



Reto de elegir una bebida saludable

Nombre: _____ Fecha: _____

Elegir lo que vas a tomar

Puede ser difícil elegir opciones saludables especialmente cuando hay tantas opciones disponibles y tantas influencias. Cuidar tu cuerpo es importante para tu salud en general y nutrirlo con alimentos y bebidas más saludables es por donde debes comenzar. El reto: Elige una bebida saludable.

Elige una opción más saludable

Paso 1: Explica la situación

- Me gustaría elegir una opción de bebida saludable en la escuela.
- Excursión de clase: Escoge un lugar que visitar — máquina expendedora, tienda de estudiantes, etc.

Paso 2: Haz una lista de las opciones

- Completa la columna de opciones de bebidas en la tabla siguiente.

Paso 3: Compara las posibles consecuencias y los beneficios

- Completa el resto de la tabla.

Lugar visitado: _____

Nombre de la bebida	Razón(es) para considerar esta bebida	Cómo afecta a mi salud el elegir esta bebida	
		Consecuencias	Beneficios
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Paso 4: Considera los valores

- Piensa en lo que es importante para tu familia, tu salud, imagen y apariencia. Piensa en cada uno de los beneficios y consecuencias.

Nota: ¿Hay otras opciones que no se tomaron en cuenta o que no estaban disponibles?

Paso 5: Toma una decisión y actúa

Mi decisión...

Elijo tomar _____ porque _____
[Escribe el nombre de la bebida.] [Razón(es) por la(s) que elegiste la bebida.]

[Cómo afecta a mi salud el elegir esta bebida.]

Mi plan:

¿Cómo llevarás a cabo tu decisión? (Incluye tu acción, plazo de tiempo, apoyo adicional)

Paso 6: Evalúa la decisión

¿Cómo te fue? Después de llevar a cabo la decisión, tómate un momento para reflexionar acerca de la decisión que tomaste. ¿Elegirías una opción distinta la próxima vez?

