

# Jarra del Buen Beber



**Nivel 6:**

Refrescos y aguas de sabor 0 vasos

**Nivel 5:**

Jugo, Leche entera y bebidas deportivas 0 a 0.5 vasos

**Nivel 4:**

Bebidas no calóricas con endulzantes artificiales 0 a 2 vasos

**Nivel 3:**

Café y té sin azúcar 0 a 4 tazas

**Nivel 2:**

Leche semi y descremada, bebida de soya sin azúcar 0 vasos

**Nivel 1:**

Agua Potable 6 a 8 vasos

