

# Recomendaciones para

# Población MEXICANA

## CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Sin duda, el agua es la principal fuente de hidratación y puede ser utilizada para satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de los individuos, sin embargo, para permitir cierta variedad y preferencias individuales, una dieta saludable puede incluir, con moderación, varios tipos de bebidas, además del agua, procurando no exceder un aporte máximo de 10 a 15% de la energía necesaria durante un día.

El Comité de Expertos propuesto por la Secretaría de Salud, recomienda 6 niveles de bebidas por sus beneficios y riesgos para la prevención de obesidad y otras enfermedades.



CONSUMO ESPORÁDICO



= 250mL

\*Bebidas totales aproximadas.

\*Las proporciones de las jarras son aproximadas para un adulto y varían de acuerdo a ciertas condiciones incluyendo sexo y tipo de dieta.

\*No se recomienda su consumo, sin embargo de consumirse se recomienda máximo una porción al día.

\*No se recomienda en niños.