

**Bloque: 1**

**Sesión: 2 LA HIDRATACIÓN Y NUESTRO ORGANISMO**

**INSTRUCCIÓN:** Con base en el video: **Jarra el buen beber**, coloca cada bebida en el nivel que le corresponde en la jarra.

Nombre del alumno (a):



Café y té sin azúcar

Agua potable natural

Refrescos y aguas de sabor

Bebidas no calóricas con endulcorantes artificiales

Leche semi y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada

Jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas