



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.**



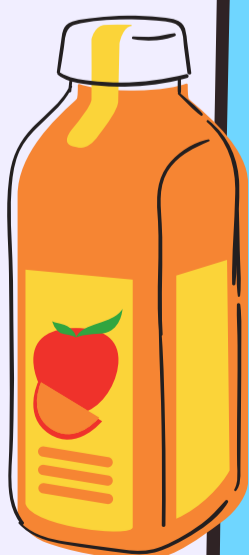
4 BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

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



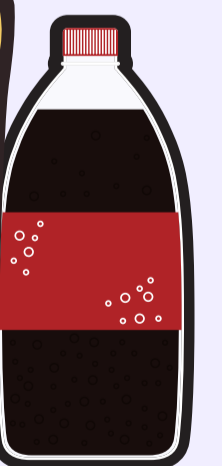
5 JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS

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.

