

### ¿Por qué es importante el consumo de

### ¿Por qué es importante evitar el consumo

Porque nuestro cuerpo no podría funcionar sin ella

Es promotor de la caries dental

Eliminamos sustancias que no necesitamos

No aporta vitaminas ni minerales

Se recupera el litro o 2 litros que perdemos

Se adquiere el hábito de tomar bebidas sólo

No contiene grasas, ni azúcares, por lo que

Porque contiene gran cantidad de azúcar que

Es la única bebida capaz de saciar la sed de manera inmediata

Un vaso de refresco puede contener hasta 8 cucharaditas de azúcar

### ¿Cómo podemos evitar consumir bebidas endulzadas y aumentar el consumo de agua simple?

Llenar una botella de agua diariamente y tomarla a lo largo del día, aumentando poco a poco hasta llegar a los 2 litros

Proporcionando desde bebés, leches sin azúcar, miel o chocolate

Se debe ingerir el agua simple en repetidas ocasiones a pesar de que pueda ser rechazada hasta convertirse en hábito

Si se tiene el hábito de consumir bebidas con azúcar, se debe ir disminuyendo la cantidad que se agrega y además ofrecer agua simple

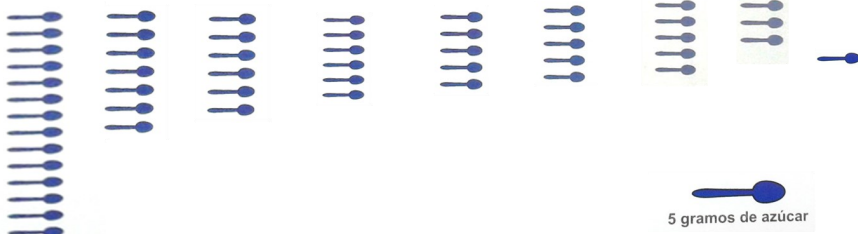
No comprar polvos, concentrados o jarabes de fruta, ya que también contienen gran cantidad de azúcar

Explicar y comprender que el exceso de azúcar es perjudicial a la salud

En lugar de ofrecer agua de fruta, mejor ofrecerla entera o picada

Si se preparan licuados o aguas de fruta, no incluir azúcar ya que por naturaleza son dulces

No comprar refrescos y no tenerlos en casa



Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

# Alimentación e hidratación recomendable



Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario

## Hábitos alimentarios

Influídos por el lugar en donde vivimos, la disponibilidad de alimentos, experiencias y costumbres. Consumir alimentos en poca o demasiada cantidad, hacen que se presenten enfermedades por mala nutrición, como obesidad o desnutrición.



## Plato del bien comer

Este plato divide a los alimentos en 3 grupos de alimentos



## Verduras y frutas

- Aportan vitaminas y minerales, así como gran contenido en fibra.
- Participan en el buen desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo.
- Consumirlas en la medida de lo posible con cáscara y crudas y 5 al día.
- Buscar aquellas que sean propias de la región y de temporada.

## Cereales

- Aporta principalmente hidratos de carbono que son necesarios para dar energía, tener fuerza y desarrollar actividades diarias.
- Ejemplos de cereales son el maíz, el trigo, avena, arroz, amaranto, centeno, etc. y sus derivados.
- Se recomienda consumir aquellos que sean integrales y evitar los refinados como pan dulce, galletas y postres en general.

## Leguminosas y alimentos de origen animal

- Aportan proteínas y hierro, los cuales forman y reponen diferentes tejidos como músculos, sangre y huesos.
- Ejemplos de leguminosas son los frijoles, haba, lenteja, soya, garbanzo, arveja, etc.
- Las leguminosas aportan fibra y no contienen colesterol.

## Combinación de cereales con leguminosas

Los cereales al consumirse junto con las leguminosas, mejoran la calidad de la proteína.



## Combinar y variar

Combinar: Incluir por lo menos un alimento de cada uno de los 3 grupos de alimentos en cada comida.



Variar: Los alimentos que se encuentran dentro del mismo grupo se deben sustituir para dar variedad.



## Jarra del Bien Beber

La Jarra del Bien Beber ayuda a promover el consumo de mínimo 8 vasos de agua natural y evitar cualquier otra bebida que contenga grasa y/o azúcares.

