¿Conoces la jarra del buen beber?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la jarra del buen beber?

RESPUESTA

Es un esquema educativo diseñado para promover hábitos saludables de consumo de líquidos y combatir el sobrepeso y la diabetes.

PREGUNTA

¿Cuántos vasos de refrescos y agua de sabor se recomiendan consumir al día según la jarra del buen beber?

RESPUESTA

0 vasos.

PREGUNTA

¿Qué cantidad de jugo de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas se recomienda consumir al día?

RESPUESTA

0-½ vasos.

PREGUNTA

¿Cuál es la recomendación diaria para bebidas no calóricas con edulcorantes?

RESPUESTA

0-1 vasos.

PREGUNTA

¿Cuántas tazas de café y té sin azúcar se pueden consumir al día según la jarra del buen beber?

RESPUESTA

0-4 tazas.

PREGUNTA

¿Qué tipo de leche es más recomendada y cuántos vasos se pueden consumir al día?

RESPUESTA

Leche semidescremada, descremada o de soya sin azúcar, 0-2 vasos.

PREGUNTA

¿Cuál es la bebida más recomendada en la jarra del buen beber y cuántos vasos se deben consumir al día?

RESPUESTA

Agua potable natural, 6-8 vasos.

PREGUNTA

¿Por qué las bebidas light o con edulcorantes deben consumirse con moderación?

RESPUESTA

Pueden alterar la percepción del sabor natural y no son tan inocentes como parecen.

PREGUNTA

¿Por qué el jugo natural solo se recomienda en pequeñas cantidades?

RESPUESTA

Contiene mucha fructosa, equivalente al azúcar de varios terrones, por lo que solo se recomienda medio vaso al día.

PREGUNTA

¿Qué impacto tienen las bebidas que consumimos en nuestro cuerpo?

RESPUESTA

Afectan nuestra energía, concentración y estado de ánimo.

Resumen: La Jarra del Buen Beber: Una Guía para Elegir Bebidas Saludables

Nivel: secundaria

- La Jarra del Buen Beber es una estrategia de salud pública diseñada para combatir el sobrepeso y la diabetes mediante el consumo responsable de líquidos.
- El agua potable natural es la bebida más recomendada, con una ingesta diaria sugerida de 6-8 vasos.
- Se desaconseja el consumo de refrescos, aguas de sabor y jugos de frutas debido a su alto contenido de azúcar.
- Bebidas como café y té sin azúcar, así como leche descremada o de soya sin azúcar, son opciones moderadamente recomendadas.
- El consumo de bebidas con edulcorantes debe ser limitado, ya que pueden alterar la percepción del sabor natural y no son completamente inocuas.

Mapa Conceptual

Jarra del Buen Beber

Propósito

Promover hábitos saludables de consumo de líquidos

Estrategia de salud pública contra sobrepeso y diabetes

Enfatiza que el agua es esencial

Clasificación de bebidas

- {'hijos': ['Refrescos y aguas de sabor (0 vasos)', 'Jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas (0-½ vaso)'], 'concepto': 'No recomendadas'}
- {'hijos': ['Bebidas no calóricas con edulcorantes (0-1 vaso)', 'Café y té sin azúcar (0-4 tazas)', 'Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar (0-2 vasos)'], 'concepto': 'Moderación'}
- {'hijos': ['Agua potable natural (6-8 vasos)'], 'concepto': 'Altamente recomendada'}

Impacto en la salud

- Lo que bebes afecta energía, concentración y estado de ánimo
- Bebidas con edulcorantes pueden alterar la percepción del sabor natural
- El agua es la única bebida realmente necesaria

Datos importantes

- Un vaso de jugo natural equivale al azúcar de varios terrones
- La fructosa en jugos naturales limita su consumo a medio vaso al día

Fuentes y respaldo

- Gobierno de México
- Secretaría de Educación Pública
- @prende.mx