

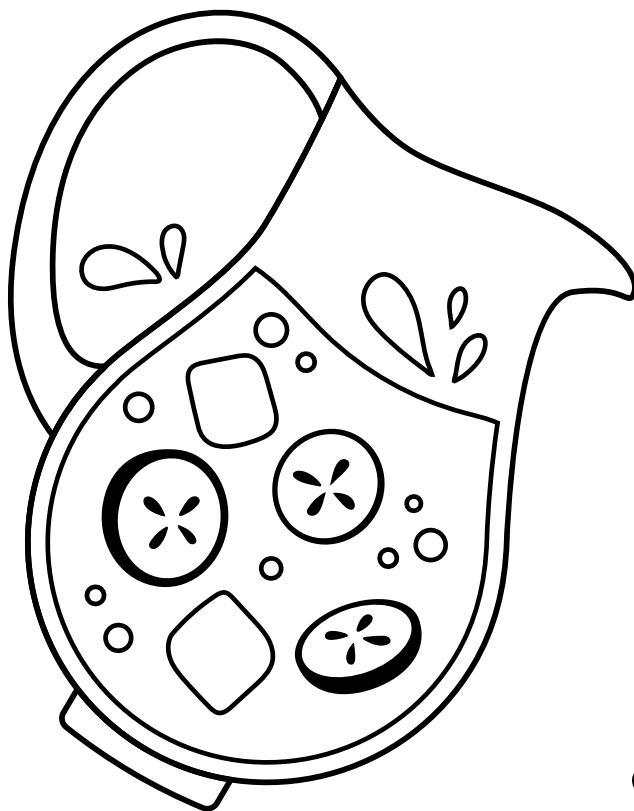
# Las maravillas del agua

**¡Deja fluir tu creatividad y agrega un toque de color al siguiente dibujo!**

¿Puedes encontrar las 10 gotas de agua jugando a las escondidas? Recuerda, elegir agua en lugar de bebidas azucaradas ayuda a mantener tu cuerpo y mente fuertes.

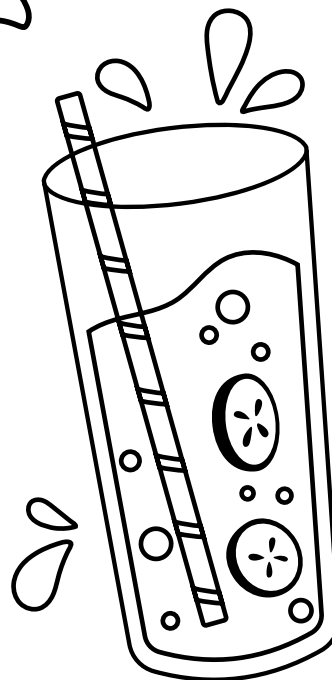
**Mejor  
concentración**

Mantente alerta  
bebiendo agua.



**Cuerpo sano**

Mantén los músculos llenos de  
energía con agua.



**Sensación  
refrescante**

Siéntete mejor estando  
hidratado.



# ¿Sed de más diversión?

El agua es la opción clara.

Yo, \_\_\_\_\_,

me comprometo a generar olas de cambio con  
hábitos de hidratación saludables. Estoy cambiando  
las bebidas azucaradas por agua para que mi  
cuerpo se mantenga hidratado y feliz.

## Prueba nuevas formas de beber agua:

¡Agrega fruta!

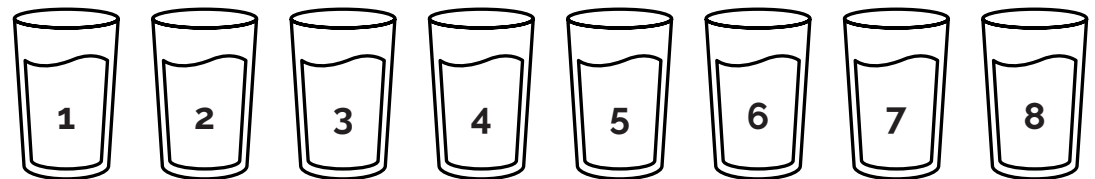


*Colorea tus sabores favoritos.*

Mezcla agua con un chorrito de jugo de  
tu fruta favorita para obtener una bebida  
deliciosa y mucho más saludable que las  
que tienen azúcar agregada.

## Medidor de sed

¡Colorea cuántos vasos de agua te tomas al día!



## Al rescate del exceso de azúcar

Ayuda a Leo a esquivar las trampas de las  
bebidas azucaradas y a llegar a la meta  
para hidratarse con agua.

