encuentra el café y el té SIN azúcar, y se recomienda beber de 0 a 4 vasos al día. No excedas 4 tazas de café o té al día Después, las bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales, de las cuales no se recomienda beber más de 2 vasos al día. En penúltimo lugar se encuentran los jugos de fruta, la leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas, de los cuales no se recomienda beber más de ½ vaso al día. En el nivel 6, y por último, se encuentran los refrescos y agua de sabor, los cuales se deben evitar en nuestro consumo de líquidos. Evita consumir aguas de sabor con mucha azúcar Con esta información, se pretende tener una hidratación más consciente y saludable, para evitar problemas como la deshidratación. ¿Cuántos litros de agua hay que tomar al día? Nuestro organismo pierde de 2 a 2.5 litros de agua cada día, por lo cual es importante reponerlos bebiendo esa misma cantidad de agua natural. Estos líquidos se van a través del sudor, la orina y la respiración, y con ellos, se van también compuestos de sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos que transportan los nutrientes a los órganos y tejidos. Es por eso que es importante mantenernos correctamente hidratados. Lo ideal es tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día El agua que obtenemos para reponer las perdidas proviene en un 20 a 30% de los alimentos que comemos y hasta en un 70 a 80% del agua simple y otras bebidas que tomamos diariamente. Así que si quieres hidratarte de manera correcta, es importante seguir las recomendaciones de la jarra del buen beber. Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Clúster ¡Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplatado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variantes locales del plato, poseer con otros nombres, otros ingredientes, ligeras variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc. el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarse, etc. información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir.Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad.ÍndiceLa jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa.Nivel 1El primer nivel es como comentamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día.Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soya sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios.Nivel 3Café y té sin azucar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por la enorme cantidad de micronutrientes que aportan.Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, agua con vitaminas, etc. Se recomiendo un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica.Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud: zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Aquí se recomienda directamente no tomar nada de este nivel. Como máximo medio vaso.Nivel 6Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos: esto representa el resto de bebidas y refrescos, que suelen estar llenos de azucares, favoreciendo la obesidad. Se recomiendo no ingerir absolutamente nada de estas bebidas al día.¿Para qué sirve la Jarra del buen beber?Como has podido constatar, la jarra del buen beber nos demuestra que la única bebida realmente esencial para la vida es el agua. Es el único nivel que dispone de un mínimo. Los demás niveles son totalmente prescindibles y resulta recomendable suplir las necesidades en minerales y vitaminas a través de una dieta equilibrada.La jarra de buen beber nos puede por tanto servir de guía para aprender qué líquidos debemos consumir cada día y poner en relieve la importancia de una correcta hidratación. Sin embargo, no dejan de ser recomendaciones y cada persona tiene unas necesidades y características propias. La Jarra del Buen Beber es una guía informativa elaborada por la Secretaría de Salud en México, diseñada para promover hábitos de hidratación saludables entre la población. Se asemeja al conocido «plato del buen comer», pero su enfoque se centra en las bebidas que consumimos diariamente. Esta herramienta busca educar a las personas sobre la calidad de las bebidas que eligen, así como sobre la cantidad adecuada de líquidos que deben consumir para mantener una buena salud. La jarra clasifica las bebidas en seis niveles diferentes, basándose en su contenido energético y valor nutritivo. Esta clasificación permite a los consumidores identificar rápidamente cuáles son las opciones más saludables y cuáles deben ser consumidas con moderación. En este sentido, ¿Qué es la jarra del buen beber según la OMS? Es una herramienta que se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para fomentar una mejor salud pública y prevenir enfermedades relacionadas con la hidratación inadecuada. Clasificación de Bebidas La Jarra del Buen Beber clasifica las bebidas en seis categorías, que se describen a continuación: Agua Natural: La opción más recomendada y saludable. No contiene calorías y es esencial para la hidratación. Bebidas Lácteas: Incluyen leche y yogur, que aportan nutrientes importantes como calcio y proteínas. Bebidas de Frutas: Jugos naturales sin azúcares añadidos, que pueden ser una buena fuente de vitaminas, pero deben consumirse con moderación debido a su contenido de azúcares naturales. Bebidas Endulzadas: Incluyen refrescos y bebidas azucaradas. Se recomienda su consumo ocasional debido a su alto contenido calórico y bajo valor nutritivo. Bebidas Energéticas: Estas bebidas suelen contener cafeína y azúcares, y su consumo debe ser limitado. Bebidas Alcohólicas: Se deben consumir con moderación y preferiblemente en ocasiones especiales. Esta clasificación ayuda a los consumidores a tomar decisiones informadas sobre su hidratación y a priorizar el consumo de agua natural, que es la primera y mejor opción para mantenerse hidratado. Recomendaciones de Consumo La Jarra del Buen Beber proporciona recomendaciones claras sobre la cantidad de líquidos que se deben consumir diariamente. Se sugiere que: Adultos: Deben consumir al menos 2 litros de agua al día, dependiendo de su nivel de actividad física y condiciones climáticas. Niños: La cantidad varía según la edad, pero se recomienda que los niños beban suficiente agua para mantenerse hidratados, especialmente durante el ejercicio. Bebidas Lácteas y de Frutas: Se sugiere un consumo moderado, ya que aunque son saludables, pueden contener azúcares que, en exceso, pueden ser perjudiciales. Estas recomendaciones son fundamentales para mantener un equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo y prevenir problemas de salud relacionados con la deshidratación. Promoción del Agua Natural La promoción del agua natural es uno de los pilares de la Jarra del Buen Beber. Esta bebida es esencial para la salud y no contiene calorías, lo que la convierte en la opción ideal para la hidratación. La OMS respalda esta recomendación, enfatizando que el agua debe ser la principal fuente de líquidos en la dieta diaria. Además, se alienta a las personas a llevar consigo una botella de agua reutilizable para facilitar el acceso al agua potable en cualquier momento. Esto no solo ayuda a mantener una buena hidratación, sino que también contribuye a la reducción del consumo de bebidas azucaradas y envasadas, que son perjudiciales para la salud. Identificación de Bebidas Saludables La Jarra del Buen Beber también ayuda a identificar bebidas saludables. Al clasificar las bebidas en diferentes niveles, los consumidores pueden reconocer rápidamente cuáles son las opciones más nutritivas. Por ejemplo, el agua natural y las bebidas lácteas son consideradas saludables, mientras que las bebidas azucaradas y energéticas deben ser consumidas con moderación. Es importante que las personas se familiaricen con las etiquetas de los productos y aprendan a leer los ingredientes y la información nutricional. Esto les permitirá tomar decisiones más informadas sobre lo que están consumiendo y evitar bebidas que puedan ser perjudiciales para su salud. Reducción de Bebidas Azucaradas Uno de los objetivos principales de la Jarra del Buen Beber es reducir el consumo de bebidas azucaradas. Estas bebidas, que incluyen refrescos, jugos procesados y bebidas energéticas, son altas en calorías y bajas en nutrientes. Su consumo excesivo está relacionado con problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La OMS ha respaldado esta iniciativa, recomendando políticas para reducir el consumo de bebidas azucaradas, como impuestos y regulaciones de publicidad. La educación sobre los riesgos asociados con estas bebidas es fundamental para fomentar hábitos de hidratación más saludables. Respaldo de la OMS La Organización Mundial de la Salud (OMS) respalda la Jarra del Buen Beber como una herramienta efectiva para promover hábitos de hidratación saludables. La OMS ha enfatizado la importancia de reducir el consumo de bebidas azucaradas y fomentar el consumo de agua natural como parte de un enfoque integral para mejorar la salud pública. Además, la OMS ha proporcionado directrices sobre la ingesta de líquidos y la importancia de mantener un equilibrio adecuado entre la ingesta y la pérdida de líquidos. Estas recomendaciones son fundamentales para prevenir enfermedades y promover un estilo de vida saludable. Herramienta para Hábitos Saludables La Jarra del Buen Beber es más que una simple guía; es una herramienta para fomentar hábitos saludables en la población. Al educar a las personas sobre la calidad de las bebidas que consumen y proporcionar recomendaciones claras, se busca empoderar a los consumidores para que tomen decisiones informadas sobre su hidratación. Esta herramienta también se puede utilizar en entornos educativos, como escuelas y comunidades, para promover la salud y el bienestar. Al integrar la Jarra del Buen Beber en programas de educación sobre la salud, se puede contribuir a la formación de hábitos de hidratación saludables desde una edad temprana. Prevención de Enfermedades La Jarra del Buen Beber juega un papel crucial en la prevención de enfermedades. Al fomentar el consumo de agua natural y reducir la ingesta de bebidas azucaradas, se pueden prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. La evidencia científica respalda la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento de enfermedades metabólicas. Por lo tanto, al promover hábitos de hidratación saludables, la Jarra del Buen Beber contribuye a la mejora de la salud pública y a la reducción de la carga de enfermedades en la población. Evidencia Científica La Jarra del Buen Beber se basa en evidencia científica sobre los efectos negativos de las bebidas azucaradas en la salud. Estudios han demostrado que el consumo excesivo de estas bebidas está asociado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La OMS y otras organizaciones de salud han llevado a cabo investigaciones que respaldan la necesidad de reducir el consumo de bebidas azucaradas y promover el agua como la principal fuente de hidratación. Esta evidencia científica es fundamental para justificar las recomendaciones de la Jarra del Buen Beber y su implementación en políticas de salud pública. Equilibrio de Líquidos Mantener un equilibrio adecuado de líquidos es esencial para la salud. La Jarra del Buen Beber enfatiza la importancia de consumir suficientes líquidos para compensar la pérdida de agua a través de la sudoración, la respiración y la excreción. Se recomienda que las personas presten atención a su cuerpo y beban agua cuando tengan sed. Además, es importante considerar factores como la actividad física, el clima y la dieta al determinar la cantidad de líquidos que se deben consumir diariamente. Enfoque en Salud Pública La Jarra del Buen Beber es parte de un enfoque más amplio para mejorar la salud pública en México. Al promover hábitos de hidratación saludables y reducir el consumo de bebidas azucaradas, se busca abordar problemas de salud que afectan a la población, como la obesidad y las enfermedades metabólicas. Este enfoque integral incluye la colaboración entre diferentes sectores, como la educación, la salud y la industria alimentaria, para crear un entorno que favorezca elecciones saludables. La Jarra del Buen Beber es una herramienta clave en este esfuerzo. Porciones Sugeridas La Jarra del Buen Beber también proporciona porciones sugeridas para el consumo de diferentes tipos de bebidas. Estas recomendaciones son importantes para evitar excesos y asegurar que las personas obtengan los nutrientes necesarios sin exceder su ingesta calórica. Por ejemplo, se sugiere que los adultos consuman al menos 2 litros de agua al día, mientras que las bebidas lácteas y de frutas deben ser consumidas en cantidades moderadas. Estas porciones ayudan a las personas a mantener un equilibrio en su dieta y a tomar decisiones más saludables. Importancia de la Actividad Física Además de promover hábitos de hidratación saludables, la Jarra del Buen Beber también enfatiza la importancia de la actividad física. La actividad física regular es fundamental para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades. Se recomienda que las personas incorporen ejercicio en su rutina diaria, lo que no solo ayuda a mantener un equilibrio de líquidos, sino que también contribuye a la salud general. La combinación de una buena hidratación y actividad física es clave para un estilo de vida saludable. Políticas Internacionales La Jarra del Buen Beber se alinea con políticas internacionales que buscan reducir el consumo de bebidas azucaradas y promover la salud pública. La OMS y otras organizaciones han recomendado medidas como impuestos sobre bebidas azucaradas y regulaciones de publicidad para proteger la salud de la población. Estas políticas son fundamentales para crear un entorno que favorezca elecciones saludables y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la dieta. La Jarra del Buen Beber es una herramienta que apoya estos esfuerzos y contribuye a la promoción de hábitos de hidratación saludables. Educación sobre Calidad de Bebidas La educación sobre la calidad de las bebidas que consumimos es un aspecto clave de la Jarra del Buen Beber. Al informar a la población sobre los riesgos asociados con las bebidas azucaradas y la importancia de elegir opciones saludables, se busca empoderar a los consumidores para que tomen decisiones informadas. La educación puede llevarse a cabo a través de campañas de sensibilización, talleres y programas en escuelas y comunidades. Al aumentar la conciencia sobre la calidad de las bebidas, se puede fomentar un cambio positivo en los hábitos de hidratación de la población. Consumo de Alimentos Ricos en Agua Finalmente, la Jarra del Buen Beber también fomenta el consumo de alimentos ricos en agua, como frutas y verduras. Estos alimentos no solo ayudan a complementar la hidratación, sino que también aportan nutrientes esenciales y fibra a la dieta. Incorporar alimentos ricos en agua en la alimentación diaria es una excelente manera de mantener un equilibrio adecuado de líquidos y mejorar la salud en general. La combinación de una buena hidratación y una dieta equilibrada es fundamental para el bienestar. La Jarra del Buen Beber es una herramienta esencial para promover hábitos de hidratación saludables y prevenir enfermedades. Al educar a la población sobre la calidad de las bebidas y proporcionar recomendaciones claras, se busca mejorar la salud pública y fomentar un estilo de vida saludable. La colaboración entre diferentes sectores y el respaldo de la OMS son fundamentales para el éxito de esta iniciativa. [pt_view id=»e58eaaage2″] La jarra del buen beber para niños es una adaptación de la herramienta diseñada específicamente para promover una hidratación adecuada en los más pequeños. Al igual que la versión para adultos, la jarra del buen beber para niños utiliza una representación visual que muestra diferentes secciones correspondientes a distintos tipos de líquidos, como agua, jugos naturales y leche. El objetivo de la jarra del buen beber para niños es educar a los niños sobre la importancia de mantenerse hidratados y enseñarles a elegir opciones saludables de líquidos. A través de colores, dibujos y mensajes simples, se les muestra la cantidad recomendada de cada tipo de líquido que deben consumir a lo largo del día. Esta herramienta busca fomentar hábitos de hidratación saludables desde temprana edad y promover un desarrollo óptimo en los niños, asegurando que satisfagan sus necesidades de líquidos de manera equilibrada y disfruten de los beneficios de una hidratación adecuada para su bienestar general. Para qué sirve la jarra del buen beber La jarra del buen beber sirve como una herramienta educativa y visual para promover una hidratación adecuada. Su objetivo principal es recordar a las personas la importancia de mantenerse hidratadas y establecer patrones de consumo equilibrados de líquidos a lo largo del día. Esta herramienta proporciona una representación visual de una jarra dividida en secciones que representan diferentes tipos de líquidos, como agua, infusiones, jugos y bebidas alcohólicas. Cada sección indica la cantidad recomendada de consumo diario para cada tipo de líquido. Al seguir las pautas de la jarra del buen beber, las personas pueden mantener un equilibrio adecuado de líquidos en su organismo y disfrutar de los beneficios de una hidratación óptima para su salud y bienestar. Además, la jarra del buen beber puede ser especialmente útil para aquellos que tienden a olvidar beber suficiente agua durante el día, ya que les brinda una referencia visual clara y les ayuda a establecer y mantener hábitos saludables de hidratación. También es una herramienta valiosa para enseñar a los niños sobre la importancia de mantenerse hidratados y educarlos sobre las opciones saludables de líquidos que deben consumir. En resumen, la jarra del buen beber sirve como una guía práctica para una hidratación adecuada y consciente. Plato del buen comer y jarra del buen beber El Plato del Buen Comer es una herramienta gráfica que promueve una alimentación equilibrada. Dividido visualmente en secciones, como cereales, frutas, verduras, leguminosas y alimentos de origen animal, ayuda a crear comidas balanceadas. Esto proporciona los nutrientes necesarios para una buena salud. La Jarra del Buen Beber es una herramienta que promueve una hidratación adecuada. Con secciones para diferentes líquidos, como agua, infusiones, jugos y bebidas alcohólicas, indica las cantidades recomendadas. Recordar la importancia de mantenerse hidratado y establecer un consumo adecuado de líquidos a lo largo del día es su objetivo. Al utilizar estas herramientas como referencia, las personas pueden tomar decisiones informadas sobre su alimentación y consumo de líquidos, promoviendo una vida saludable y bienestar general. Información de la jarra del buen beber La Jarra del Buen Beber es una herramienta gráfica utilizada para promover una hidratación adecuada. Esta herramienta visual representa una jarra dividida en secciones que indican diferentes tipos de líquidos, como agua, infusiones, jugos y bebidas alcohólicas. El propósito de la Jarra del Buen Beber es recordar a las personas la importancia de mantenerse hidratadas y establecer un patrón de consumo equilibrado de líquidos a lo largo del día. Cada sección de la jarra indica la cantidad recomendada de consumo diario para cada tipo de líquido, proporcionando una guía clara para lograr una hidratación óptima. Esta herramienta es especialmente útil para aquellos que tienden a olvidar beber suficiente agua durante el día, ya que les brinda una referencia visual clara y les ayuda a establecer hábitos saludables de hidratación. Al seguir las pautas de la Jarra del Buen Beber, las personas pueden mantener un equilibrio adecuado de líquidos en su organismo y disfrutar de los beneficios de una hidratación óptima para su salud y bienestar. Características de la jarra del buen beber La Jarra del Buen Beber presenta varias características distintivas: 1. Representación visual: La Jarra del Buen Beber se presenta en forma de una representación gráfica de una jarra, dividida en secciones. Esta representación visual facilita la comprensión y el seguimiento de las recomendaciones de consumo de líquidos. 2. División por tipos de líquidos: La jarra se divide en secciones que representan diferentes tipos de líquidos, como agua, infusiones, jugos y bebidas alcohólicas. Cada sección indica la cantidad recomendada de consumo diario para cada tipo de líquido. 3. Enfoque en la hidratación equilibrada: La Jarra del Buen Beber tiene como objetivo principal promover un equilibrio adecuado de líquidos en el organismo. Al mostrar diferentes opciones de líquidos y sus respectivas cantidades recomendadas, ayuda a las personas a mantener una hidratación equilibrada a lo largo del día. 4. Recordatorio visual: Esta herramienta sirve como un recordatorio visual constante de la importancia de mantenerse hidratado. La jarra es fácilmente visible y puede colocarse en lugares estratégicos, como la cocina o el escritorio, para recordar a las personas que deben beber líquidos regularmente. 5. Adaptabilidad: La Jarra del Buen Beber puede adaptarse a diferentes grupos de edad y necesidades. Existen versiones específicas para adultos y también para niños, con recomendaciones y porciones adecuadas a cada grupo. En resumen, la Jarra del Buen Beber se caracteriza por su enfoque visual, su división por tipos de líquidos, su promoción de la hidratación equilibrada y su adaptabilidad a diferentes grupos de personas. Beneficios de la jarra del buen beber La Jarra del Buen Beber ofrece diversos beneficios para quienes la utilizan: 1. Promueve la hidratación adecuada: La jarra proporciona una guía clara y visual sobre la cantidad recomendada de líquidos que se deben consumir a lo largo del día. Esto ayuda a las personas a mantenerse hidratadas de manera adecuada, lo cual es fundamental para el funcionamiento óptimo del cuerpo y para el bienestar general. 2. Establece hábitos saludables: Al utilizar la Jarra del Buen Beber como referencia, se fomenta el establecimiento de hábitos saludables de hidratación. Las personas pueden recordar fácilmente cuántos vasos de agua, infusiones u otros líquidos deben beber a lo largo del día, lo que les ayuda a desarrollar una rutina constante de consumo de líquidos. 3. Prevención de la deshidratación: La jarra actúa como un recordatorio visual constante de la importancia de la hidratación. Esto puede ser especialmente beneficioso para aquellas personas que tienden a olvidar beber suficiente agua o líquidos a lo largo del día. Al mantenerse conscientes de su consumo de líquidos y seguir las recomendaciones de la jarra, se reducen los riesgos de deshidratación. 4. Adaptabilidad a diferentes necesidades: La Jarra del Buen Beber puede adaptarse a las necesidades específicas de diferentes grupos, como adultos y niños. Esto permite que cada persona pueda ajustar su consumo de líquidos de acuerdo con sus requerimientos individuales. En general, la Jarra del Buen Beber ofrece beneficios clave al promover la hidratación adecuada, establecer hábitos saludables y prevenir la deshidratación, contribuyendo así al bienestar y la salud general de las personas. Componentes de la jarra del buen beber La Jarra del Buen Beber está compuesta por diferentes componentes que representan distintos tipos de líquidos y sus cantidades recomendadas. Aunque los componentes específicos pueden variar según la versión de la jarra, a continuación se presentan algunos ejemplos comunes: 1. Agua: El componente principal y esencial de la jarra es el agua. Se suele representar con la sección más grande o con el mayor número de porciones indicadas. El agua es fundamental para la hidratación y se recomienda como la principal fuente de líquidos. 2. Infusiones: Esta sección representa bebidas como té, café o infusiones de hierbas. Las infusiones suelen ser opciones populares para muchas personas y se indican en una cantidad recomendada específica. 3. Jugos: Esta sección representa jugos naturales, que pueden ser de frutas o verduras. Los jugos son una forma adicional de obtener líquidos y nutrientes, pero se recomienda limitar su consumo debido a su contenido de azúcar natural. 4. Bebidas alcohólicas: Esta sección representa bebidas alcohólicas, como cerveza, vino o licores. Sin embargo, la recomendación general es consumir alcohol con moderación y limitar su ingesta, debido a sus efectos negativos para la salud. Es importante tener en cuenta que las cantidades y los componentes específicos pueden variar según las pautas de hidratación y las recomendaciones de salud establecidas en cada país o institución. Por lo tanto, es fundamental seguir las indicaciones y adaptar la Jarra del Buen Beber a las necesidades individuales y las recomendaciones de salud específicas. Cómo utilizar la jarra del buen beber Para utilizar la Jarra del Buen Beber de manera efectiva, puedes seguir estos pasos: 1. Familiarízate con la jarra: Examina la jarra y familiarízate con sus secciones y los diferentes tipos de líquidos que representa. Observa las cantidades recomendadas para cada uno de ellos. 2. Establece tus objetivos de hidratación: Determina cuántos vasos o porciones de líquidos deseas consumir a lo largo del día. Ten en cuenta las recomendaciones generales de hidratación y tus necesidades individuales, como tu nivel de actividad y condiciones de salud. 3. Llena la jarra: Utiliza una jarra física o simplemente visualiza la jarra en tu mente. A medida que consumas líquidos a lo largo del día, visualiza o marca las porciones correspondientes en la jarra. Esto te ayudará a llevar un seguimiento de tu consumo y a mantenerte en línea con tus objetivos de hidratación. 4. Sé consistente: Intenta seguir un patrón regular de consumo de líquidos a lo largo del día. Distribuye tu consumo de acuerdo con las recomendaciones de la jarra y procura no dejar largos períodos sin beber líquidos. 5. Personaliza según tus necesidades: Si bien la Jarra del Buen Beber ofrece pautas generales, es importante adaptarla a tus necesidades y preferencias individuales. Puedes ajustar las cantidades según tu tolerancia y las recomendaciones de tu médico o nutricionista. Recuerda que la Jarra del Buen Beber es una herramienta visual y educativa que te ayuda a mantener una hidratación adecuada. Utilízala como guía y recordatorio, pero también escucha a tu cuerpo y consume líquidos según tus necesidades personales. Importancia de la jarra del buen beber en la alimentación La Jarra del Buen Beber juega un papel importante en la alimentación al promover una hidratación adecuada y consciente. A continuación, se destacan algunas de las razones por las cuales esta herramienta es relevante: 1. Hidratación óptima: La hidratación es fundamental para el funcionamiento adecuado del cuerpo. La Jarra del Buen Beber ayuda a las personas a mantenerse hidratadas al proporcionar una guía visual clara sobre la cantidad de líquidos que se deben consumir a lo largo del día. Esto contribuye a evitar la deshidratación y a mantener un equilibrio adecuado de líquidos en el organismo. 2. Complemento de una alimentación balanceada: La Jarra del Buen Beber complementa al Plato del Buen Comer al enfocarse específicamente en los líquidos. Ambas herramientas juntas promueven una alimentación equilibrada y saludable al recordar a las personas la importancia tanto de los alimentos sólidos como de los líquidos en la dieta diaria. 3. Conciencia sobre las opciones de líquidos: La Jarra del Buen Beber ayuda a crear conciencia sobre las opciones de líquidos que se consumen. Al dividir la jarra en secciones que representan diferentes tipos de líquidos, como agua, infusiones, jugos y bebidas alcohólicas, se fomenta la elección de opciones más saludables y se limita el consumo de líquidos con un alto contenido de azúcar o alcohol. 4. Creación de hábitos saludables: Al utilizar la Jarra del Buen Beber como referencia, las personas pueden establecer y mantener hábitos saludables de hidratación. Al ser una herramienta visual y recordatorio constante, ayuda a recordar la importancia de beber líquidos regularmente y establecer una rutina de consumo equilibrada. En conclusión, la Jarra del Buen Beber es importante en la alimentación al fomentar una hidratación adecuada, complementar una alimentación balanceada, crear conciencia sobre las opciones de líquidos y establecer hábitos saludables. Esta herramienta contribuye al bienestar general y promueve una vida saludable a través de una correcta ingesta de líquidos. Jarra del buen beber y prevención de enfermedades La Jarra del Buen Beber desempeña un papel significativo en la prevención de enfermedades debido a su enfoque en la hidratación adecuada y el fomento de hábitos saludables. A continuación, se presentan algunas formas en las que esta herramienta puede contribuir a la prevención de enfermedades: 1. Promueve la salud renal: Una hidratación adecuada es crucial para el buen funcionamiento de los riñones. Beber suficiente líquido ayuda a eliminar toxinas y desechos del cuerpo, previniendo la formación de cálculos renales y otros problemas renales. La Jarra del Buen Beber sirve como un recordatorio visual para beber suficiente agua y otros líquidos saludables, contribuyendo a mantener la salud renal. 2. Control de peso y prevención de la obesidad: El consumo de líquidos adecuados puede desempeñar un papel importante en el control de peso. La Jarra del Buen Beber ayuda a limitar el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, como refrescos y jugos procesados, y promueve el consumo de agua y otras opciones saludables. Esto puede ayudar a reducir la ingesta de calorías vacías y a prevenir la obesidad, que está relacionada con numerosas enfermedades crónicas. 3. Salud cardiovascular: Una hidratación adecuada contribuye a mantener un flujo sanguíneo adecuado y una presión arterial saludable, lo que a su vez ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y los problemas cardiacos. La Jarra del Buen Beber fomenta la ingesta regular de líquidos, lo que puede tener un impacto positivo en la salud cardiovascular. 4. Mejora de la digestión y prevención de problemas digestivos: Una hidratación adecuada es esencial para el buen funcionamiento del sistema digestivo. Beber suficiente líquido ayuda a prevenir el estreñimiento y favorece una digestión saludable. La Jarra del Buen Beber incentiva a consumir líquidos en las cantidades recomendadas, lo que puede contribuir a mantener un sistema digestivo en buen estado y prevenir problemas digestivos. En resumen, la Jarra del Buen Beber desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades al promover una hidratación adecuada, control de peso, salud renal, salud cardiovascular y una digestión saludable. Al establecer hábitos saludables de consumo de líquidos, esta herramienta contribuye a mantener el bienestar general y prevenir enfermedades a largo plazo. Importancia de la jarra del buen beber en la nutrición La Jarra del Buen Beber tiene una relevancia significativa en la nutrición debido a su enfoque en la hidratación equilibrada y el fomento de opciones saludables de líquidos. A continuación, se destacan algunos aspectos que resaltan su importancia en la nutrición: 1. Hidratación adecuada: La hidratación es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y el mantenimiento de la salud. La Jarra del Buen Beber proporciona una guía visual clara sobre la cantidad de líquidos que se deben consumir a lo largo del día, incluyendo el agua y otros tipos de líquidos saludables. Esto ayuda a garantizar una hidratación adecuada, lo cual es fundamental para el rendimiento físico y cognitivo, así como para el funcionamiento óptimo de los órganos y sistemas del cuerpo. 2. Opciones de líquidos saludables: La jarra promueve la inclusión de diferentes tipos de líquidos saludables en la dieta, como agua, infusiones, jugos naturales y otras bebidas nutritivas. Al representar visualmente estas opciones, la jarra fomenta una mayor variedad en la ingesta de líquidos y ayuda a evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas o con aditivos no saludables. Esto contribuye a una mejor calidad nutricional de la dieta en general. 3. Complemento al Plato del Buen Comer: La Jarra del Buen Beber trabaja en conjunto con el Plato del Buen Comer para promover una alimentación equilibrada y completa. Mientras el Plato del Buen Comer se enfoca en los alimentos sólidos, la jarra pone énfasis en los líquidos y su importancia en la nutrición. Ambas herramientas juntas ayudan a crear una visión más integral y consciente de una alimentación saludable y balanceada. 4. Fomento de hábitos saludables: Al utilizar la Jarra del Buen Beber como referencia, se establecen hábitos saludables de consumo de líquidos. Esta herramienta actúa como un recordatorio visual constante para beber líquidos regularmente y seguir las pautas recomendadas. Promueve la adopción de rutinas de hidratación y contribuye a una mayor conciencia sobre la importancia de la ingesta de líquidos en el contexto de una nutrición equilibrada. En conclusión, la Jarra del Buen Beber es importante en la nutrición al asegurar una hidratación adecuada, fomentar opciones saludables de líquidos, complementar el Plato del Buen Comer y promover hábitos de consumo consciente. Su implementación en la rutina diaria puede tener un impacto significativo en la calidad de la nutrición y el bienestar general. La jarra del buen beber y la actividad física La Jarra del Buen Beber desempeña un papel relevante en la actividad física al promover una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio. Aquí se presentan algunos puntos que resaltan la importancia de esta herramienta en relación con la actividad física: 1. Hidratación preactividad física: Antes de realizar ejercicio, es importante asegurarse de estar adecuadamente hidratado. La Jarra del Buen Beber puede servir como recordatorio visual para beber suficiente líquido antes de la actividad física. Esto ayuda a optimizar el equilibrio hídrico del cuerpo, lo que es esencial para un rendimiento óptimo y para evitar la deshidratación durante el ejercicio. 2. Hidratación durante la actividad física: Durante el ejercicio, el cuerpo pierde líquidos a través del sudor, lo que puede llevar a la deshidratación si no se reemplaza adecuadamente. La Jarra del Buen Beber puede ser una guía útil para consumir líquidos regularmente durante la actividad física, manteniendo así una hidratación adecuada y ayudando a mantener el rendimiento y la resistencia. 3. Reposición de líquidos después del ejercicio: Después de la actividad física, es importante reponer los líquidos perdidos durante el ejercicio. La Jarra del Buen Beber puede servir como referencia para asegurarse de beber suficiente líquido en las horas posteriores al entrenamiento. Esto ayuda a rehidratarse y a recuperar el equilibrio hídrico del cuerpo. 4. Opciones de líquidos adecuadas: La Jarra del Buen Beber también enfatiza la importancia de elegir opciones de líquidos saludables y nutritivos. Durante la actividad física, es recomendable optar por agua, bebidas isotónicas o jugos naturales, dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio. La jarra puede ayudar a recordar estas opciones y a evitar el consumo de bebidas azucaradas o con aditivos no saludables. En resumen, la Jarra del Buen Beber es importante en relación con la actividad física al fomentar una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio. Al seguir las pautas de la jarra, se puede garantizar una ingesta adecuada de líquidos, lo que contribuye al rendimiento óptimo, a la resistencia y a la recuperación después del entrenamiento. Así como los alimentos, la ingesta de bebidas también son muy importantes para nuestro organismo, es por eso que te compartimos qué es la jarra del buen beber y cómo puedes aplicarla en tu vida diaria. Seguramente has escuchado hablar de los alimentos que deben estar en nuestra dieta para mejorar nuestra salud, pues también las bebidas que consumimos deben seguir el mismo procedimiento. La jarra del buen beber, creada por la Secretaría de Salud de México, tiene el objetivo de promover una hidratación saludable en la población y así mejorar el funcionamiento del organismo. Foto: iStockTe recomendamos: Leche de magnesio: Para qué se usa, cómo se toma y cuáles son las contraindicacionesEsto quiere decir que hay algunas bebidas que pueden hacer daño si las consumimos en exceso, las que más resaltan suelen ser las azucaradas, ya que contribuyen al sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades.Asimismo, se sugiere consumir bebidas con menos contenido en calorías y azúcar y revisar las etiquetas antes de su ingesta. ¿Cuál es la importancia del plato del buen comer y la jarra del buen beber?Los especialistas señalan con gran importancia el plato del buen comer, ya que sirve como una guía nutricional para la población, pues se aconseja que en cada alimento se consuma un alimento nutritivo, así como una hidratación de agua potable. Recuerda que es muy importante equilibrar los alimentos y añadir más verduras y frutas, así como productos animales y evitar el consumo de los azucarados o con exceso de sodio.Después de conocer estos consejos, aquí te compartimos qué es la jarra del buen beber y cómo es que se divide. ¿Qué es la jarra del buen beber?De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), la jarra del buen beber busca que se equilibren las bebidas ingeridas durante el día y evitar que los excesos pongan el riesgo la vida. Foto: iStockTambién puedes leer: Smoothie delicioso anti gastritis ¡adiós al dolor rápidamente!Para tener una idea correcta de las porciones a consumir al día, los expertos recomiendan que se consuma agua equivalente a los factores ambientales, energéticos y fisiológicos. También puedes comer ricos en agua como frutas y verduras, caldos y sopas, pero es importante no excederte de líquidos, pues también podrías sufrir una intoxicación hídrica. ¿Cómo se organiza la jarra del buen beber?Después de saber qué es la jarra del buen beber, es necesario saber que se divide en 6 niveles, cada uno con una recomendación de consumo de diferentes tipos de bebidas:Agua potable: Es la bebida más importante para el cuerpo y se recomienda consumir al menos 8 vasos al día.Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: Se aconseja consumir dos vasos al día.Café y té sin azúcar: Puedes consumir no más de 4 tazas al día.Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: Los expertos aconsejan consumir estas bebidas no más de dos tazas al día. Bebidas deportivas, alcohólicas, jugos de fruta: Las deportivas, se recomienda consumir solo durante la actividad física intensa y evitar consumir no más de medio vaso en estas bebidas. Refrescos y aguas de sabor: No se recomienda su consumo, por lo que se deben evitar.Ahora que conoces esta información, te sugerimos ver el siguiente video: La jarra del buen beber tiene información importante para el cuidado de la salud. La jarrita del bien beber es una imagen que sirve como guía y define el consumo de bebidas por día de una persona. La jarra para bien beber intenta prevenir el consumo exagerado de bebidas con exceso de azúcar y que sean dañinas para la salud. La jarra para bien beber La jarra de buen beber es una imagen guía en la cual se recomienda un consumo diario responsable de bebidas saludables y no saludables. Su finalidad es concientizar sobre el consumo de bebidas que son dañinas para el organismo. La iniciativa se promueve dentro del programa de la secretaria de educación pública y es validada por la norma oficial mexicana. También te puede interesar: El plato del buen comer Se desarrolló en México por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Es una iniciativa para promover las bebidas que favorecen una vida saludable y evitar todas las bebidas que altera el sistema nervioso y son perjudiciales para la salud. La jarra del bien beber tiene 6 diferentes colores según los líquidos que se expliquen, por lo tanto, los colores son azul, verde, morado, naranja, rojo y amarillo. La jarra de buen beber muestra los niveles con la cantidad recomendada de líquidos que se deben consumir por día. La jarrita de buen beber nos indica la cantidad de líquidos a ingerir por día, ya sean bebidas naturales, gaseosas o con exceso de azúcar. Por lo mismo, la jarra del bien beber no recomienda el consumo de bebidas energizantes, bebidas muy azucaradas, refrescos de cola y jugos con exceso de azúcar. Los seis niveles que componen la jarra del bien beber son: 1.- Agua: El líquido más importante de la jarra del buen beber es el Agua. Según la secretaria de salud, debemos consumir entre 6 y 8 vasos de agua simple al día. En caso de realizar ejercicio o estar en una área calurosa, se recomienda incrementar el consumo de líquidos por día. Cuando no bebes suficiente agua, comienzas a tener dolores de cabeza, re-sequedad en los labios y corres el riesgo de sufrir un golpe de calor. Agua simple El agua purificada Agua de río hervida El agua de pozo hervida El agua es el grupo azul de la jarra del bien beber 2.- Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar: La leche sigue siendo uno de los alimentos considerada fuente de calcio, vitaminas y proteínas. Otros líquidos como los jugos o la leche de soya (soja) sin azúcar son una alternativa para las personas intolerantes a la lactosa. La recomendación es de 0 a 2 vasos por día como máximo. La leche semidescremada Leche de soya Leche sin lactosa Jugo de soya sin azúcar La leche y la soya sin azúcar son el grupo verde de la jarra del buen beber 3.- Café y té sin azúcar: Para las personas que consumen té, café u otra bebida sin azúcar, se recomienda entre 0 y 4 tasas al día siempre y cuando sean sin azúcar. Sin embargo, en el caso del café, 4 tazas diario puede alterar el sistema nervioso, por lo que se recomienda bajar el consumo al mínimo de 2 tasas diarias. Café en grano Café soluble Té en bolsa Té helado El café y el Té sin azúcar están el grupo morado de la jarra del bien beber 4.- Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: Estas bebidas contienen azúcar y deberán ser más limitadas en su consumo diario. La Jarra del buen tomar recomienda que se ingiera entre 0 y 2 vasos al día, sin embargo, las bebidas energizantes no deben consumirse diariamente. El principal problema con las bebidas energéticas es que alteran el sistema nervioso y afectan el ritmo cardiaco. Se recomienda ingesta esporádica y limitada. Refrescos de dieta Agua con vitaminas Bebidas energizantes Café con azúcar Té con azúcar Los refrescos y las bebidas energéticas pertenecen al grupo naranja en la jarra de la buena bebida. 5.- Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados para la salud: Este tipo de bebidas contienen azúcar y otros componentes químicos que no son buenos para la salud. Su consumo debe ser limitado y en caso de ser consumido debe moderarse de 0 a 1/2 vaso por día. En el caso de las bebidas deportivas se puede consumir más cantidad si se hace ejercicio regularmente. Bebidas alcohólicas Jugos de fruta Leche entera Bebidas deportivas El alcohol pertenece el grupo rojo en la jarra de la buena bebida 6.- Bebidas con alto contenido de azúcar y bajo contenido de nutrimentos: Este tipo de bebidas no se recomiendan para el consumo diario, ya que tienen altas dosis de azúcar y otros químicos. Está comprobado que dañan los dientes y provocan caries dental. También son promotores de la obesidad y se tienen estrictamente prohibidas en las personas propensas o que ya tienen diabetes. La cantidad recomendad es 0 vasos por día. Refrescos con azúcar Jugos con azúcar Bebidas con azúcar adicionada. Agua de sabor en polvo Café con exceso de azúcar Las bebidas con mucha azúcar son del grupo amarillo de la jarra del buen beber Debido a que hablamos de hábitos saludables, los seis niveles mostrados son adecuados para niños, adolescentes y para toda la familia en general. Entre las actividades más populares para la enseñanza de la jarra del buen beber, está la realización de una maqueta con plastilina. La maestra o el maestro pueden dirigir a los alumnos para la elaboración de un dibujo que muestre los beneficios de la jarra de buen beber de la OMS. Además, la finalidad es que los niños identifiquen fácilmente las bebidas que deben evitar y cuáles deben procurar. Como ejemplo este es un video de actividad para niños, que trata sobre una original maqueta de plastilina y una manualidad animada de la jarra del buen beber. Si necesitas descargar la jarra del buen beber sin hombres, ve al siguiente enlace donde podrás imprimir y descargar el archivo. Si lo que buscas es la jarra del bien beber para colorear puedes consultar nuestra sección de descargas. Por último encontrarás la jarra para bien beber en PDF y algunos dibujos para imprimir. Ejemplo de dibujo para iluminar de la jarra del buen beber Debido a la importancia que tiene en la salud de los niños, la educación básica incluye en sus libros, una unidad dedicada tanto al plato del buen comer, como a la jarra del buen comer. Por último, para ver actividades relacionadas, visita nuestra sección con actividades escolares sobre el vaso del buen beber.