



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...APRENDAMOS SOBRE:

# JARRA DEL BUEN BEBER

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN



## Estimadas madres usuarias

Manteniendo nuestra comunicación a distancia en tanto hacemos frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información sobre la importancia de la hidratación diaria así como las pautas que establece la Jarra del Buen Beber.





El agua es un nutrimento esencial y es el principal componente del cuerpo humano rondando en términos generales en un 60% de la composición corporal, este porcentaje es aún mayor en los niños lactantes llegando a representar hasta un 75% del peso corporal.

Esta fracción de agua de la que se compone nuestro organismo se mantiene en un continuo recambio, es decir el agua corporal se pierde a través del sudor, la orina, la respiración y en otros procesos metabólicos esenciales del organismo y como nuestro cuerpo no alcanza a producir suficiente cantidad de agua para reponerla, debemos hacerlo a través del consumo de alimentos y bebidas.



Es por esto que necesitamos mantener un correcto estado de hidratación, es decir, consumir la cantidad de agua necesaria para que nuestro organismo funcione de manera correcta.

# Nuestro organismo necesita agua para:

- Mantener la temperatura corporal.
- Permitir el movimiento del cuerpo.
- Obtener minerales esenciales.
- Favorecer el funcionamiento cerebral, el estado de alerta, la memoria a corto plazo, la atención y hasta el estado de ánimo.
- Mantener una buena circulación de la sangre llevando los nutrientes a las células del cuerpo.
- Tener un buen funcionamiento digestivo eliminando las sustancias que nuestro cuerpo no necesita (a través de la orina y la digestión).
- Mantener nuestra piel hidratada y elástica.



El agua que obtenemos para reponer las pérdidas proviene en un 20 a 30% de los alimentos que comemos y hasta en un 70 a 80% del agua simple y otras bebidas que tomamos diariamente.

Sin duda, las bebidas tienen un importante lugar en lo que ingerimos todos los días, de ellas podemos obtener además de hidratación, energía, saciedad y algunos nutrimentos esenciales.



Sin embargo, el tipo y calidad de las bebidas que tomamos es muy variable, lo cuál tiene especial importancia durante los primeros años de vida ya que los niños y niñas pequeños en ocasiones prefieren las bebidas a los alimentos sólidos.

Es por esto que en México se creó **LA JARRA DEL BUEN BEBER**, como una guía informativa que muestra cuales son las bebidas saludables y la cantidad que se recomienda consumir al día y cuales son las bebidas que debemos limitar por ser dañinas para la salud.



# NIVELES DE LA JARRA DEL BUEN BEBER

- 01 AGUA POTABLE NATURAL
- 02 LECHE SEMI Y DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA
- 03 CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR
- 04 BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES
- 05 JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS
- 06 REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR





# NIVELES

## 1 AGUA POTABLE NATURAL

Es la opción más saludable en cualquier momento del día. Se debe consumir de 6 a 8 vasos de agua (1.5 a 2 litros) diarios.



## 2 LECHE SEMI Y DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA

Consumir máximo 2 vasos al día (500 ml) se pueden consumir a partir de los 2 años de edad.



## 3 CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR

En caso de consumirse, los adultos no deben exceder de 4 tazas al día. **LOS NIÑOS Y NIÑAS NO DEBEN CONSUMIR CAFÉ o TÉ.**



## 4 BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

Los niños y niñas **NO** deben consumirlos. En el caso de los adultos no se recomienda exceder de 2 vasos al día (500ml)



## 5 JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS

No debe excederse de 1/2 vaso al día. Los bebés menores de 1 año no deben tomar leche de vaca. **LOS NIÑOS Y NIÑAS NO DEBEN** consumir bebidas alcohólicas ni deportivas.



## 6 REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

Por su alto aporte de azúcares, calorías, sodio, cafeína y escaso aporte nutrimental, estas bebidas se deben evitar del consumo diario. Si se se va a consumir agua de sabor procura elaborarla de frutas maduras naturales y no agregar mucha azúcar.



# Recomendaciones

1. Para los niños y niñas menores de 6 años toma en cuenta la siguiente tabla:

EDAD	AGUA	LECHE DE VACA
Recién nacido	No necesita extra	No recomendada
6 a 12 meses	1 onza en cada comida	No recomendada
1 a 2 años	1.3 litros (4 a 5 vasos)	2 a 3 vasos de leche entera
2 a 3 años	1.3 litros (4 a 5 vasos)	2 a 3 vasos de leche <u>semi</u> o descremada
4 a 6 años	1.7 litros (4 a 6 vasos)	Máximo 3 vasos de leche <u>semi</u> o descremada

Evita las leches saborizadas ya que tienen un alto contenido de azúcar lo que puede provocar que pierdan el apetito y dejen de comer otros alimentos que son buenos para su salud.

2. No esperar a que el niño tenga sed, ya que este es un mecanismo mediante el cuál nuestro cuerpo nos está indicando que ya tiene un grado de deshidratación y necesita reponer agua.

3. Ten siempre una jarra de agua simple disponible en la mesa, entre comidas fomenta que la tomen.

4. Los caldos y sopas contribuyen a cubrir los requerimientos de agua diarios.

5. Si estuvieron activos, jugando y sudando es importante reponer líquidos bebiendo agua. Lo mismo en temporadas o climas de mucho calor.

*Tip: Revisa de vez en cuando la orina de tus hijos o hijas, esta debe ser clara y transparente, si está muy concentrada puede ser señal de que hace falta consumir más líquidos, primordialmente agua natural.*

