

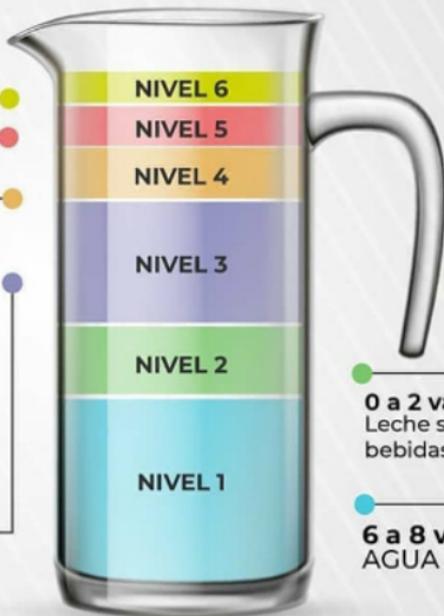
JARRA DEL BUEN BEBER

0 vasos
Refrescos,
aguas de sabor

0 a 1/2 vaso
Jugos de fruta,
leche entera,
bebidas alcohólicas
y deportivas

0 a 2 vasos
Bebidas no calóricas con
edulcorantes artificiales

0 a 4 vasos
Café y té sin azúcar



0 a 2 vasos
Leche semi y descremada,
bebidas de soya sin azúcar

6 a 8 vasos
AGUA POTABLE

Fuente: bit.ly/JarraBuenBeber



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD