

# ¡Aguas!

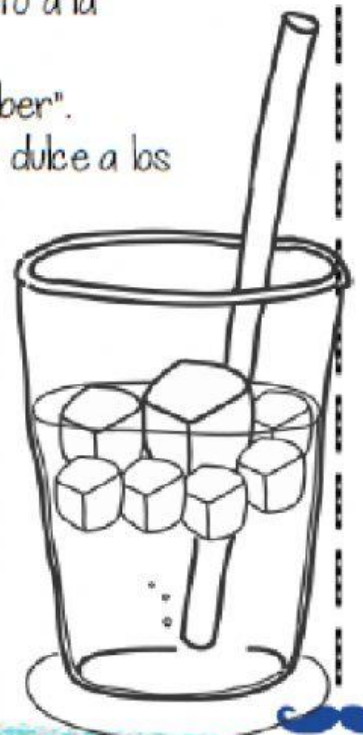
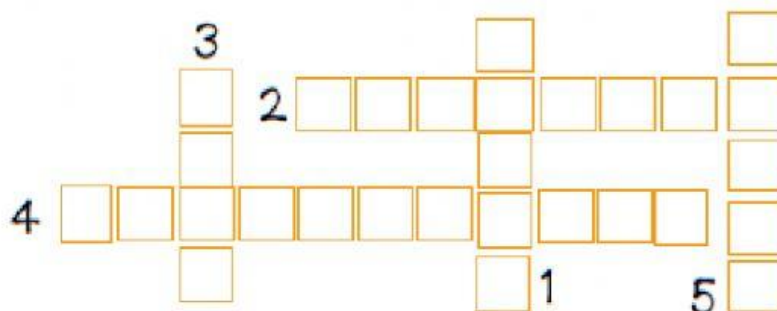
Instrucciones: Lee el siguiente texto y resuelve el crucigrama.

Tu organismo pierde entre 2 y 25 litros diarios de agua, en promedio, a través de la orina, la sudoración y la respiración. Esta agua contiene también sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos que transportan los nutrientes a los órganos y tejidos. De ahí, la importancia de permanecer hidratado.

México ocupa el primer lugar en obesidad en Latinoamérica, por lo cual se han llevado a cabo varias políticas públicas enfocadas al control de peso. Parte de ellas es el debate sobre el consumo de bebidas azucaradas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de saciedad. Como resultado, aumentan el consumo total de energía y generan aumento de peso.

1. La \_\_\_\_\_ del buen beber una guía para la correcta hidratación.
2. Bebida que se encuentra en el nivel 6 de importancia respecto a la "Jarra del buen beber".
3. Es la bebida con mayor importancia en la "Jarra del buen beber".
4. Sustancia presente en algunas bebidas que imparte un sabor dulce a los productos.
5. Las bebidas con edulcorantes no son recomendables en ellos..



TOP MASTERS