

### El agua.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, representa de un 60 a un 70 % aproximadamente. La cantidad de agua en el cuerpo humano, varía con:

- Edad.
- Sexo.
- Masa muscular.
- Tejido adiposo.

La recomendación del consumo de agua dependerá del tipo de dieta, condiciones climáticas, estado fisiológico, edad, sexo y actividad física.

### La Jarra del Buen Beber.

Es un instrumento avalado por la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública. Clasifica las bebidas en seis niveles según su contenido energético y valor nutrimental, así como los beneficios y riesgos para la salud.



### Beneficios del consumo de agua.

1. Satisface las necesidades diarias de líquidos.
2. Favorece la digestión y previene el estreñimiento.
3. Mejora el funcionamiento de las células.
4. Mantiene el buen funcionamiento de los riñones.
5. Regula la temperatura corporal.
6. Mantiene la piel sana e hidratada.

## SESIÓN 3. JARRA DEL BUEN BEBER.



### Consecuencias de un alto consumo de bebidas azucaradas.

1. Mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.
2. Favorece la presencia de diabetes mellitus.
3. Se relaciona con la hipertensión arterial.
4. Se asocia con asma y otros padecimientos respiratorios.
5. Afecta el crecimiento y desarrollo adecuado.
6. Riesgo de muerte prematura y discapacidad en la adultez.

### Recomendaciones.

- Elige agua simple potable.
- Consume de 6 a 10 vasos diarios de agua simple.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras.
- Hidrátate antes, durante y después de realizar actividad física.
- Reduce el consumo de bebidas azucaradas y refrescos.
- Respeta las recomendaciones de agua, un exceso puede ocasionar intoxicación hídrica y dañar severamente tu salud.
- No esperes a tener sed para beber agua.
- Consume caldos, sopas, té, licuados, aguas de frutas, verduras, cereales y semillas con poca azúcar, ya que estos también hidratan.

