

Jarra del buen beber

M.C. Luz Cecilia Pérez Velázquez

I. Completa las frases que describen los distintos niveles de la jarra del buen beber y unelos con la imagen como corresponda



- **El nivel 1** corresponde al _____ y expresa que hay que beber de 6 a ____ vasos
- **El nivel 2** corresponde a la _____ semi y descremada y bebidas de _____ sin _____ adicionada y expresa que hay que beber de 0 a ____ vasos
- **El nivel 3** corresponde al _____ y té sin _____ y expresa que hay que beber de ____ a 4 vasos
- **El nivel 4** corresponde a bebidas ____ calóricas con edulcorantes artificiales y expresa que hay que beber de 0 a ____ vasos
- **El nivel 5** corresponde a _____ 100% de _____, _____ entera y bebidas deportivas y expresa que hay que beber de 0 a ____ vasos
- **El nivel 6** corresponde a _____ y agua de _____ y expresa que NO hay que beber de estos líquidos.

II. Seleccione las oraciones que describen porque es importante el agua en nuestro organismo.

Representa el 60% del peso corporal

Conforma el 83% de la sangre

Hidrata la piel

Regula la temperatura corporal

Ayuda al funcionamiento de los riñones

Ayuda a las funciones digestivas

Lubrica y amortigua las articulaciones

Facilita el transporte de oxígeno y nutrientes

Compone el 75% de nuestro cerebro

Ayuda a mejorar la concentración,

Favorece el estado de alerta

Mejora nuestra memoria a corto plazo