

# NOTICIAS DE MAYO

## RETO: 0 BEBIDAS AZUCARADAS AL DÍA

Nombre: \_\_\_\_\_

Profesor/a: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

### Diversión con agua:

- Lleva una botella de agua llena a donde quiera que vayas de esta manera nunca tendrás sed.
- Fíjate en quien es la persona de tu familia que toma más agua en una semana. ¡Cuelga la tabla en el refrigerador y asegúrate de que todos saben cuánto toman!
- ¡Si no las tienes, no las vas a beber! Trata lo más que puedas de no comprar bebidas azucaradas en la tienda. ¡Esto puede ayudar a toda la familia!
- ¡Mantén una jarra de agua en tu nevera todo el tiempo! Beber agua fría sabe mejor. Prueba añadiendo fruta a tu agua para hacerla más divertida. Mira la receta a continuación.



### TIP DE BILLY

#### Regalo de 60 minutos:

Toma 60 minutos y ayuda a un vecino con quehaceres. Ayuda con trabajo del patio, pintando, limpiando, etc.



### Receta: AGUA MUY FRUTAL



#### Ingredientes:

- ¼ Taza de arándanos
- ¼ Taza de frambuesas
- 8 oz. agua
- Hielo
- Tenedor o macerador de papa

#### Receta:

- Pon la fruta en un vaso
- Gentilmente amasa la fruta con el tenedor o el macerador de papa hasta que le salga algo de jugo.
- Añade agua y hielo hasta llenar tu vaso
- ¡Disfruta!



Grab an adult and learn more on [summitfcu.org!](http://summitfcu.org)

Insured by NCUA

*Mantente saludable con el dinero:*

¿Qué es una tarjeta de crédito?  
¿Has visto a alguien en tu familia usar una tarjeta de crédito para pagar algo? Una tarjeta de crédito no es dinero gratis. Es un préstamo que debes pagar cada mes, y entre más tiempo

# Ve por H2O



¿Sabías que el agua es importante para los humanos, animales y plantas?

¡Los elefantes pueden tomar hasta **50 galones** de agua al día!

Tú necesitas tomar al menos **7 vasos** de agua al día.

Encuentra un vaso de aproximadamente el mismo tamaño del que está abajo (más o menos 8 onzas). Trata de tomarte 7 vasos de estos llenos de agua. ¡Colorea cada sección del vaso cada vez que bebes un vaso de agua!

