



mdlpd ► Patricia_Flores Hernandez ► Foros ► FORO ¿que hay con la jarra?

Actualizar Foro

Mostrar respuestas anidadas

Este foro fuerza la suscripción de todos

Permitir a todos escoger



FORO ¿que hay con la jarra?

de Patricia Flores Hernandez /P9-1 - viernes, 5 de noviembre de 2010, 09:54

Ya sabes que es la Jarra del bien beber

- **SI** continúa con el foro que esta abajo
- **NO** regresa al curso y sigue la liga [¿Que hay con la jarra del bien beber?](#), una vez concluida la lectura regresa aquí y particiapa en el FORO

FORO ¿Que hay con la jarra del bien beber?

Ahora sí da tu opinión:

1. Es correcta la imagen, si, no **¿porqué?**
 2. **¿Que le corrigias?**
- Recuerda que para participar en el FORO
 - Debes leer la respuesta anterior,
 - Complementar si así lo decides o debatirla, pero
 - Siempre emitir **tú opinión**, es muy importante.
 - Tu comentario debe ser de mínimo cinco líneas.
 - **¡ADELANTE!**

[Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de Ranferi Cambray-Calderón - domingo, 21 de noviembre de 2010, 21:00

Hola, considero que la imagen no es del todo clara y que tiene errores muy grandes como considerar al refresco light con una recomendación por debajo de los jugos.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de Daniel Jimenez - lunes, 22 de noviembre de 2010, 14:33

Pienso que el hecho de realizar la jarra, habla de la preocupación que hay por el exceso de calorías que podríamos llegar a consumir con los líquidos.

La intención es buena, pero catalogar bebidas como la leche entera en un nivel 5 no recomendable, siento que es algo exagerado, ya que puede haber lugares donde sea la leche de las pocas fuentes de proteínas y catalogarla como poco recomendable sería por ende que en ese lugar las personas tuvieran deficit en el consumo de proteínas. Aparte no hay que olvidar que la leche tiene todos los aminoacidos indispensables.

Otra observación es que el agua de sabor es menos recomendada que las bebidas alcoholicas, talvez deberían de intercambiar lugares esas dos, ya que el alcohol solo da calorías.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de Alejandra Tellez Silva - lunes, 22 de noviembre de 2010, 14:33

Yo considero que la jarra no esta bien explicada, resulta confusa y las bebidas que contiene, la mayoría no las consume ya que resultan de precio elevado como las bebidas alcoholocas, bebidas a base de soya, co edulcorantes y bebidas deportivas, en cuanto al agua potable, me parece muy bien, es una necesidad que todos requerimos y es esencial para llevar una vida sana, lo mas importante es eliminar los refrescos aunque resulta muy dificil siendo la bebida que mas consume la poblacion, pero tampoco ponerla como que no se debe consumir absolutamente nada, ya que es imposible; en cuanto al cafe y te me parecio que la ingesta era muy alta, y de la leche me parecio pequeña ya que es un alimento muy completo, principalmente para los niños. El agua de sabor creo que si podria entrar en una ongesta mas alta, siempre y cuando no tuviera azucar; los jugos de frutas considero que es adecuado ya que solo aportan azucar y nada de fibra.

Por mi parte realizaria una para la poblacion adulta y otra para la joven ya que las necesidades son distintas, o

promediarla mas, ya que a mi, me parecio desproporcionada.

En fin son las fallas que a mi parecer tiene la jarra del buen beber y que yo cambiaria

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de [Alejandro Olguin](#) - lunes, 22 de noviembre de 2010, 14:35

A mi parecer la "Jarra del bien beber" esta acomodada en un orden correcto de acuerdo a las conveniencias del consumidor, ya que desde mi punto de vista, esta acomodada en orden de beneficios a la salud, indicando tambien aquellos liquidos que son causantes de daños o simplemente innecesarios para el cuerpo.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de [Diego Armando Coronel Manzo](#) - lunes, 22 de noviembre de 2010, 14:35

Me parece que los requerimientos nutricionales básicos con respecto al agua, que es un elemento vital para los seres humanos y demás especies, son esenciales, ya que pueden modificar los estilos de vida haciendolos más provechosos; además de que el nivel energético de estas subcategorias es diferente, en esencial el último nivel que representa el agua con sabor y el refresco ya que son estos últimos los que se deben de moderar más por sus niveles energéticos y como se había mencionado nutricionales. Así se puede comparar de manera clara el plato del buen comer con la del buen beber; ya que la prioridad principal de los primeros (del buen comer) se encuentra con los cereales, ya que es un grupo alimenticio que al no contener tantas calorías; es indispensable para el consumo, siendo de vital importancia. Al igual que el agua simple, es la parte bebible más indispensable y por eso se debe consumir de mayor cantidad. Me parece muy bueno el esquema representado y por último me cabe reiterar que que el café y té son fuertes vitales de energía inmediata, y que como la recomendación lo dice, es indispensable consumirlos con pocas cantidades de azúcar, para evitar el exceso de hidratos de carbono.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de [Gabriela Hilario](#) - lunes, 22 de noviembre de 2010, 14:36

pues yo pienso que la jarra esta bien en cuanto a la cantidad del agua potable pero no me parece la cantidad que ponen para el café, es mucha y no me gusta que pongan las bebidas con edulcorantes como el refresco light por encima de los jugos hechos con 100% de frutas.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de [Shunashi Hernández](#) - lunes, 22 de noviembre de 2010, 15:20

Este esquema me gustó mucho porque muestra claramente cómo y qué líquidos se deben tomar para mantener una dieta balanceada y por lo mismo, sana. Muchas veces creemos que los líquidos que tomemos no importan pero en realidad, también hay que considerar qué nos aportan éstos; por eso ahora, puedo asegurar el por qué es mejor tomar con medida y no sólo comer, tanto los alimentos sólidos como los líquidos repercuten en nuestra salud.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de [Jessica Salazar](#) - jueves, 25 de noviembre de 2010, 19:51

Yo creo que la jarra esta bien, aunque no creo que este primero el refresco de dieta que los jugos o aguas de sabores. Pero considero que es bueno que ya exista el complemento del plato.
Gracias

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)



Re: FORO ¿que hay con la jarra?

de [Alma Massé López](#) - viernes, 26 de noviembre de 2010, 10:08

Saludos a todos en el Foro

En mi opinión no es muy clara la información que muestra la jarra; ya que me es confusa la indicación del 2do nivel en cuanto a la leche semi y descremada, aplicaría también a la población infantil ¿¿?? Más adelante en el nivel 5 se muestra el consumo de la Leche entera; pero me confunde la indicación; se relaciona que es permitido 1 a 2 vasos o solo medio (1/2) vaso ¿¿¿???. Mientras que en el nivel 4 la indicación esta marcada con un asterisco, el cuál me refiere que tiene otra indicación; la cuál no se menciona en la jarra.

Me llama la atención que el agua de sabor este igualada con el consumo de refrescos (0 vasos), pense que un agua de sabor es un jugo 100% natural de fruta disuelta en agua; aunque puede ser que se este considerando las aguas de sabor elaboradas con polvos.

Finalmente concluyo que es una muy buena iniciativa la de crear esta jarra que nos indica recomendaciones en el consumo de nuestras bebidas; que a mi parecer faltaría realizar algunas aclaraciones y conocer la forma en que se dará a conocer a la población mexicana.

Si alguien tiene duda de dónde, cómo y quiénes elaboraron estas recomendaciones sobre el consumo de bebidas en la población mexicana lo podemos consultar en el siguiente [artículo](#) : "Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana " http://www.slan.org.mx/docs/bebidas_artic.pdf

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)

**Re: FORO ¿que hay con la jarra?**

de [Patricia Flores Hernandez /P9-1](#) - sábado, 27 de noviembre de 2010, 13:18

Hola a todos, en verdad me parecen muy importantes sus comentarios, y creo firmemente en lo que indica Alma, que la Jarra esta muy confusa y un tanto desequilibrada, lo cual es lógico si pensamos que no obstante ser un buen aporte del INSP, interviene la industria.

Ahora bien tomemoslo como un primer paso hacia un recomendación más equilibrada en el consumo de bebidas, y observemos sus fortalezas que es la recomendación de agua pura como obligatoria oara todos, todos los días y el resto de los líquidos son opcionales.

Recuerden que al ser una recomendación con caracter de oficial aún no es una norma pero si implica que ya estamos en el proceso de normarla y como tal los comentarios buenos y malos favorecen la evaluación del producto, en este caso la jarra.

Gracias a todos por su participación.

PD. el documento que nos comparte Alma esta muy completo, si tienen oportunidad leanlo y comentenlo.

[Mostrar mensaje anterior](#) | [Editar](#) | [Borrar](#) | [Responder](#)

[Moodle Docs para esta página](#)

Usted se ha autenticado como [Patricia Flores Hernandez /P9-1](#) ([Salir](#))