

Unit 1: Hydrate for Health



¿Qué clases de bebidas tienen en su hogar? Estudiante y padre de familia miren juntos qué bebidas tienen en la cocina, la despensa, el refrigerador y el garaje de su casa. Marquen en la siguiente lista las clases de bebidas que encuentren.

COLUMNA A:**AGUA**

- Agua de la llave
- Agua envasada, como Dasani®
- Agua mineral con gas o agua carbonatada

LECHE

- Leche descremada o con 1% de grasa
- Leche de soja (soya) sin azúcar

COLUMNA B:**JUGO**

- Jugos con 100% de frutas, como jugo de naranja

GASEOSA

- Gaseosas dietéticas, como Pepsí One®

OTRAS BEBIDAS SIN AZÚCAR

- Refrescos mixtos sin azúcar, o mezclas en polvo sin azúcar, como Crystal Light®
- Bebidas sin azúcar para deportistas, como Powerade Zero®

LECHE

- Leche con 2% de grasa
- Leche saborizada sin grasa

COLUMNA C:**AGUA**

- Agua saborizada con azúcares, como Vitamin Water®

GASEOSA

- Gaseosas regulares (no dietéticas), como Sprite®

OTRAS BEBIDAS CON AZÚCAR

- Bebidas con sabores de frutas como refrescos, limonada, Capri Sun®, Kool-Aid®, Sunny D®, horchata o agua de Jamaica.
- Bebidas para deportistas, como Powerade® o Gatorade®
- Bebidas energéticas, como Monster® o Red Bull®

LECHE

- Leche entera
- Leche saborizada entera

- Otra bebida que no está en la lista: _____
¿A qué columna creen que pertenece esta bebida? **A, B o C** (encierre en un círculo)

- Otra bebida que no está en la lista: _____
¿A qué columna creen que pertenece esta bebida? **A, B o C** (encierre en un círculo)



Estudiante, ¿cuál es tu bebida favorita de la columna A, de la columna B, y de la columna C?

Bebida de la columna A

Nombre o clase: _____

Tamaño de la porción: _____

N.º de gramos de grasa: _____

N.º de gramos de azúcar: _____

Bebida de la columna B

Nombre o clase: _____

Tamaño de la porción: _____

N.º de gramos de grasa: _____

N.º de gramos de azúcar: _____

Bebida de la columna C

Nombre o clase: _____

Tamaño de la porción: _____

N.º de gramos de grasa: _____

N.º de gramos de azúcar: _____

¿En qué se diferencian estas bebidas?

Estudiante, averigua cuál es la bebida favorita de tu padre/madre de la columna A, de la columna B, y de la columna C, y llena estos datos a continuación.

Bebida de la columna A

Nombre o clase: _____

Tamaño de la porción: _____

N.º de gramos de grasa: _____

N.º de gramos de azúcar: _____

Bebida de la columna B

Nombre o clase: _____

Tamaño de la porción: _____

N.º de gramos de grasa: _____

N.º de gramos de azúcar: _____

Bebida de la columna C

Nombre o clase: _____

Tamaño de la porción: _____

N.º de gramos de grasa: _____

N.º de gramos de azúcar: _____

¿En qué se diferencian estas bebidas?