

Jarra del buen beber



Nivel 6. Refrescos, agua de sabor. El consumo debe ser esporádico.

Nivel 5. Jugo 100% de frutas, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas. El consumo debe ser máximo 1/2 vaso.

Nivel 4. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. El consumo debe ser máximo 2 vasos.

Nivel 3. Café y té sin azúcar. El consumo debe ser máximo de 4 tazas.

Nivel 2. Leche semidescremada y descremada. bebidas de soya sin azúcar adicionada. El consumo debe ser máximo 2 vasos.

Nivel 1. Agua potable. Se recomienda que sea la base de nuestro consumo, de 6 a 8 vasos.