La jarra del buen beber

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la jarra del buen beber?

RESPUESTA

Es una guía que indica las proporciones adecuadas de líquidos que debemos consumir diariamente para mantener una hidratación saludable.

PREGUNTA

¿Cuál es el líquido más importante según la jarra del buen beber?

RESPUESTA

El agua potable natural, sin azúcar ni añadidos, que debe consumirse en una cantidad de 6 a 8 vasos al día.

PREGUNTA

¿Qué cantidad de jugos o café se recomienda consumir según la jarra del buen beber?

RESPUESTA

Se recomienda no exceder 4 vasos de jugos o 1 vaso de café al día.

PREGUNTA

¿Qué dice la jarra del buen beber sobre el consumo de refrescos o bebidas azucaradas?

RESPUESTA

Indica que el consumo de refrescos o bebidas azucaradas debe ser de 0 vasos, ya que no son saludables.

PREGUNTA

¿Por qué es importante seguir las proporciones de la jarra del buen beber?

RESPUESTA

Porque ayuda a equilibrar la ingesta de líquidos y evitar el consumo excesivo de bebidas no saludables como refrescos o café con azúcar.

PREGUNTA

¿Qué diferencia hay entre agua potable y agua con frutas según la jarra del buen beber?

RESPUESTA

El agua potable es natural y no tiene azúcar añadida, mientras que el agua con frutas puede contener azúcares y no es la opción más recomendada.

PREGUNTA

¿Qué problema común aborda la jarra del buen beber en la población?

RESPUESTA

El alto consumo de refrescos y café con azúcares, que desequilibra la ingesta saludable de líquidos.

PREGUNTA

¿Cómo puede ayudarnos la jarra del buen beber en nuestra dieta diaria?

RESPUESTA

Sirve como marco de referencia para saber qué cantidad de cada tipo de líquido es adecuada para mantener una hidratación saludable.

Resumen: La Jarra del Buen Beber: Guía para una Hidratación Saludable

Nivel: secundaria

- La Jarra del Buen Beber es una herramienta educativa que establece proporciones saludables de líquidos para el consumo diario.
- El agua natural debe ser la principal fuente de hidratación, recomendándose entre 6 y 8 vasos al día.
- El consumo de jugos y café debe ser moderado, limitándose a un máximo de 4 vasos de jugos y 1 vaso de café al día.
- Las bebidas azucaradas, como los refrescos, no son recomendadas y deberían mantenerse en 0 vasos por día para una dieta saludable.
- La Jarra del Buen Beber sirve como un marco de referencia para equilibrar la ingesta de líquidos y fomentar hábitos de hidratación saludables.

Mapa Conceptual

La jarra del buen beber

Importancia del equilibrio en líquidos

Equilibrar alimentos sólidos y líquidos | Evitar exceso de refrescos y café con azúcar | Medir adecuadamente las proporciones de líquidos

Agua potable

- Consumo recomendado: 6 a 8 vasos al día
- Debe ser agua natural, sin azúcar añadida
- Base principal de la jarra del buen beber

Proporciones adecuadas de otros líquidos

- Jugos: no exceder 4 vasos al día
- Café: no exceder 1 vaso al día
- Refrescos y bebidas azucaradas: 0 vasos recomendados

Parámetros de referencia

- Guía para una ingesta saludable de líquidos
- Evitar el consumo excesivo de bebidas no recomendadas
- Promover hábitos de hidratación saludables