Jarra del Buen Beber

Objetivo:

Reconocer la importancia de elegir adecuadamente las bebidas.

Explicación sencilla

La hidratación es fundamental para que el organismo funcione correctamente.

Se debe favorecer principalmente el consumo de:

Agua simple.

Y moderar o limitar bebidas con:

- Grandes cantidades de azúcar.
- Bebidas energéticas.
- Refrescos.
- Bebidas con exceso de calorías.