



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del
Estado de Puebla

LA JARRA DEL BIEN BEBER Y TOMAR AGUA SIMPLE

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



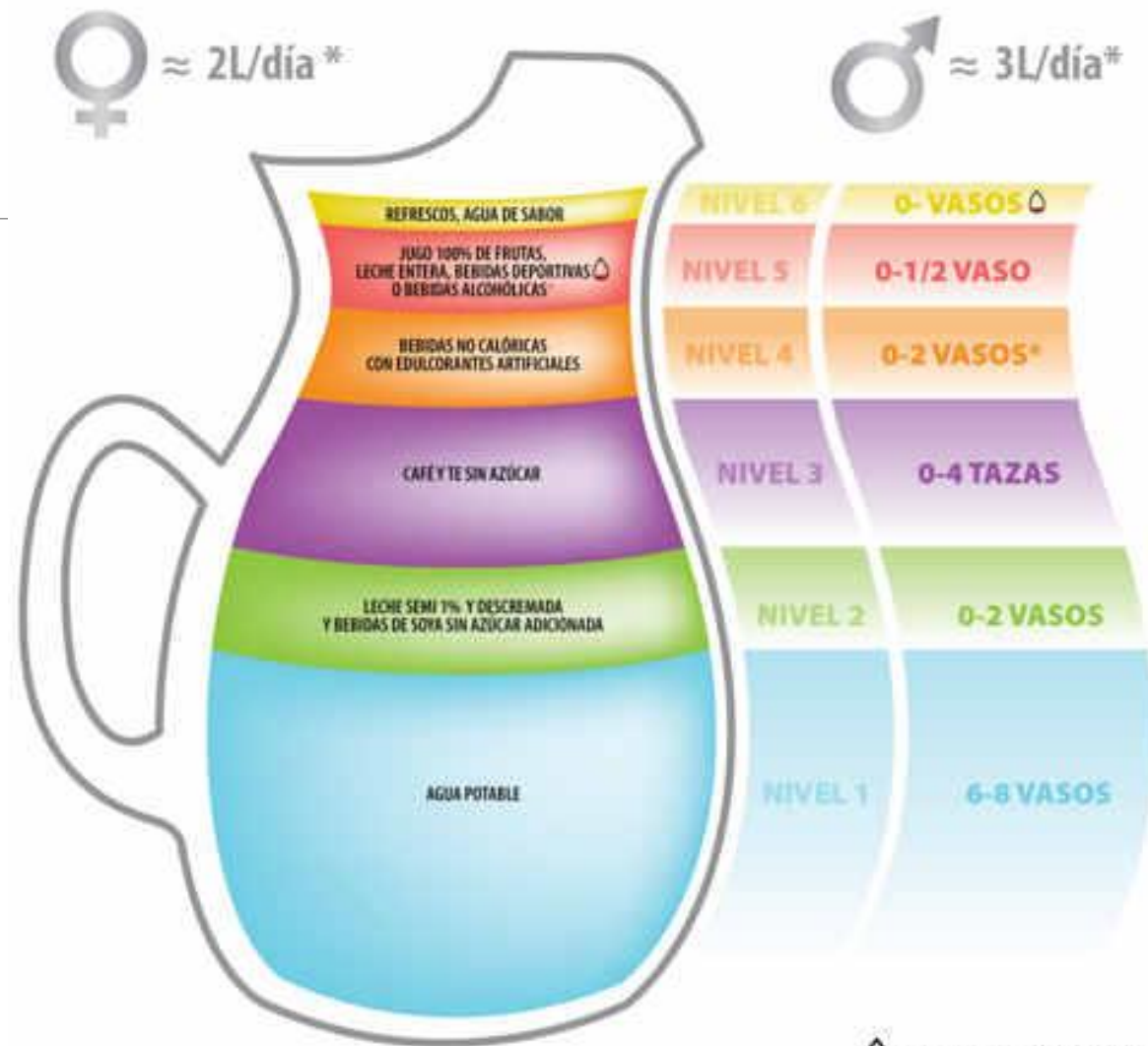
Objetivos y temario

Objetivo	Temario
Los participantes determinarán las bebidas que deben consumir de manera diaria por ser saludables o en su caso, esporádica, esto a través de la representación gráfica de la Jarra del Bien Beber en una sesión teórico-práctica para fomentar el consumo de agua simple como bebida saludable.	
1. Los participantes conocerán la representación gráfica de la Jarra del Bien Beber a través de una técnica expositiva con la finalidad de elegir las bebidas de los primeros niveles como opciones más saludables.	Representación gráfica de la Jarra del Bien Beber
2. Los participantes argumentarán la importancia de tomar agua simple y cómo aumentar su consumo por medio de una técnica de diálogo discusión para crear el hábito de su consumo diario.	Importancia del consumo de agua Métodos para aumentar el consumo de agua
3. Los participantes distinguirán la cantidad de azúcar que tienen algunas bebidas de consumo frecuente a través de una sesión demostrativa con la finalidad de evitar aquellas que son menos saludables.	Cantidad de azúcar en bebidas



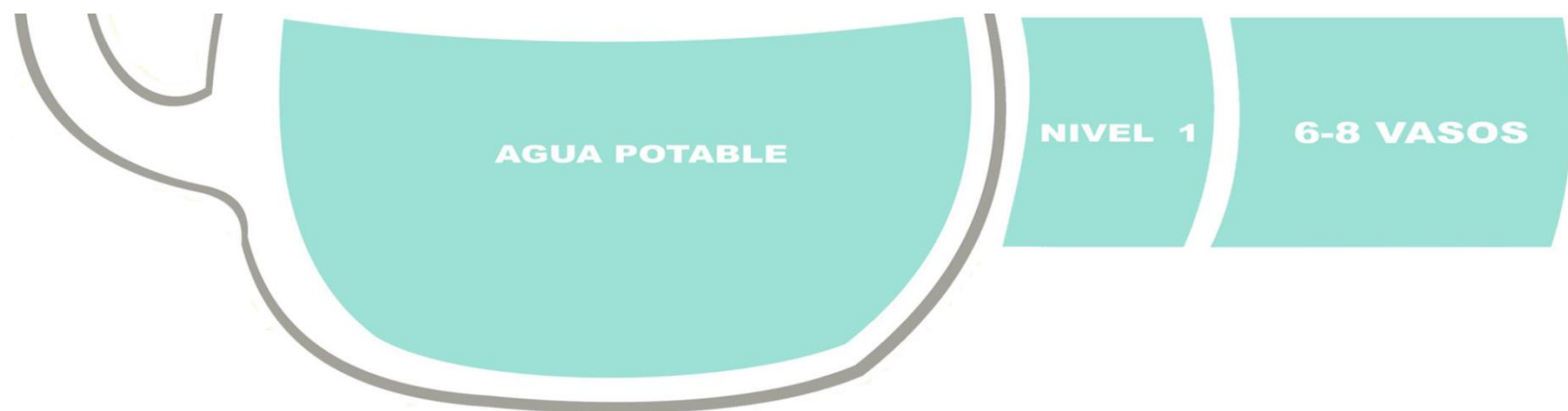
Jarra del Bien Beber

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



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



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

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

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

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 nutrimentos 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

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



Dialogar-discutir:

- ¿Por qué es importante el consumo de agua?
- ¿Por qué es importante evitar el consumo de bebidas endulzadas?
- ¿Cómo podemos evitar consumir bebidas endulzadas y aumentar el consumo de agua simple?

(30 minutos)



¿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



¿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 de 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 de 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

Técnica diálogo-discusión



Considerar...

- El aporte de bebidas con aporte calórico en México es de los más elevados
- Dicho consumo contribuye al desarrollo del sobrepeso, la obesidad y diabetes principalmente
- Es indispensable reducir su consumo y cambiar nuestros hábitos alimentarios para lograr un equilibrio energético



Mediante demostración:

Azúcar en bebidas

“¿Sabes la cantidad de azúcar que estás consumiendo?”

Material: Etiquetado nutrimental de bebidas con azúcar

Objetivo: Enseñar a distinguir la cantidad de azúcar que tienen algunas bebidas

(20 minutos)

Técnica demostrativa



¿Sabes la cantidad de azúcar que estás consumiendo?



Té Helado



Refresco de Cola



Bebida para deportistas



Refresco de Manzana



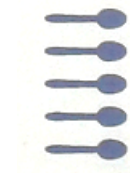
Jugo de frutas



Bebida Saborizada



Leche Saborizada



Bebida láctea Fermentada



Yogurt para beber



5 gramos de azúcar

Técnica demostrativa



Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre