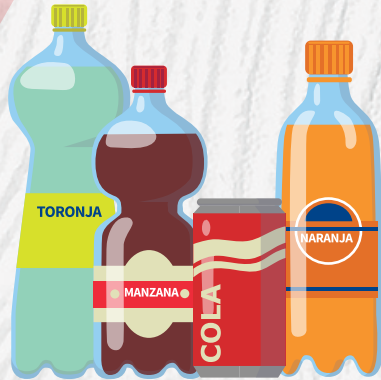


México es un gran consumidor de bebidas azucaradas, particularmente de refresco.

De acuerdo con el **Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)**, el consumo promedio de refresco por persona es de: 163 litros al año, esto representa 7.3 veces más que el promedio mundial.



¿Qué líquidos no se deben consumir?

Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas, pero en caso de consumirse **no exceder** ½ vaso al día. Refrescos y aguas de sabor tampoco son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.



¿Por qué es importante el consumo de agua?

Los líquidos están presentes en varios órganos de nuestro cuerpo y cumplen con diferentes funciones, entre las cuales se puede destacar:

- El **90%** del cerebro es líquido.
- Los líquidos **regulan** la temperatura.
- Las lágrimas **limpian** y **lubrican** el ojo.
- Los músculos necesitan el **70%** de líquidos.
- El **85%** de la sangre está compuesto por agua.
- Ingerir líquidos **facilita** la digestión y evita el estreñimiento.
- Son **fundamentales** para el buen funcionamiento de los riñones.
- Las articulaciones ocupan **líquidos** para su correcto funcionamiento.
- Los líquidos forman parte de la **saliva**, que es fundamental para el sistema digestivo y mantener nuestro organismo **saludable**.

Subdirección de Servicios Médicos Integrales
Jefatura de Departamento de Servicios Médicos
Unidad Médica de Especialidades
Área de Nutrición
Calle Norte 13-A N° 5221, Col. Nueva Vallejo,
Alcaldía Gustavo A. Madero,
C.P. 07750, CDMX.
Tel. 55-5719 2662
55-5368 4719

DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS INTEGRALES



LA JARRA DEL BUEN BEBER

¡Siempre Alerta con Disciplina y Orden
para una **Convivencia Pacífica!**

La Jarra del Buen beber clasifica a las bebidas en seis niveles de acuerdo con su **contenido energético y valor nutritivo**.

PRIMER NIVEL

Se encuentra el agua potable y simple, se debe consumir de 6 a 8 vasos de 350 ml al día.

SEGUNDO NIVEL

Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. La cantidad de ingesta de estos líquidos debe ser de 2 vasos máximo (700 ml).

TERCER NIVEL

Café de grano y té sin azúcar. No se debe consumir más de 4 tazas al día (1.4 litros).

CUARTO NIVEL

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales, de los cuales no se debe exceder 2 tazas al día (700 ml).

QUINTO NIVEL

Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas no deben exceder ½ vaso por día, es decir, 175 ml.

SEXTO NIVEL

Refrescos y agua de sabor su ingesta no es recomendable, ya que la cantidad de líquido que aportan implica el consumo de grandes cantidades de azúcar y pueden representar un peligro para la salud.

Fuente:
Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación., (2012).

