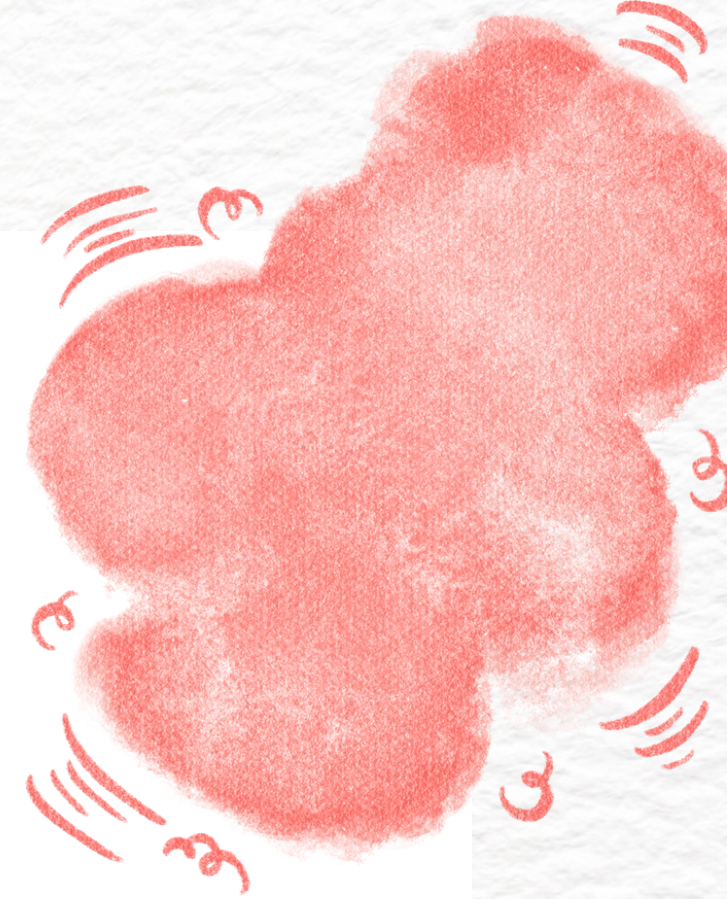


La jarra del buen beber



¿ Sabías que..?

El cuerpo esta conformado del 50% al 75 % de agua, esta se pierde a través del sudor, orina, entre otras y al no contar con un reservorio de la misma hay que reponerla al hidratarnos diariamente.



¿Qué es?



La jarra del buen beber es una guía informativa para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas más comunes

La jarra del buen beber se divide en 6 niveles mostrándonos el rango máximo de tazas o vasos que se pueden consumir al día



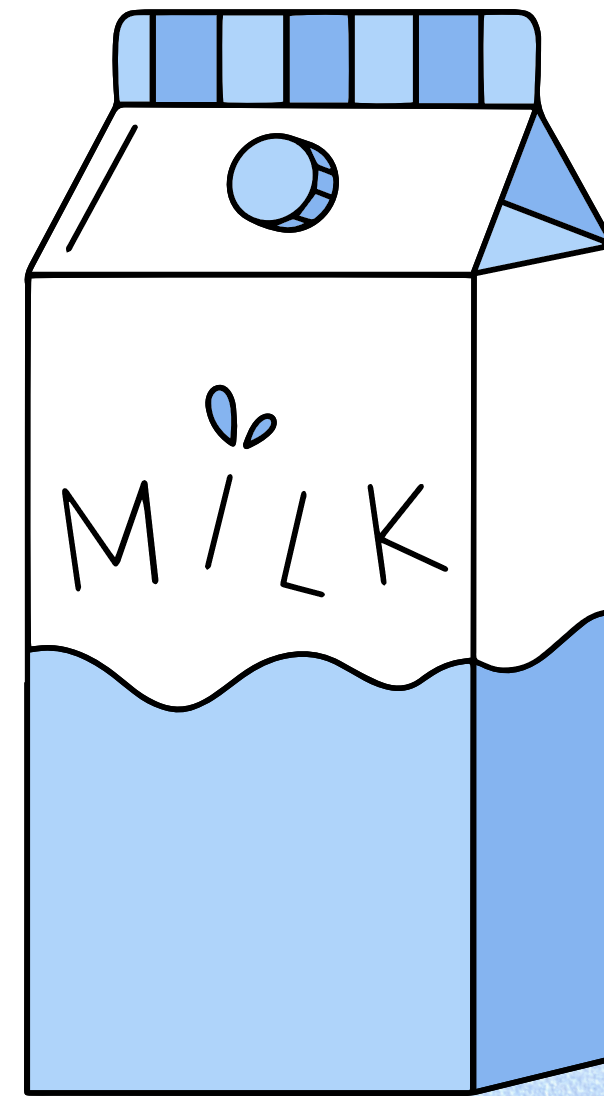
Nivel 1

El agua potable es una bebida indispensable, por que se recomienda consumir de 6 – 8 vasos al día.



Nivel 2

Correspondiente a bebidas como es la leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: Se deben consumir máximo 2 vasos.



Nivel 3

En este nivel podemos encontrar bebidas como el café y té sin azúcar: En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.



Nivel 4

Consideradas aquellas bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día



Nivel 5

Jugos de fruta, leche entera,
bebidas alcohólicas o deportivas: En
caso de consumirse no exceder $\frac{1}{2}$
vaso.



Nivel 6

Correspondiente a refrescos y aguas de sabor: No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.





**¡Gracias por
su atención!**

