

● La jarra del buen beber: practica

Aprende · Ciencias · 3.er a 5.º grado de primaria

Recuerda

La jarra del buen beber es un dibujo que ordena las bebidas en seis niveles: abajo, en el nivel 1, el agua natural, que es la que más conviene tomar; arriba, en el nivel 6, los refrescos y las bebidas con azúcar, que no se recomiendan. La propuso en 2008 un comité de expertos convocado por la Secretaría de Salud de México.

Truco: De abajo arriba: abajo, el agua (nivel 1), lo que más conviene; arriba, los refrescos (nivel 6), lo que menos.

1 Escribe qué bebidas van en cada nivel de la jarra.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



2 ¿Es una bebida recomendada para niñas y niños? Escribe cada una en su columna.

agua natural · refresco · leche semidescremada · bebida deportiva · café ·
agua con limón sin azúcar · agua de sobre con azúcar · refresco de dieta

Sí, recomendada

No recomendada

3 Completa cada frase.

1. En el nivel 1 de la jarra está el agua _____.
2. Las guías miden el agua en vasos de _____ ml.
3. Del jugo de fruta se recomienda como mucho medio _____ al día.
4. Una botella de 600 ml de refresco de cola puede tener _____ cucharaditas de azúcar.

4 Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. Cuanto más arriba está una bebida en la jarra, menos se recomienda.
2. Las bebidas deportivas son necesarias para hacer ejercicio.
3. Es mejor comer una naranja que tomar su jugo.
4. Los refrescos de dieta se recomiendan para niñas y niños.
5. Con calor o después del ejercicio hace falta beber más agua.

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

5 Piensa y escribe.

1. Escribe tres ideas para tomar más agua natural en la escuela.



La jarra del buen beber: practica • Soluciones

Aprende • Ciencias • 3.er a 5.º grado de primaria

1 Escribe qué bebidas van en cada nivel de la jarra.



1. agua natural
2. leche baja en grasa y soya
3. café y té sin azúcar
4. bebidas con edulcorantes
5. jugos y leche entera
6. refrescos con azúcar



2 ¿Es una bebida recomendada para niñas y niños? Escribe cada una en su columna.

agua natural · refresco · leche semidescremada · bebida deportiva · café ·
agua con limón sin azúcar · agua de sobre con azúcar · refresco de dieta

Sí, recomendada

agua natural

leche semidescremada

agua con limón sin azúcar

No recomendada

refresco

bebida deportiva

café

agua de sobre con azúcar

refresco de dieta

3 Completa cada frase.

1. En el nivel 1 de la jarra está el agua natural.
2. Las guías miden el agua en vasos de 240 ml.
3. Del jugo de fruta se recomienda como mucho medio vaso al día.
4. Una botella de 600 ml de refresco de cola puede tener nueve cucharaditas de azúcar.

4 Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. Cuanto más arriba está una bebida en la jarra, menos se recomienda.
2. Las bebidas deportivas son necesarias para hacer ejercicio.
3. Es mejor comer una naranja que tomar su jugo.
4. Los refrescos de dieta se recomiendan para niñas y niños.
5. Con calor o después del ejercicio hace falta beber más agua.

☒ V	☐ F
☐ V	☒ F
☒ V	☐ F
☐ V	☒ F
☒ V	☐ F

5 Piensa y escribe.

1. Escribe tres ideas para tomar más agua natural en la escuela.

Por ejemplo: llevar una botella reutilizable, beber agua en el recreo y después de Educación Física, y ponerle una rodaja de limón en lugar de azúcar.

