



¿Qué elegir?

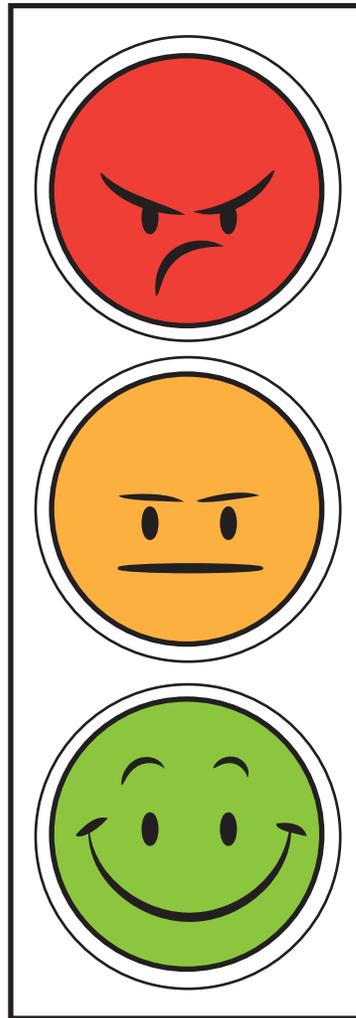
Buck tiene mucha sed después de jugar fútbol. ¿Puedes ayudarlo a seleccionar las mejores opciones para satisfacer su sed?

PISTA:

¡Las bebidas cargadas de azúcar no son elecciones saludables y debes evitarlas! Dibuja una línea que conecte esas bebidas con la **LUZ ROJA**.

Las bebidas con azúcar y endulzantes añadidos debes elegirlos sólo de vez en cuando. Dibuja una línea que conecte esas bebidas con la **LUZ AMARILLA**.

Las bebidas más saludables no llevan azúcar añadido ni endulzantes artificiales. Dibuja una línea que vaya desde las bebidas más saludables hasta la **LUZ VERDE**.



Agua corriente



Bebida deportiva baja en calorías



'Leche' de soja sin endulzar



Leche



Soda regular



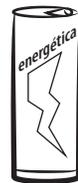
Ponche de frutas



Bebida de café endulzada



Bebida deportiva



Bebida energética



Batido de frutas



Limonada



Leche saborizada

¡BONO! ¿Puedes adivinar cuántas cucharadas de azúcar añadida hay en un vaso de 12 onzas cuando consumes cada una de estas bebidas?

AGUA CORRIENTE _____

LECHE SABORIZADA _____

BEBIDA DE CAFÉ ENDULZADA _____

LECHE _____

BATIDO DE FRUTAS _____

TÉ HELADO ENDULZADO _____

'LECHE' DE SOJA SIN ENDULZAR _____

SODA REGULAR _____

PONCHE DE FRUTAS _____

BEBIDA DEPORTIVA BAJA EN CALORÍAS _____

BEBIDA ENERGÉTICA _____

LIMONADA _____

BEBIDA DEPORTIVA _____

RESPUESTAS: Agua corriente, 0; Leche, 0; 'Leche' de soja sin endulzar, 0; Bebida deportiva baja en calorías, 0; Bebida energética, 10; Bebida deportiva, 7; Té helado endulzado, 14; Soda regular, 11; Ponche de frutas, 1; Batido de frutas, 4; Leche saborizada ligera o natural, 1; Leche con frutas, 1; Leche, 1; Limonada, 10; Agua corriente, 0; Leche, 0; 'Leche' de soja sin endulzar, 0; Bebida deportiva baja en calorías, 0; Bebida energética, 10; Bebida deportiva, 7; Té helado endulzado, 14; Soda regular, 11; Ponche de frutas, 1; Batido de frutas, 4; Leche saborizada ligera o natural, 1; Leche con frutas, 1; Leche, 1; Limonada, 10.