



Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

### ¿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

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

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

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

Proporcionando desde bebés, leches sin azúcar, miel o chocolate

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

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

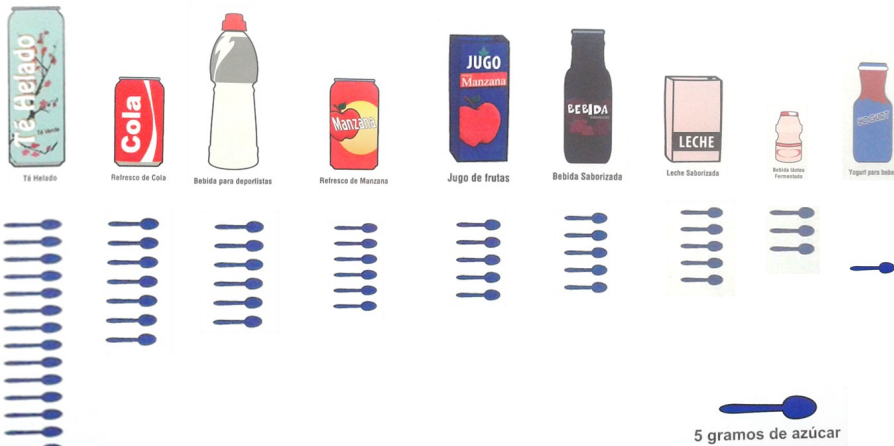
Si se preparan licuados o aguas de fruta, no incluir azúcar ya que por naturaleza son dulces

No comprar refrescos y no tenerlos en casa

# La jarra del bien beber y tomar agua simple



### ¿Sabes de la cantidad de azúcar que estás consumiendo?



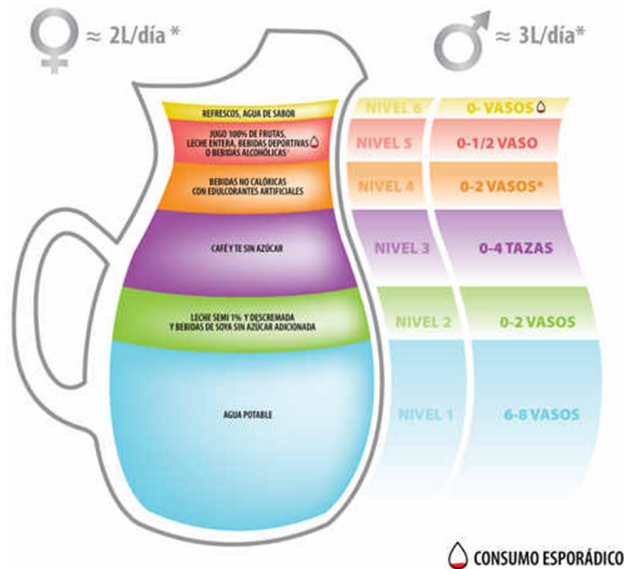
Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario

## Jarra del bien beber

La *Jarra del Bien Beber* es una herramienta de orientación alimentaria que promueve e informa sobre el consumo de bebidas por día para la población mexicana



### Nivel 1. Agua potable

- Siempre debemos de preferir el agua sin sabores ni azúcar, sobre cualquier otra bebida, ya que debemos consumirla en cantidad suficiente para mantener nuestro organismo en funcionamiento óptimo. Es la bebida más importante.

### Nivel 2. Leche descremada y de soya

- La leche es la principal fuente de calcio y vitamina D, además de aportar proteínas de alta calidad. Debe preferirse la leche descremada por su bajo contenido en grasa.
- La leche de soya es una opción alternativa para los intolerantes a la lactosa.

### Nivel 3. Café o té sin azúcar

- El café o té sin azúcar no proporciona calorías.
- El consumo de café si no excede más de las 4 tazas por día no representa riesgo a la salud, sólo de debe limitar en niños y mujeres embarazadas.

### Nivel 4. Refrescos light, bebidas energizantes, bebidas “dietéticas”

- Éstos se prefieren a las bebidas endulzadas ya que no aportan calorías, sin embargo, el sabor dulce conduce a su preferencia permanente.
- No se recomienda en población preescolar y escolar.

### Nivel 5. Jugos naturales, leche entera, bebidas deportivas

- Son bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados.
- Los jugos 100% naturales tienen gran aporte energético, menos fibra y menos nutrientes que la fruta entera.
- La leche entera tiene un alto contenido en grasas saturadas perjudiciales a la salud.
- Las bebidas deportivas sólo son recomendadas en deportistas de alto rendimiento, de lo contrario son innecesarias.

### Nivel 6. Bebidas con azúcar: Refrescos y aguas de sabor

- No se recomienda su ingesta, al menos que sea esporádico y menos de 250 mL (1 vaso) por su exceso en calorías y nulo beneficio nutricional.

¿Por qué es importante el consumo de agua?	¿Por qué es importante evitar el consumo de bebidas endulzadas?
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 diariamente	Se adquiere el hábito de tomar bebidas sólo con azúcar
No contiene grasas, ni azúcares, por lo que no es perjudicial a la salud	Porque contiene gran cantidad de azúcar que se acumula en forma de grasa en el cuerpo
Es la única bebida capaz de saciar la sed de manera inmediata	Un vaso de refresco puede contener hasta 8 cucharaditas de azúcar