



“¡Beban
Agua!”

Dijo la Nutria

www.sodafreesummer.org



Tu Nombre: _____

¡Vamos a Colorear!

Instrucciones: ¿Qué crees que están pensando la Nutria y los niños? Colorea el dibujo.



"El agua ayuda a mantener nuestros cuerpos fuertes y ágiles.
Nos sostiene los dientes y músculos saludables."

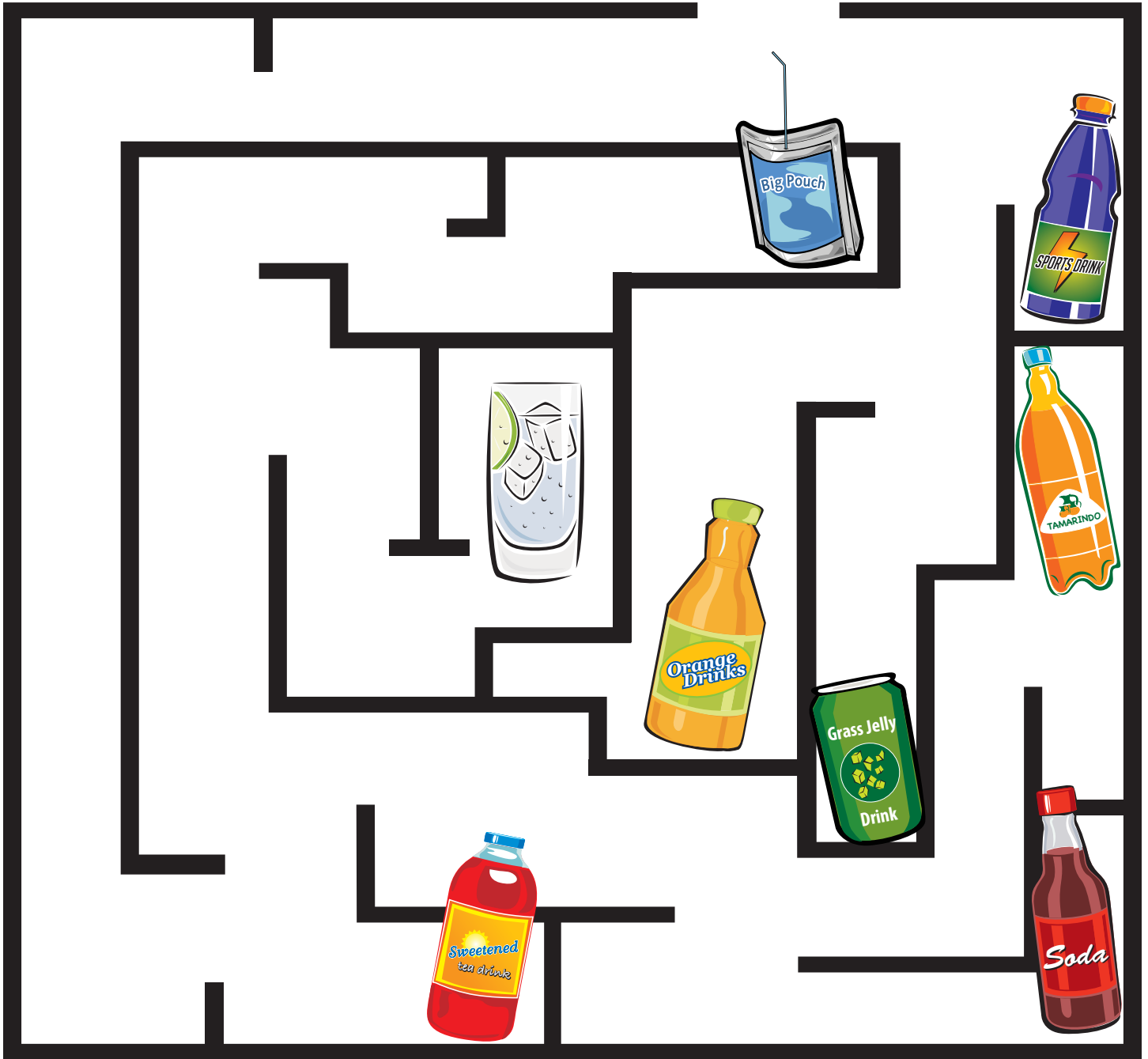


Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative

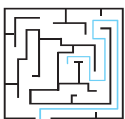
Tu Nombre: _____

¡Ayuda a la Nutria!

Instrucciones: ¿Puedes ayudarle a la Nutria a escoger una bebida que sea saludable? Traza una línea de la Nutria al vaso de agua helada y refrescante.



“¡Beban Agua!” Dijo la Nutria. ¡Es limpia, fresca y refrescante!
¡Beban agua cuando tengan sed!
¡La Nutria, su amigo, se los dice en este instante!



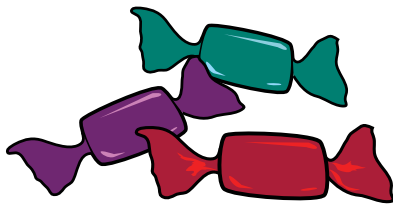
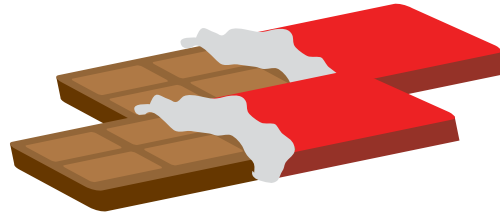
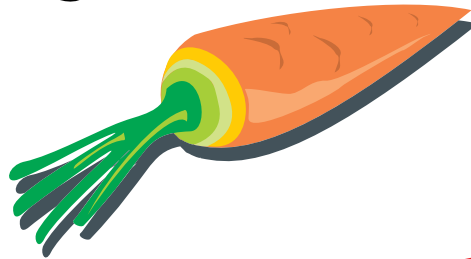
La Respuesta:



Tu Nombre: _____

¿Buena para los Dientes?

Instrucciones: Con un círculo marca las cosas que ayudan a mantener tus dientes fuertes y saludables.



“Mucha azúcar nos puede lastimar los dientes y nos hace actuar un poco locos.
¡Nos arruina la energía y nos hace sentir cansados y un poco flojos”



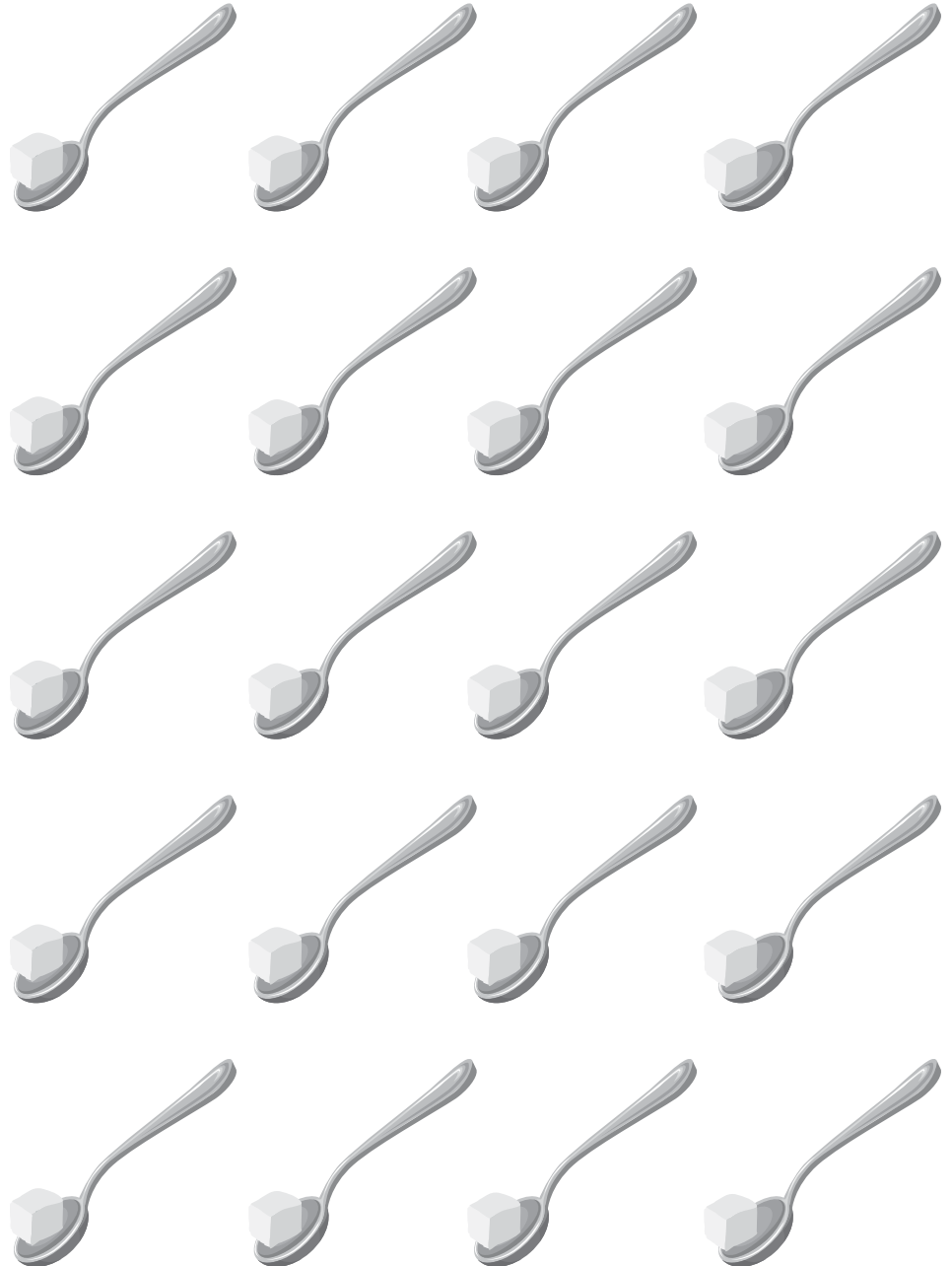
Tu Nombre: _____

¿Cuánta Azúcar?

Instrucciones: ¿Cuántas cucharadas de azúcar hay en una lata de gaseosa (en un refresco)? Con un círculo marca la cantidad correcta de cucharadas.



=



“¡10 cucharadas! ¡Son demasiadas! ¡Es mucho más que una golosina!
Nos hace daño de pies a cabeza. La Nutria lo afirma.”

La Respuesta: 10 cucharadas de azúcar



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative