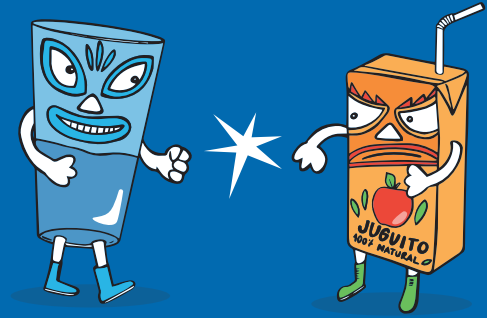
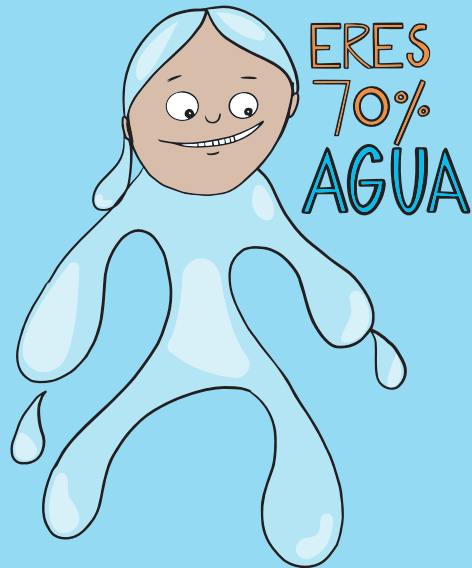


# ¿Agua o azúcar?



El agua hidrata tu cuerpo:



PERO, ¡AGUAS!

Beber JUGOS, REFRESCOS u otras bebidas azucaradas en vez de agua, ¡puede ser peligroso!



Quando bebes suficiente agua

Quando tomas bebidas azucaradas

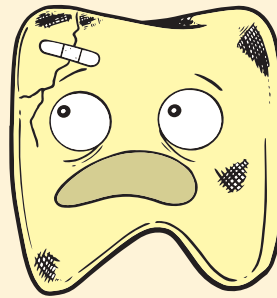
Sientes más ganas de jugar, ¡y **juegas mejor!**



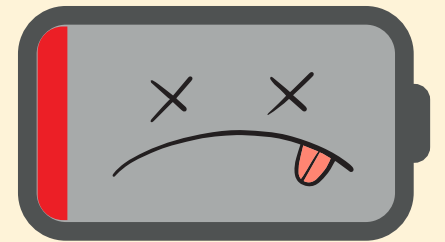
Es más fácil **recordar** lo que aprendes!



Puedes tener enfermedades como **caries, diabetes** y **dolor** de articulaciones y músculos



Tu **energía sube y baja** de repente.



Te sientes más **alegre** y de buen ánimo



Tu piel, tus dientes y todo tu cuerpo se mantienen **fuertes y sanos.**



Puedes sentir **cansancio**, aunque hayas dormido bien.



Puedes **subir de peso**, aunque comas sanamente



Duermes mejor y sientes **menos cansancio.**



Pones más **atención** en clase.



Tu cuerpo se **debilita** y te puedes **enfermar** más seguido.



Puedes sentir **enojo** o **tristeza** sin razón.



Si tienes sed, ¡bebe agua!, si se te antoja un refresco, ¡escoge agua!

 **cántaro azul**