I'm not a robot

La jarra del buen beber para niños

Cuadernillo, La jarra del buen beber Mi mundo educativo abril 26, 2025 Publicar un comentario La "jarra del buen beber" es una guía visual que recomienda el consumo diario adecuado de líquidos para mantener una buena salud. Forma parte de campañas de educación en nutrición en México, promovida principalmente por la Secretaría de Salud. La idea es muy simple: usa una jarra dividida en secciones para indicar qué bebidas y en qué cantidad es ideal tomarlas cada día. Cada nivel de la jarra tiene un color y tipo de bebida. Así, de arriba hacia abajo: Agua simple potable (Color azul):→ Se recomienda tomar de 6 a 8 vasos al día (lo principal que deberías beber). Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar (Color verde): Café y té sin azúcar (Color amarillo): Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales (Color naranja):→ 0 a 2 vasos al día (preferir evitarlas). Bebidas con alto contenido calórico y beneficios nutricionales limitados (como jugos de fruta, leche entera, alcohol) (Color rojo): Refrescos y bebidas deportivas o energéticas (Color rojo oscuro): En resumen, la jarra te enseña que el agua simple debe ser la principal fuente de hidratación, y que deberíamos reducir al mínimo las bebidas azucaradas o muy calóricas. Actividades divertidas para que los niños reconozcan y aprendan la "jarra del buen beber": 1. Colorea la jarra Entrega a cada niño un dibujo grande de la "jarra del buen beber" en blanco y negro. Pídeles que la coloreen siguiendo los colores correctos (agua en azul, leche en verde, etc.). Mientras colorean, explícale qué representa cada sección. 2. Arma la jarra (tipo rompecabezas) Recorta las secciones de la jarra en cartulina de distintos colores. Deja que los niños las armen en el orden correcto pegándolas en una hoja. Pueden decorar las bebidas que corresponden a cada sección. 3. Juego de "¿Sí o No?" Muestra imágenes de diferentes bebidas (agua, refresco, jugo, leche, café, etc.). Los niños deben levantar una tarjeta de "Sí" si la bebida se recomienda en gran cantidad, o "No" si se debe evitar. 4. Cuento de la jarra mágica Cuenta una historia breve sobre una jarra mágica que ayuda a los niños a ser fuertes y sanos solo si beben lo correcto. Luego haz preguntas como: "¿Qué líquido mágico debes tomar más?" (agua). 5. Carrera de vasos Organiza una pequeña competencia: cada niño debe correr a una mesa y escoger la bebida correcta (dibujada o representada con botellas vacías) para "llenar" su jarra de papel. Gana quien llene su jarra con más agua. 6. Rueda de preguntas Haz una ruleta con preguntas o retos: "¿Cuántos vasos de agua debemos tomar?", "Imita a alguien bebiendo agua", "¿Qué pasa si tomamos mucho refresco?". Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a los autores de este increíble material, dando los créditos correspondientes por contribuir en la labor educativa del día a día. Recordamos que el material se comparte en esta página sólo con fines informativos y educativos. 😊Adquiere Cuadernillo sobre la jarra del buen beber aquíInformación que te puede interesar:El plato del buen comerProyecto sobre alimentación saludable LA JARRA DEL BUEN BEBER. •Nivel 1: agua potable natural. Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo 8 vasos de agua natural al día. •Nivel 2: leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada. •Nivel 3: café y té sin azúcar. Se pueden tomar 4 tazas (250 ml por taza) al día. El té provee micro nutrimentos como fluoruro, aminoácidos y vitaminas. •Nivel 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos). Se recomienda su consumo esporádico. •Nivel 5: Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados. Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas o deportivas; se recomienda de 0 a 1/2 vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Se recomienda no ingerirlas. •Nivel 6: Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos. Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas. Page 2 Los Primeros Auxilios son los cuidados o la ayuda inmediata, temporal y necesaria que se le da a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de esta hasta la llegada de un médico o profesional paramédico que se encargará, solo en caso necesario, del trasladado a un hospital tratando de mejorar o mantener las condiciones en las que se encuentra. El Primer respondiente, es la primera persona que decide participar en la atención de un lesionado. Puede o no ser un profesional de la salud. Es el encargado de evaluar la escena, comenzar la revisión del lesionado y activar al servicio médico de urgencia, conocido en los medios urbanos como Sistema de Atención Médica Prehospitalaria de Urgencias o Servicio Metropolitano de Urgencias . Las obligaciones del primer respondiente son: Tener el primer contacto con el lesionado. Pedir ayuda porque no siempre se puede trabajar adecuadamente solo. Realizar la evaluación primaria del paciente. (Revise) Solicitar el apoyo de los cuerpos de emergencia adecuados. (Llame) Liberar la vía aérea. (Atienda) En caso necesario iniciar RCP (básico). Dar datos del padecimiento o atención a los servicios de Emergencia al llegar. Es muy importante la rapidez con la que el paciente reciba una atención adecuada. Ya que de esto la magnitud del daño, y el pronóstico de supervivencia o secuelas. La Jarra del Buen Beber es una representación gráfica que orienta sobre el consumo adecuado de bebidas, especialmente diseñada para promover hábitos saludables en la población infantil. Esta herramienta complementa el Plato del Bien Comer, que se enfoca en alimentos sólidos, y se centra en la importancia de la hidratación adecuada para el desarrollo y bienestar de los niños. La jarra está dividida en 6 niveles, cada uno de los cuales clasifica diferentes tipos de bebidas y sugiere la cantidad diaria recomendada de cada una. La idea es que los niños y sus familias comprendan qué es la jarra del buen beber para niños de primaria y cómo pueden aplicarla en su vida diaria para mejorar su salud. Importancia de la Jarra del Buen Beber La Jarra del Buen Beber es fundamental por varias razones: Promueve hábitos saludables: Fomenta el consumo de bebidas nutritivas y saludables, ayudando a los niños a desarrollar preferencias por opciones más beneficiosas para su salud. Previene problemas de salud: Al educar sobre la importancia de la hidratación adecuada, se pueden prevenir problemas como la obesidad y las caries dentales. Facilita la educación: Es una herramienta educativa que puede ser utilizada por padres y maestros para enseñar a los niños sobre la importancia de una buena hidratación. Niveles de la Jarra del Buen Beber La Jarra del Buen Beber se compone de seis niveles, cada uno con diferentes tipos de bebidas y recomendaciones de consumo: Nivel Tipo de Bebida Descripción 1 Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrimentos Ejemplo: refrescos. Se deben consumir con moderación. 2 Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados Ejemplo: jugos de fruta. Se recomienda limitar su consumo. 3 Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales Ejemplo: refrescos de dieta. No son la mejor opción. 4 Café y té sin azúcar Pueden aportar micronutrientes, pero deben ser consumidos con precaución. 5 Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada Fuentes de calcio y proteína, recomendadas para el crecimiento. 6 Agua potable Considerada la bebida más saludable, se recomienda un consumo mínimo de ocho vasos al día. Cada nivel sugiere la cantidad diaria recomendada de cada tipo de bebida, ayudando a los niños a entender qué opciones son más saludables y cuáles deben evitarse. Recomendaciones de Consumo Para asegurar una hidratación adecuada, se recomienda: Agua potable: Consumir al menos ocho vasos de agua al día. El agua es esencial para el funcionamiento del cuerpo y no contiene calorías. Limitar refrescos y aguas de sabor: Se desaconseja el consumo excesivo de estas bebidas debido a su alto contenido calórico y el riesgo de caries dentales. Incluir leche y bebidas de soya: Estas son buenas fuentes de calcio y proteínas, importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños. Moderación con jugos de fruta: Aunque pueden ser nutritivos, su alto contenido de azúcares naturales requiere que se consuman con moderación. Beneficios de una Hidratación Adecuada Una adecuada hidratación tiene múltiples beneficios para los niños, tales como: Mejora la concentración: La hidratación adecuada ayuda a mantener la concentración y el rendimiento escolar. Regula la temperatura corporal: El agua es esencial para regular la temperatura del cuerpo, especialmente durante actividades físicas. Promueve la salud digestiva: Una buena hidratación ayuda a prevenir problemas digestivos y a mantener un sistema digestivo saludable. Apoya el crecimiento y desarrollo: El agua es vital para el crecimiento y desarrollo de los órganos y tejidos en los niños. Prevención de Problemas de Salud La Jarra del Buen Beber también juega un papel crucial en la prevención de problemas de salud, tales como: Obesidad: Fomentar el consumo de agua y limitar las bebidas azucaradas puede ayudar a prevenir el aumento de peso no saludable. Caries dentales: Reducir el consumo de refrescos y bebidas azucaradas disminuye el riesgo de caries dentales en los niños. Deshidratación: Educar sobre la importancia de la hidratación adecuada ayuda a prevenir la deshidratación, que puede afectar el rendimiento físico y mental. Herramienta Educativa para Padres y Maestros La Jarra del Buen Beber es una herramienta educativa valiosa para padres y maestros. Algunas formas en que puede ser utilizada incluyen: Charlas educativas: Organizar sesiones informativas en escuelas y comunidades para enseñar a los niños sobre la importancia de la hidratación. Actividades interactivas: Realizar juegos y actividades que involucren la identificación de bebidas saludables y no saludables. Involucrar a los padres: Proporcionar información a los padres sobre cómo pueden fomentar hábitos de hidratación saludables en casa. La Jarra del Buen Beber es una guía esencial para ayudar a los niños de primaria a entender qué es la jarra del buen beber para niños de primaria y cómo pueden aplicar sus principios en su vida diaria. Fomentar una adecuada hidratación no solo contribuye a su salud física, sino que también apoya su desarrollo cognitivo y emocional. [pt_view id=»349f7ednz1″] El plato del Bien Comer no incluye las bebidas. Es por ello que en México contamos con la “Jarra del Buen Beber.” Ésta es una representación gráfica que señala las bebidas Cuenta con 6 niveles, en los que se ubican diferentes bebidas y se sugieren las cantidades que debe tomar un adulto cada día. La recomendación de las bebidas se basa en los beneficios que le proporcionan al cuerpo, por lo que la cantidad sugerida se encuentra en el lado derecho del gráfico en forma de vasos o tazas. NIVELES DE LA JARRA DEL BUEN BEBER Nivel 1: Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrimentos Nivel 2 : Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados Nivel 3: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: Nivel 4: Café y té sin azúcar Nivel 5: Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada Nivel 6: agua potable Refrescos y agua de sabor: se refiere a refrescos y otras bebidas con azúcar adicionada como jugos, aguas frescas . No se recomienda su consumo ya que proveen excesivas calorías y su consumo se ha asociado con caries dental, sobrepeso y obesidad Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados: se refiere a jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Éstas se recomienda de 0 a medio vaso (125ml) al día ya que aportan gran cantidad de energía. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se refiere a refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energétizantes y otras bebidas “dietéticas” . Se recomienda de 0 a 500ml por día (de cero a dos vasos) Café y té sin azúcar: El té provee   micronutrimentos como el fluoruro, algunos aminoácidos y vitaminas . El té y el café negro sin azúcar se pueden tomar hasta 4 tazas (250ml por taza). Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad. Se recomienda consumir máximo dos vasos al día de éstas bebidas. Igualmente deben suplir la leche entera ya que ésta última tiene mayor aporte de grasa que la leche descremada. Agua Potable: es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. De acuerdo a lo anterior, se debe consumir un mínimo de ocho vasos al día. Por: LN. Mariana Peña Castellón ¡Hola! ¿Cómo te va? 🙋‍♀ Hoy tengo diferentes materiales educativos relacionados a la Jarra del buen beber PDF dibujo para colorear, y yo creo que te pueden ser de gran utilidad.La Jarra del Buen Beber es una herramienta de apoyo gráfico desarrollada por expertos en salud tanto nacionales como internacionales para promover la hidratación saludable. Presenta gráficamente las proporciones recomendadas de líquidos para una persona.Tabla de ContenidosLa jarra del buen beber, es algo que muchas veces no sabemos que existe, a veces ni siquiera como docente, y si lo sabemos lo dejamos de lado o pensamos que ese aprendizaje está o debería estar incluido en el plato del buen comer. Sin embargo no es así, su aprendizaje es igual de importante que el plato del buen comer, por eso he decidido escribir este post.La Jarra del Buen Beber es una guía informativa que te muestra qué bebidas son saludables y la cantidad recomendada de líquidos que debes consumir al día. Te hará ver que algunas bebidas azucaradas y carbonatadas poco saludables deben evitarse a toda costa, por salud.Información relevante sobre la Jarra del buen beberAl fomentar la ingesta consciente de líquidos la Jarra es una herramienta práctica que busca reducir la ingesta de bebidas azucaradas en las personas.Antes de presentarte el material educativo que tenemos para ti, te damos algunos datos que debes tener muy en cuenta al momento de planear tu clase o estudiar sobre la jarra del buen beber.Las bebidas azucaradasEn primer lugar, es importante mencionar que hay diferentes tipos de bebidas azucaradas. Están las que contienen azúcares añadidos, como los refrescos, las bebidas deportivas, los tés azucarados y los jugos de frutas artificiales. Y también hay azúcares naturales en bebidas como la leche y el zumo o jugo de fruta 100%.Las bebidas con azúcares añadidos no son necesarios en la dieta y pueden contribuir al aumento de peso y a la caries dental como problemas menores sin embargo, también puede aumentar el riesgo de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.Consejos para reducir el consumo de bebidas azucaradas:Beber agua o té sin azúcar en su lugar de bebidas azucaradasSelecciona bebidas con menos calorías, como los refrescos dietéticos o el agua con gasEvita tomar bebidas azucaradas con las comidasLimita la ingesta de zumos de fruta a no más de una ración al díaElige leche o leche de soja sin azúcar en lugar de zumos de fruta u otras bebidas azucaradas para las meriendas y comidas de los niños.La importancia de tomar aguaBebe agua y bebidas no azucaradas para reducir tu consumo de azúcar.Ten siempre en cuenta que tomar agua es bueno para tu salud porque:Ayuda a regular la temperatura corporal.Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos en el cuerpo.Ayuda a transportar los nutrientes y el oxígeno por el cuerpo.Ayuda a eliminar las toxinas y los productos de desecho del cuerpo.No tiene calorías y puede ayudar a controlar el peso.Los Niveles de la Jarra del buen beberComo pudiste ver en la imagen de la jarra del buen beber mas arriba, la jarra tiene seis niveles de consumo para las personas. Observa la siguiente imagen y mas abajo desglosaremos cada uno de los niveles.Nivel 1AGUA 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.Nivel 2LECHE 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.Nivel 3CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR: En caso de consumirse, los adultos no deben exceder de 4 tazas al día. Las niñas y los niños no deben consumir café o té.Nivel 4BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES: En el caso de los adultos no se recomienda exceder de 2 vasos al día (500ml). Las niñas y los niños no deben consumirlas.Nivel 5JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS: No debe excederse de 1/2 vaso al día. Los bebes menores de 1 año no deben tomar leche de vaca. Las niñas y los niños no deben consumir bebidas alcohólicas ni deportivas.Nivel 6REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR: Por su alto aporte de azucares, 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. Las niñas y los niños no deben consumirlas.Materiales educativos sobre la jarra del buen beber PDFA continuación te proporciono tres excelentes material para trabajar con la jarra del buen beber.Jarra del buen beber dibujo para colorearDescarga la Jarra del buen beber para colorear en el siguiente enlace:Jarra del buen beber dibujo PDF para colorearJarra del buen beber PDFSi quieres descargar el PDF ya iluminado y listo para imprimir, como el de la primera imagen de éste artículo, dale clic al siguiente enlace:Jarra del buen beber PDFPDF con toda la Información necesario sobre la Jarra del buen beberPara ahondar más en el tema tengo el material adecuado para ti a continuación:Jarra del buen beber¡Recuerda que la jarra del buen beber es tan importante como el plato de buen comer!Plato del buen comer Resumen: La ingesta de líquidos saludables es de suma importancia para mantener un estado de salud adecuado y evitarnos problemas de salud como deshidratación, sobrehidratación y problemas con la ingesta deficiente o excesiva de azúcar. El conocimiento de la jarra del buen beber y la comparación de diferentes tipos de bebidas que ingerimos diariamente nos ayudará a comprender más de este aspecto. Tiempo estimado para la Unidad: 50 minutos. Dirigido a: Alumnos de Segundo de Primaria. Objetivos: Comprender la importancia que tiene la ingesta de líquidos adecuados por el humano para mantener un estado de salud óptimo. Que los alumnos conozcan la Jarra de Buen Beber y la importancia que esta tiene para la salud. Conocer que la ingesta excesiva de líquido provoca una sobrehidratación. Conocer que la pobre ingesta de líquido provoca una deshidratación. Analizar las etiquetas de diferentes bebidas para conocer la cantidad de azúcar que contienen diferentes bebidas. Conocer que debemos ingerir una cantidad adecuada de azúcar en los líquidos que tomamos para mantener una buena salud. Que los alumnos en equipos elaboren y utilicen una Jarra del Buen Beber creada por ellos mismos, la cual les permita familiarizarse con su uso. Aprendizajes esperados: Al finalizar el alumno comprendera: La importancia de la Jarra del Buen Beber. La importancia de la ingesta adecuada de líquidos para lograr un estado de hidratación y de salud óptimo. La importancia de una ingesta adecuada de azúcar en los líquidos que se ingieren para conservar un optimo estado de salud. Procedimiento: Se explicará el concepto de la Jarra del Buen Beber. Formar 4 equipos con un máximo de 5 integrantes. Cada equipo tendra Una jarra y vasos de plástico graduados en diferentes medidas. Cada jarra puede ser decorada al gusto sin cubrir las medidas graduadas. Vaciar cantidades de las diferentes bebidas en los diferentes vasos graduados y anotar los mililitros que contienen así como las diferentes cantidades de azúcar en gramos de cada bebida contenida en cada vaso graduado. Cada equipo llenará su jarra con 1lt de bebida diferente, anotando la cantidad de azúcar que contiene por litro y por vaso de 250ml, puede hacer anotaciones en las cintas adhesivas y pegarlas en la jarra. Se debe elaborar una tabla comparativaen el pizarrón anotando los contenidos de líquido y azucar en el pizarrón. Discutir la conclusiones por equipo y elaborar una conclusión final por grupo. Material: Por equipo: –   Una jarra de plástico con capacidad de 2lts de color transparente graduada, –   Cinta adhesiva –   Etiquetas adhesivas, –   Marcadores permantes de colores, –   1lt de jugo de naranja, –   1lt de refresco de cola –   1lt de agua natural –   1lt de te de limón –   1lt de leche entera (las bebidas deben contener etiquetas de información nutricional), –   Globos de colores del No. 9. –   Un vaso de plástico de 250ml (graduado) –   un vaso de plástico de 100ml (graduado) –   Un vaso de plástico de 50ml (graduado) –   Materiales al gusto para adornar las jarras: Fomi, stickers, cintas adhesivas de colores etc.) –   Lápiz –   Pluma –   Papel –   Esquema de la Jarra del Buen Beber. Evaluación: Se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de la participación en la clase y elaboración de los diferentes materiales. Actividades adicionales: Para reforzar estos conocimientos y el pensamiento creativo de tus alumnos, visita Papalote Museo del Niño y acude a la zona Mi hogar y mi familia, ahí encontrarás una exhibición llamada ¿Qué vamos a comer? para poder vincular los aprendizajes del aula con el Museo y aprender jugando. Para cuidar de nuestra salud al máximo es indispensable empezar con lo más básico, como lo que tomamos día a día para hidratar nuestro cuerpo. La jarra de bien beber nos explica detalladamente los tipos y cantidades de bebidas más recomendables para el organismo tanto en adultos como en niños. Una alimentación saludable no es nada sin una correcta hidratación la cual debes ser bastante específica si queremos tener buena salud. La jarra del bien beber, la cual fue compartida por la Secretaría de Salud y otras instituciones, recomienda el tipo y la cantidad de líquidos que deben consumirse al día para mantenerse saludable. Evidentemente el agua potable se ubica en el nivel más indispensable de consumo. Y así como en la alimentación hay ciertos productos que deben consumirse con moderación o incluso evitar su consumo, la jarra del bien beber divide por cuatro niveles los tipos de bebidas que se deben moderar, así como algunos que se deberían evitar a toda costa o lo mayor posible. (Foto: Twitter / @SSalud_mx) En el primero de estos cuatro niveles está el agua potable, pues esta definitivamente no puede faltar en el día a día. Se recomienda un consumo de 1.5 a 2 litros al día, es decir, entre 6 y 8 vasos. Además debido a la continua pérdida de agua que experimentamos al sudar, orinar o respirar, se hace aún más importante la recuperación de este líquido perdido. En el nivel número dos está la leche sin azúcar añadida. Se incluye la leche entera, descremada, semidescremada, deslactosada, baja en grasa, así como bebidas de soya, y también podría incluir leche de coco, almendras y similar. El consumo recomendado para este tipo de productos es de 1 y 2 vasos al día. En el tercer nivel de la jarra del bien beber están las aguas de fruta natural, así como infusiones con un máximo de una cucharadita de azúcar por porción. Es recomendable que a partir de este nivel las bebidas se eviten en la medida de lo posible. Su consumo va desde ningún vaso, hasta un máximo de dos vasos al día. Finalmente en el cuarto nivel están las bebidas con alto nivel calórico y con pocos beneficios a la salud tales como jugos de fruta o licuados de fruta con azúcar o miel, por poner ejemplos. Su consumo se recomienda de los cero vasos y no exceder el medio vaso por el elevado contenido calórico. Es importante entender que en la jarra del bien beber solamente están aquellas bebidas con un porcentaje nulo o bajo de azúcares y calorías y que por dicha razón, pueden tener un consumo moderado en la hidratación de todos lo días. Por supuesto que refrescos, jugos de caja o embotellados, néctares, aguas con endulzantes artificiales, bebidas deportivas, leches con sabor, aguas frescas con alto nivel de azúcar, café e incluso té no están contempladas dentro de la jarra. Esta jarra del bien beber es recomendada para procurar la salud tanto de adultos como de niños porque como ya muchos sabrán, México es uno de los principales países con problemas de obesidad y obesidad infantil, en parte debido a que es uno de los más altos consumidores de bebidas azucaradas a nivel mundial. ¿Crees que tu hidratación se adecua a lo que indica la jarra del bien beber? Con información de Secretaría del Salud. *** En Viviendo en Casa proporcionamos información de salud con fines de divulgación que de ninguna manera sustituye valoraciones médicas o consultas de cualquier profesional de la salud. La jarra del buen beber es una guía visual que muestra las cantidades adecuadas de líquidos para una hidratación saludable. Enseña con juegos y dibujos.La jarra del buen beber es una guía visual que ayuda a las personas a comprender la importancia de elegir adecuadamente las bebidas que consumen, promoviendo el consumo de agua y otras bebidas saludables mientras se limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas. Esta herramienta es especialmente útil para enseñar a los niños sobre hábitos saludables de hidratación desde una edad temprana.Exploraremos en detalle qué es la jarra del buen beber y proporcionaremos estrategias efectivas sobre cómo enseñarla a niños de primaria. Al inculcar buenos hábitos de hidratación desde una edad temprana, podemos ayudar a los niños a desarrollar una comprensión sólida de la importancia de elegir bebidas saludables, lo cual tendrá un impacto positivo en su salud a largo plazo.¿Qué es la Jarra del Buen Beber?La jarra del buen beber es una representación gráfica que clasifica las bebidas en diferentes categorías según su valor nutricional y su impacto en la salud. Generalmente, se divide en varios niveles:Agua: Debe ser la bebida principal y de mayor consumo.Leche y bebidas sin azúcar añadida: Se recomienda su consumo moderado.Bebidas con edulcorantes artificiales: Se deben consumir en menor cantidad.Bebidas azucaradas: Su consumo debe ser esporádico.Bebidas alcohólicas: No recomendadas para niños y su consumo debe ser muy limitado en adultos.Este esquema ayuda a visualizar rápidamente cuáles bebidas son más saludables y cuáles deben evitarse o consumirse con moderación.Cómo Enseñar la Jarra del Buen Beber a Niños de PrimariaEnseñar la jarra del buen beber a niños de primaria puede ser una tarea divertida y educativa si se implementan métodos adecuados. A continuación, se presentan algunas estrategias efectivas:1. Uso de Material Didáctico VisualLos niños responden bien a las imágenes y gráficos coloridos. Utiliza carteles, tarjetas y dibujos de la jarra del buen beber para explicar las diferentes categorías de bebidas. Puedes descargar plantillas o crear tus propias versiones para hacer la lección más interactiva.2. Actividades Prácticas y JuegosInvolucra a los niños en actividades prácticas como clasificar bebidas reales o ilustraciones en la jarra del buen beber. También puedes organizar juegos y concursos para hacer la lección más dinámica y participativa.3. Role-Playing y EscenariosOrganiza actividades de role-playing donde los niños puedan actuar como nutricionistas y dar consejos sobre bebidas saludables a sus compañeros. Esto no solo refuerza el aprendizaje, sino que también mejora sus habilidades de comunicación.4. Integración en el Currículo EscolarColabora con los maestros para integrar la jarra del buen beber en el currículo escolar. Puedes relacionarla con materias como ciencias naturales, educación física y salud, para que los niños comprendan la importancia de la hidratación en contextos más amplios.Recomendado: ¿Es mejor estudiar en la mañana o en la tarde? Descúbrelo aquí5. Participación de los PadresInvolucra a los padres enviando información y sugerencias sobre la jarra del buen beber para que puedan reforzar estos conceptos en casa. Esto asegura que los niños reciban mensajes consistentes tanto en la escuela como en el hogar.Implementando estas estrategias, los niños podrán comprender y aplicar los principios de la jarra del buen beber, fomentando hábitos de hidratación saludables que perdurarán toda la vida.Componentes esenciales de la jarra del buen beber para una dieta equilibradaLa jarra del buen beber es una herramienta educativa fundamental para promover una dieta equilibrada y saludable entre los niños. Esta herramienta visual ayuda a entender la importancia de los diferentes tipos de bebidas y su consumo adecuado.1. AguaEl agua es el componente más importante de la jarra del buen beber. Se recomienda el consumo de 6 a 8 vasos de agua al día. El agua es esencial para mantener la hidratación, regular la temperatura corporal y facilitar el transporte de nutrientes.Consejo práctico: Anima a los niños a llevar una botella de agua a la escuela y a beber regularmente durante el día. Esto puede aumentar su rendimiento académico y su concentración.2. Leche y derivadosLa leche y sus derivados, como el yogur y el queso, son importantes fuentes de calcio y vitamina D. Se recomienda el consumo de 2 a 3 porciones al día para fortalecer los huesos y los dientes.Ejemplo concreto: Un vaso de leche en el desayuno y un yogur como merienda proporcionan una buena parte de las necesidades diarias de calcio.3. Jugos naturalesLos jugos naturales son una opción saludable, pero deben consumirse con moderación debido a su contenido de azúcares naturales. Se recomienda no más de un vaso al día. Los jugos pueden aportar vitaminas y minerales esenciales.Recomendación: Opta por jugos recién exprimidos y evita aquellos con azúcares añadidos.4. Bebidas con cafeína y azucaradasLas bebidas con cafeína y las bebidas azucaradas como los refrescos deben limitarse. Estas bebidas pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad y la diabetes tipo 2.Estadística relevante: Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo excesivo de azúcar está vinculado a un aumento en el riesgo de enfermedades crónicas.Tabla comparativa de bebidas:BebidaRecomendación diariaBeneficiosPrecaucionesAgua6-8 vasosHidratación, transporte de nutrientesNingunaLeche y derivados2-3 porcionesCalcio, vitamina D, fortalecimiento de huesosIntolerancia a la lactosa en algunos casosJugos naturales1 vasoVitaminas, mineralesAlto contenido de azúcar naturalBebidas azucaradasOcasionalNinguno significativoObesidad, diabetesBebidas con cafeínaOcasionalAlerta temporalDependencia, insomnioEnseñar a los niños de primaria sobre estos componentes esenciales y sus beneficios puede ayudarles a desarrollar hábitos de consumo saludables desde una edad temprana. Utiliza la jarra del buen beber como una guía visual y práctica para fomentar una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.Actividades lúdicas para enseñar la jarra del buen beber a niñosLa educación sobre buenos hábitos de hidratación puede ser divertida y efectiva cuando se integran actividades lúdicas. Aquí te presentamos varias ideas creativas para enseñar a los niños la importancia de seguir las recomendaciones de la jarra del buen beber.1. Juego de la «Carrera de Hidratación»En esta actividad, los niños participan en una carrera en la que deben llenar sus propias «jarras» con las cantidades correctas de diferentes líquidos. Cada equipo tiene una jarra grande y varias botellas etiquetadas con nombres de bebidas como agua, leche, jugos naturales, y refrescos.Objetivo: Enseñar a los niños la cantidad recomendada de cada bebida según la jarra del buen beber.Materiales: Jarras, botellas de plástico, etiquetas de bebidas y agua coloreada para representar diferentes líquidos.Recomendaciones:Divide a los niños en equipos pequeños para fomentar el trabajo en grupo.Coloca obstáculos o estaciones donde los niños deban responder preguntas sobre hidratación antes de continuar.Premia a los equipos que completen la carrera con la jarra correctamente balanceada.2. Taller de «Creación de Carteles»Organiza un taller donde los niños diseñen carteles informativos sobre la jarra del buen beber. Esta actividad no solo refuerza el conocimiento aprendido, sino que también permite a los niños ser creativos y expresarse visualmente.Objetivo: Consolidar el conocimiento sobre la jarra del buen beber a través de la creación artística.Materiales: Cartulinas, marcadores, pegatinas, tijeras y revistas para recortar imágenes.Recomendaciones:Proporciona ejemplos de carteles bien diseñados como inspiración.Permite a los niños trabajar en parejas o grupos pequeños.Exhibe los carteles en el aula o en un lugar visible de la escuela.3. «Cuentacuentos de Hidratación»Utiliza cuentos y fábulas para enseñar a los niños sobre la importancia de una buena hidratación. Puedes crear historias donde los personajes principales aprenden sobre la jarra del buen beber y los beneficios de seguir sus recomendaciones.Objetivo: Transmitir el mensaje de una manera divertida y memorable.Materiales: Libros de cuentos, títeres, disfraces o ilustraciones.Consejo práctico:Involucra a los niños en la creación de la historia, permitiéndoles sugerir nombres de personajes y eventos.Utiliza títeres o disfraces para hacer la narración más atractiva y dinámica.Al final del cuento, discute con los niños las lecciones aprendidas sobre la hidratación.4. Tabla de Hidratación DiariaCrea una tabla semanal donde los niños puedan registrar su consumo de diferentes líquidos. Esto no solo los ayudará a ser conscientes de su hidratación, sino que también fomentará la responsabilidad y el autocontrol.Objetivo: Monitorear y mejorar los hábitos de consumo de líquidos en los niños.Materiales: Tablas impresas, pegatinas, marcadores y una zona visible para colocar las tablas.Recomendado: Cuándo depositan las becas Benito Juárez para primariaConsejo práctico:Ofrece recompensas o reconocimientos semanales a los niños que cumplan con las recomendaciones de la jarra del buen beber.Realiza revisiones periódicas para discutir el progreso y resolver dudas.Preguntas frecuentes¿Qué es la jarra del buen beber?La jarra del buen beber es una herramienta visual que ayuda a comprender la importancia de mantenerse hidratado a lo largo del día.¿Cómo se utiliza la jarra del buen beber?Se debe llenar la jarra con la cantidad de agua recomendada para el día y se van marcando los niveles a medida que se va consumiendo agua.¿Por qué es importante enseñar la jarra del buen beber a niños de primaria?Enseñar la jarra del buen beber a niños de primaria les ayuda a desarrollar hábitos de hidratación saludables desde temprana edad.¿Cómo se puede hacer la jarra del buen beber más atractiva para los niños?Se puede decorar la jarra con colores llamativos, pegatinas o dibujos que motiven a los niños a querer beber más agua.¿Cuál es la cantidad recomendada de agua diaria para niños de primaria?La cantidad recomendada de agua diaria para niños de primaria varía, pero generalmente se sugiere entre 6 a 8 vasos de agua al día.¿Existen alternativas a la jarra del buen beber para enseñar a los niños sobre la importancia de la hidratación?Sí, se pueden utilizar aplicaciones móviles, juegos interactivos o calendarios de seguimiento para fomentar la hidratación en los niños de primaria.La jarra del buen beber es una herramienta visual para promover la hidratación.Se recomienda enseñar a los niños de primaria sobre la importancia de mantenerse hidratados.La cantidad de agua recomendada para niños varía según la edad y el peso.Es importante hacer que la jarra del buen beber sea atractiva y divertida para los niños.Existen diversas formas de enseñar a los niños sobre la hidratación, como aplicaciones móviles y juegos interactivos.¡Déjanos tus comentarios y no olvides revisar otros artículos relacionados con la salud y el bienestar de los niños en nuestra web! Mantenerte hidratado, incluso en temporada de frío, es fundamental para que el cuerpo realice todas sus funciones de manera adecuada. No sólo importa la cantidad de líquidos que consumes, sino su calidad por lo que es muy importante evitar las bebidas azucaradas; en ese sentido, la jarra del buen beber para niños te ayudará a hidratar a tus peques de forma correcta. El agua es muy importante en cualquier etapa de la vida, porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos; además, ayuda a la digestión. El cuerpo necesita estar hidratado para funcionar de forma óptima. Si no tomas suficiente agua en el cuerpo, las funciones esenciales como la circulación de la sangre no se realizan adecuadamente y los órganos no reciben los nutrientes necesarios, de modo que su rendimiento será menos eficiente. La hidratación es muy importante para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente. Foto: Envato elements Te recomendamos: ¿Es normal la popó verde en bebés? La jarra del buen beber para niños, lo que debes saber El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres, explica Mayo Clinic. Para mantenerse hidratado correctamente, no sólo se debe controlar la cantidad de líquido que se toma, sino también la calidad. La jarra del buen beber para niños es una herramienta que recomienda las cantidades adecuadas que se deben consumir de diversos tipos de bebidas con el fin de ingerir, lo menos posible, bebidas azucaradas las cuales tienen un efecto en la salud. La Secretaría de Salud nos explica que la jarra del buen beber detalla las cantidades correctas que deberíamos consumir de líquidos. “Si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al ida obtendríamos la hidratación necesaria, a menos que sean casos particulares con requerimientos o necesidades fuera de lo normal, por eso se indica el consumo de 6 a 8 vasos de agua simple diarios”. La jarra del buen beber es una herramienta que nos guía sobre el consumo de líquidos. Foto: Envato elements Las demás bebidas se indican en un rango de 0 a algún número máximo de tazas o vasos que se pueden consumir al día, es decir, si no se consumen es adecuado y en caso de consumirse no deben exceder el numero máximo de tazas o vasos. La jarra el buen beber también ayuda a que te des cuenta de que algunas de las bebidas que ingieres durante el día son dañinas para tu organismo, como los refrescos y jugos embotellados. No te pierdas: Métodos de la alimentación complementaria, ¡conócelos! Niveles de la jarra del buen beber para niños La jarra del buen beber para niños se compone de 4 niveles, de los cuales, el más importante es el agua natural ya que es el líquido que más deben consumir los peques cada día. La Secretaría de Salud nos detalla los niveles de la jarra del buen beber para niños: Agua natural: Los niños deben consumir de 6 a 8 vasos diarios. Leche sin azúcar: Entre 1 a 2 vasos al día. Agua de frutas o infusiones: 0 a 2 vasos al día, puede agregarse una cucharadita de azúcar, o menos, por vaso. Bebidas con alto valor calórico y bajo contenido de nutrientes: Son bebidas como refrescos, bebidas deportivas, jugos embotellados, licuados de frutas con miel o azúcar, sólo se recomienda beber máximo 1/2 vaso al día. La jarra del buen beber para niños prioriza el consumo de agua natural. Foto: Secretaría de Salud La nutrióloga pediatra, Judith Félix, nos explica que, aunque, la jarra del buen beber menciona que está permitido agregar una cucharadita de azúcar al agua de frutas, lo mejor es evitarla. También nos recordó que los niños menores de dos años no deben de consumir azúcar. Además, nos comentó que no se recomienda a ninguna edad refrescos, jugos embotellado, néctares, bebidas energéticas, café, bebidas con edulcorantes, leche de sabor, azúcar añadida en agua. También lee: Alimentación posparto: ¿Qué debes comer? Jarra del buen beber para niños menores de 6 años Los peques menores de 6 años requieren otros niveles de hidratación, la Coordinación de Nutrición de la UNAM nos comparte cómo debe ser la hidratación en peques menores de 6 años, es decir la jarra de buen beber para niños de estas edades. Recién nacido: No necesita agua ni leche de vaca, su fuente de hidratación es a través de la lactancia materna a demanda. 6 a 12 meses: Se recomienda 1 onza de agua en cada comida, no se recomienda el consumo de leche de vaca. 1 a 2 años: 1.3 litros de agua, lo que equivale a 4 o 5 vasos de agua al día. Mientras que se recomienda de 2 a 3 vasos de leche de vaca. 2 a 3 años: 4 o 5 vasos de agua diarios, así como de 2 a 3 vasos de leche de vaca. 4 a 6 años: 1.7 litros de agua, es decir, de 4 a 6 vasos; mientras que de leche de vaca se recomienda máximo 3 vasos de leche de vaca. Los bebés menores de seis meses sólo deben hidratarse con la lactancia materna, no deben tomar agua ni otro tipo de leche. Foto: Envato elements La coordinación de Nutrición de la UNAM también recomienda evitar las leches saborizadas ya que tienen un alto contenido de azúcar, lo que puede provocar que los peques pierdan el apetito y dejen de comer otros alimentos que son buenos para su salud. También es importante no esperar a que los niños tengan sed para hidratarlos, ya que este es un mecanismo mediante el cuál el cuerpo indica que ya tiene un grado de deshidratación y necesita reponer agua. Para fomentar el consumo de líquidos puedes colocar una jarra de agua natural en la mesa, en especial, durante las comidas. Si tus peques practicaron alguna actividad física o estuvieron jugando y sudando es importante reponer líquidosbebiendo agua. En especial, en temporadas o climas de mucho calor. Otro tip para saber si tu peque esta consumiendo la cantidad correcta de líquidos es revisar de vez en cuando su orina, la cual debe ser clara y transparente, si está muy concentrada puede ser señal de que hace falta consumir más líquidos, sobre todo, agua natural. Evita las leches saborizadas ya que tienen un alto contenido de azúcar, lo cual puede afectar a tu peque. Foto: Envato elements Te puede interesar: ¿Cómo debe ser la alimentación del bebé a los 6 meses? La hidratación es muy importante para que el cuerpo funcione adecuadamente, por lo que no sólo es necesario cuidar la cantidad de líquidos que consumimos, sino su calidad, por ello es necesario priorizar la ingesta de agua natural. Cuéntanos en Facebook si sabías qué es la jarra del buen beber para niños. Este artículo se publicó originalmente en Baby Daily. Puedes leerlo aquí. En esta clase de Nutrición y Salud, los estudiantes de entre 5 y 6 años se sumergirán en el mundo de la Jarra del Buen Beber. A través de actividades prácticas y divertidas, los niños aprenderán qué es la Jarra del Buen Beber, por qué es importante para su salud y cómo identificar qué bebida es mejor para su cuerpo. El objetivo principal es concientizar a los niños sobre la importancia de beber agua y elegir bebidas saludables para mantenerse fuertes y activos. Editor: Natalia Navarro Nivel: Ed. Básica y media Area Académica: Educación Física Asignatura: Nutrición y salud Edad: Entre 5 a 6 años Duración: 2 sesiones de clase de 4 horas cada sesión Publicado el 2024-03-21 20:36:02 Guía de la Jarra del Buen Beber para niños. Cuento ilustrado sobre la importancia del agua. Tiempo: 30 minutos 1. Presentar a los niños la Jarra del Buen Beber y explicar sus secciones: agua, leche, jugos y otras bebidas. 2. Realizar una actividad interactiva donde los niños clasifiquen diferentes imágenes de bebidas en las secciones correspondientes de la jarra usando fichas. 3. Fomentar la discusión sobre la importancia de cada sección y por qué es necesario beber agua. Actividad 2: ¡A Divertirse con Agua! Tiempo: 40 minutos 1. Realizar juegos y actividades al aire libre que involucren el consumo de agua, como carreras de relevos con vasos de agua, o juegos de lanzamiento a objetivos que promuevan la hidratación. 2. Concluir la actividad destacando los beneficios del agua para el cuerpo y la importancia de beberlo a lo largo del día. Sesión 2 Actividad 1: ¡Descubriendo Nuevas Bebidas! Tiempo: 45 minutos 1. Presentar a los niños diferentes tipos de bebidas saludables, como infusiones de frutas, batidos naturales o leches vegetales. 2. Organizar una degustación donde los niños prueben estas bebidas y expresen sus preferencias. 3. Reflexionar juntos sobre cuáles son las mejores opciones para incluir en la Jarra del Buen Beber. Actividad 2: Diseñando Nuestra Propia Jarra Tiempo: 45 minutos 1. Proporcionar a los niños materiales para que diseñen su propia jarra del buen beber, con dibujos de las bebidas que les gustan y mensajes sobre la importancia de la hidratación. 2. Invitar a cada niño a presentar su jarra al grupo y explicar por qué eligieron esas bebidas. 3. Cerrar la clase reafirmando la importancia de beber agua y elegir opciones saludables diariamente. Aún no se han añadido recomendaciones a este plan. Tiempo: 30 minutos 1. Utilizar una aplicación de realidad aumentada donde los niños puedan ver visualmente las secciones de la Jarra del Buen Beber y cómo se llenan con diferentes tipos de bebidas al apuntar con una tablet o celular a un marcador específico. 2. Crear un tablero digital interactivo donde los niños puedan arrastrar y soltar imágenes de bebidas en las secciones correspondientes de la jarra, fomentando su participación activa y reforzando la clasificación. 3. Introducir un chatbot educativo que pueda responder preguntas sobre la importancia de cada sección y tener una conversación simulada con los estudiantes para reforzar el aprendizaje. Actividad 2: ¡A Divertirse con Agua! Tiempo: 40 minutos 1. Utilizar dispositivos móviles o tablets con aplicaciones interactivas de juegos de agua que promuevan la hidratación y el ejercicio, como juegos de realidad aumentada que requieren moverse y tomar agua para avanzar. 2. Crear un blog o wiki donde los niños puedan compartir sus experiencias en los juegos, fotos o videos de las actividades realizadas, fomentando la reflexión y la expresión creativa. 3. Implementar un sistema de recompensas digitales, como badges o puntos, para motivar a los estudiantes a participar activamente en las actividades y consumir más agua durante el día. Sesión 2 Actividad 1: ¡Descubriendo Nuevas Bebidas! Tiempo: 45 minutos 1. Utilizar un asistente virtual que pueda proporcionar información adicional sobre las bebidas presentadas, como sus beneficios para la salud, recetas para prepararlas en casa, o datos nutricionales. 2. Crear un cuestionario en línea sobre las preferencias de bebidas de los estudiantes y generar gráficos interactivos en tiempo real que muestren las tendencias de consumo en la clase. 3. Implementar un chat grupal donde los niños puedan discutir y compartir sus opiniones sobre las bebidas probadas, fomentando la colaboración y el intercambio de ideas. Actividad 2: Diseñando Nuestra Propia Jarra Tiempo: 45 minutos 1. Utilizar herramientas de diseño gráfico en línea para que los niños creen digitalmente su propia jarra del Buen Beber, pudiendo agregar elementos interactivos como videos cortos explicativos o enlaces a recetas saludables. 2. Realizar una presentación virtual en formato de videoconferencia donde cada niño comparta su diseño de jarra con el resto de la clase, permitiendo comentarios y preguntas en tiempo real. 3. Crear un blog colaborativo donde se recopilen todos los diseños de las jarras de la clase, junto con las justificaciones de cada niño, para promover la creatividad y el pensamiento crítico.