



Evaluación de las opciones de lo que tomo

Nombre: _____ Fecha: _____

1. ¿Cuáles son mis opciones de bebidas?

Tú eliges lo que tomas cada día. Hay muchas opciones disponibles en la escuela, en la casa y en tus lugares favoritos. Mira a tu alrededor y explora tus opciones. Haz una lista de una variedad de opciones de bebidas para cada lugar.

EN LA ESCUELA (Por ejemplo, en la cafetería, máquinas expendedoras, tiendas de la escuela, celebraciones de clases, eventos escolares, bebederos, etc.)	EN CASA	OTRO: _____ (Por ejemplo, en la tienda del vecindario, restaurante de comida rápida, centro recreativo, centro comercial, cine, gasolinera, etc.)

2. ¿Qué bebidas estoy eligiendo?

Marca con un círculo las dos opciones de bebidas que eliges con mayor frecuencia para cada lugar.

3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que te hacen tomar estas elecciones?

Para cada lugar, haz una lista tanto de las influencias internas como externas de tus opciones de bebidas:

LUGAR	INFLUENCIAS INTERNAS	INFLUENCIAS EXTERNAS
En la escuela		
En casa		
Fuera de la escuela y de la casa		



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.