



YAWIL LEQUIL J'UHCH'EL HA'

LA JARRA DEL BUEN BEBER

¿BINTI AH? ¿QUÉ ES?

Ha' jun sc'ahtalul chahpambil ta yawil ha' te ya yac' jna'tic soc bin ha'il ya xhu' ya cuch'tic ta jun c'ahc'al, ha'i ini ya xhu' ya scoltayotic ta sna'el bin ha'il ya cuch'tic.

Es una gráfica con una jarra que nos enseña cuántos y qué líquidos debemos tomar al día y ésta la podemos usar como una guía.



¿BIN UT'IL YA X'A'TEJ? ¿CÓMO FUNCIONA?

Te yawil ha' ini tsalbil ta waccaj, ta jujucaj yantic ta chahp uch'elil tey ah ah, te bin tulan sc'oblal ha' te ay ta ye'tal.

La jarra tiene 6 niveles, cada uno de ellos con diferentes tipos de bebidas, el orden de importancia va de abajo hacia arriba.

Te sbahcajal, ha' te bin ay ta ye'tal, ha' te bin ya xhalot yu'un ya sc'an ya yich' uch'el: ta waqueb ma'uc teme waxaqueb vaso yu'un tojol ha'.

El nivel 1, que es el de hasta abajo, es el que más se recomienda tomar: de 6 a 8 vasos de agua natural por día.



Te scha'cajal: jun ma'uc cheb vaso ya sc'an uch'el, hich but'il te leche (semi soc descremada) soc yantic xan ta chahp chahpambil uch'elil, te ma'yuc yich'oj schi'il.

El nivel 2 es el que sigue: máximo hasta 2 vasos de leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar agregada por día.



Ta yoxcajal: ha' nax ya sc'an ya yich' uch'el cheb ma'uc chaneb vaso capel ma'uc teme limón ac haxan ta ma'yuc schi'il ah.

En el nivel 3: hasta 4 tazas de café o té sin azúcar por día.



Ta schancajal: Ha' jun ma'uc teme cheb vaso ya sc'an ya yich' uch'el ha'i chahpambil chi'iben ha', hich but'il te zuko ma'uc teme refresco te ya yal yu'un ma'yuc schi'il.

En el nivel 4: hasta 2 vasos de bebidas sin calorías con edulcorantes artificiales, como pueden ser aguas de sabor de sobre o refrescos de dieta por día.



Ta yo'cajal: ha' nax ohlil vaso ya sc'an uch'el te ya'lel sit te' (alaxax), leche entera, jyacubteswanej ha' soc yantic ta chahpam chahpambil uch'elil.

En el nivel 5: hasta medio vaso de jugo de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas por día.



Ta swaccajal. Ma' sc'an uch'el te refresco soc yantic xan sbuhts' chahpambil ha'.

En el nivel 6: 0 vasos de refrescos y aguas de sabor por día.

