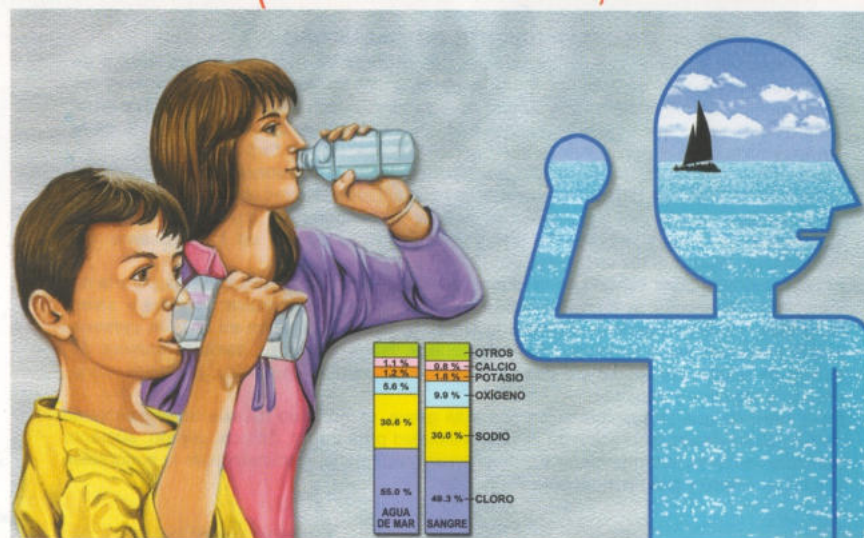




AGUA POTABLE (NIVEL 1)



EL MAR DENTRO DE TU CUERPO



REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR (NIVEL 6)



LECHE DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA (NIVEL 2)



JUGOS, LECHE ENTERA, BEBIDAS DEPORTIVAS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS (NIVEL 5)



CAFÉ Y TÉ (NIVEL 3)



BEBIDAS NO CALÓRICAS (NIVEL 4)



## REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

### NIVEL 6 - ANARANJADO

Los refrescos proporcionan gran cantidad de **calorías vacías**, que son las que **no aportan al organismo ningún nutriente**. A los refrescos también se les llama **bebidas gaseosas** o **bebidas carbonatadas**, porque contienen un **gas** denominado **dióxido de carbono**, que los hace **efervescentes**. La Jarra del Bien Beber desaconseja su consumo, debido a que contienen un exceso de azúcares, colorantes, saborizantes, conservantes y algunas otras sustancias químicas que elevan los niveles de glucosa, colesterol malo y triglicéridos, y aumentan mucho la ingesta diaria de calorías. El consumo excesivo de refrescos, especialmente por parte de los niños y adolescentes, puede provocar obesidad, diabetes, caries dental, desnutrición, accidentes cardiovasculares y cálculos renales. También evitan que se asimile el calcio, por lo que se debilitan mucho los huesos. Tampoco es recomendable el consumo de aguas de sabor, porque las frutas, los jarabes o los saborizantes en polvo con los que se preparan contienen mucha azúcar y además se les agrega demasiada azúcar refinada.

## JUGOS 100% DE FRUTAS, LECHE ENTERA Y BEBIDAS DEPORTIVAS Y ALCOHÓLICAS NIVEL 5 - ROJO

Las frutas poseen un elevado contenido de vitaminas, pero también de azúcares, así que deben consumirse pequeñas cantidades de jugos de frutas. La **leche entera contiene demasiada grasa**, que provoca obesidad y, con ella, muchas enfermedades. Las bebidas deportivas las **consumen los deportistas**, para obtener más energía y aumentar su rendimiento físico, por lo que también se les conoce como **bebidas energizantes** o **energéticas**. Además, aumentan la velocidad de reacción, mejoran el estado de ánimo y la concentración y aceleran el metabolismo. Su consumo excesivo provoca mareos, náuseas, vómitos, taquicardia, aumento de la presión arterial, alteración del Sistema Nervioso e incluso infartos. El peligro de sus efectos aumenta si se mezclan con bebidas alcohólicas. **Los niños y adolescentes no deben consumir bebidas alcohólicas**, pero a los adultos se les recomienda tomar **medio vaso de vino tinto diariamente**, porque mejora la salud del Sistema Circulatorio, hace disminuir la presión arterial y los niveles de insulina y colesterol malo, y ayuda a la digestión.

## BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES: NIVEL 4 - MORADO

Las bebidas no calóricas son las que **proporcionan pocas o ninguna caloría con su consumo**. Un edulcorante artificial es un **sustituto del azúcar**, que **endulza mucho más que el azúcar refinada**, pero no proporciona calorías. Los edulcorantes artificiales en polvo se emplean para disolverlos en el té, el café, las aguas frescas o los licuados y como son mucho más dulces que el azúcar, se requiere de mucha menor cantidad. En el mercado se ofrece un gran número de bebidas industrializadas endulzadas con estos edulcorantes, por lo que reciben los nombres de **bebidas bajas en calorías**, **bebidas light** (palabra inglesa que significa ligero) o **bebidas dietéticas**. Estas bebidas deben consumirse con moderación porque no aportan ningún tipo de nutrientes y aumentan el riesgo de tener accidentes cardiovasculares y de padecer diversos tipos de cáncer y otras enfermedades graves. Siempre será mejor aprender a disfrutar del sabor de las bebidas sin azúcar o utilizar **sustitutos naturales del azúcar**, como **azúcar integral**, **fructosa**, **melaza**, **jarabes naturales** y **miel de abeja**.

## EL MAR DENTRO DE TU CUERPO

Cada molécula de agua está compuesta por **dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno**, por lo que su fórmula química es  $H_2O$ . En la ilustración se muestran los componentes del agua del mar y puede apreciarse que son muy similares a los de la sangre humana, ya que en un recién nacido **el agua constituye alrededor del 75% de la composición de su cuerpo** y en la edad adulta el porcentaje es de 60.

Diariamente, el organismo necesita agua para realizar sus funciones, como transportar los alimentos, hacer la digestión, absorber las sustancias nutritivas, fortalecer los huesos y ligamentos, lubricar las articulaciones, regular la temperatura, mantener los niveles adecuados de acidez, hidratar la piel y las mucosas, ayudar en los procesos del metabolismo, expulsar los desechos, etc.

El cuerpo pierde agua cuando orina, suda, respira, defeca, etc. y necesita recuperarla de inmediato, para evitar la **deshidratación**, que es la pérdida excesiva de agua y sales minerales, y provoca severos daños a la salud. Si la deshidratación es leve, la persona puede presentar estos síntomas: dolor de cabeza, fatiga, debilidad, cambios bruscos de estado de ánimo, calambres y/o dolores musculares, pérdida de apetito, piel seca, orina oscura, boca seca y náuseas.

En el caso de que la deshidratación sea más grave, el individuo padece adormecimiento de las extremidades, alteración de la vista, dificultad para tragar, delirios, vértigo, aumento del ritmo cardíaco, la temperatura y la frecuencia respiratoria, disminución de la sudoración y la orina, infarto y peligro inminente de muerte.

## LA JARRA DEL BIEN BEBER

Para funcionar de manera óptima, el cuerpo humano necesita una gran cantidad de líquidos, pero si estos líquidos no son saludables, el organismo enferma. Por ello, el **Instituto Nacional de Salud Pública** creó la Jarra del Bien Beber, en la que recomienda a la población mexicana el tipo de bebidas y las cantidades que debe consumir para llevar una vida saludable. Con frecuencia se le llama erróneamente Jarra del Buen Beber, pero lo correcto es bien, porque se bebe bien, pero no se puede beber bueno.

Esta jarra se divide en seis niveles, cada uno con las proporciones recomendadas de consumo diario para un adulto:

- **NIVEL 1 - AZUL:** De 6 a 8 vasos de agua potable, que es la que ocupa el mayor volumen.
- **NIVEL 2 - AMARILLO:** De 0 a 4 vasos de leche descremada, leche semidescremada o bebidas de soya sin azúcar.
- **NIVEL 3 - VERDE:** De 0 a 2 tazas de café o té sin azúcar.
- **NIVEL 4 - MORADO:** De 0 a 2 vasos de bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.
- **NIVEL 5 - ROJO:** De 0 a ½ vaso de jugo 100% de frutas, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas.
- **NIVEL 6 - ANARANJADO:** 0 vasos de refrescos o aguas de sabor.

Como los niños y adolescentes no deben tomar café, bebidas alcohólicas ni bebidas deportivas, esta jarra podría adaptarse a ellos de la siguiente manera:

- **NIVEL 1 - AZUL:** De 6 a 8 vasos de agua potable.
- **NIVEL 2 - AMARILLO:** De 2 a 4 vasos de leche descremada, leche semidescremada o bebidas de soya sin azúcar.
- **NIVEL 3 - VERDE:** 0 tazas de café y té.
- **NIVEL 4 - MORADO:** De 0 a 1 vaso de bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.
- **NIVEL 5 - ROJO:** ½ vaso de jugo 100% de frutas o leche entera, 0 bebidas deportivas y 0 bebidas alcohólicas.
- **NIVEL 6 - ANARANJADO:** 0 vasos de refrescos o aguas de sabor.

En los otros cuadros de esta monografía se explican los beneficios y/o perjuicios de cada una de las bebidas incluidas en la Jarra del Bien Beber.

## AGUA POTABLE: NIVEL 1 - AZUL

La palabra potable deriva del latín *potare*, que significa **beber**. Por tanto, el agua potable es la que **se puede beber**, ya que está libre de microorganismos y sustancias tóxicas que dañan la salud. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** determina los límites máximos de sustancias contenidas en el agua para que sea posible beberla sin adquirir alguna enfermedad.

Existen varios métodos para purificar el agua, como **hervirla**, disolver en ella un **desinfectante químico** y hacerla pasar por un **filtro**. El agua que se utiliza para hacer cubitos de hielo que enfrien el agua, también debe desinfectarse antes de meterla al congelador. Por ningún motivo debe consumirse agua que no haya sido previamente purificada, porque pueden contraerse muchas enfermedades graves, como cólera, fiebre tifoidea, dengue, hepatitis A, poliomiелitis, amebiasis, disentería, malaria, parasitismo y tracoma. En el mercado se vende agua potable embotellada o en garraones que cumple con todos los requisitos de calidad. Aunque los alimentos sólidos también contienen cierta cantidad de agua, es necesario beberla constantemente.

## LECHE DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA NIVEL 2 - AMARILLO

La leche es producida por las **glándulas mamarias** de las **hembras mamíferas**, que la utilizan para alimentar a sus crías. Los bebés consumen la leche de sus madres, que es sumamente nutritiva, y cuando crecen empiezan a tomar la de la **vaca**, que es rica en **calcio**, **vitaminas**, de entre las que destaca la **vitamina D**, **grasas**, **proteínas**, principalmente la **caseína**, y un azúcar denominada **lactosa**. También se emplea para fabricar queso, mantequilla y crema. La Jarra del Bien Beber indica que se debe consumir leche descremada o al menos semidescremada, la cual ha sido liberada de grasas. Antes de salir al mercado, la leche es **pasteurizada**, lo que significa que se somete a altas temperaturas que matan a todos los microorganismos dañinos para la salud. Las personas que tienen **intolerancia a la lactosa**, sufren de diarrea si consumen leche. La soya es una legumbre que previene muchas enfermedades y contiene gran cantidad de aceite libre de colesterol malo y **doce veces más proteínas que la leche**. Es también muy rica en minerales y vitaminas E y del complejo B.

## CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR: NIVEL 3 - VERDE

El café y el té contienen un **alcaloide** denominado **cafeína**, cuyo consumo moderado puede aliviar el dolor de cabeza, actuar como diurético, aumentar la energía, mejorar la concentración y la memoria, estimular la capacidad intelectual, facilitar la digestión, disminuir la depresión y reducir el riesgo de padecer diabetes, asma, cirrosis, coágulos sanguíneos, cálculos renales y biliares, Alzheimer y mal de Parkinson. El exceso de café, por el contrario, puede provocar gastritis, colitis, insomnio, taquicardia, aumento de la presión arterial, temblores y alteraciones del Sistema Nervioso. Por eso hay que beberlo con moderación y **no sustituirlo por el café descafeinado**, ya que con este se evitan los efectos nocivos de la cafeína, pero tampoco se obtienen sus beneficios. **Los niños y adolescentes no deben consumir café ni té**, porque mientras menor es el peso de la persona que los consume, mayor es el efecto excitante de la cafeína. El té es también rico en vitaminas B<sub>2</sub> y K, fibra, magnesio, zinc, hierro, calcio y potasio. Estas dos bebidas deben consumirse sin azúcar, pues los azúcares dañan la salud y son tan ricos en calorías que provocan obesidad.