



The Healthy Hydration Company™



everychild. one voice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

Plan de Lecciones para Preparar Bebidas

Mensaje principal

¡Colocar frutas, vegetales y hierbas frescas en el agua es un modo saludable, sabroso, refrescante y divertido de sumar sabor a las bebidas!

Ingredientes

- ✓ 6-12 galones de agua
 - Compre más o menos dependiendo del tamaño del público.
- ✓ Variedad de frutas, vegetales y hierbas cortados y picados.
 - Algunos de los más populares son el limón, la lima, la naranja, la fresa, el arándano, la zarzamora, la frambuesa, el pepino, la menta y la albahaca.

Utensilios

- ✓ 3 [jarras de agua de 1 galón](#) con grifo
- ✓ [Vasos de plástico desechables de 3 oz*](#)
- ✓ Mesa
- ✓ Hielo
- ✓ Pala de hielo
- ✓ Letreros para cada jarra de agua con infusión de frutas
- ✓ Cuchara de mezclar grande
- ✓ Pinzas
- ✓ 1 bol, cesta o taza pequeña (para votar)
- ✓ Tiras de papel pequeñas (para votar)
- ✓ Bolígrafos/lápices/ceras (para votar)

Instrucciones de armado

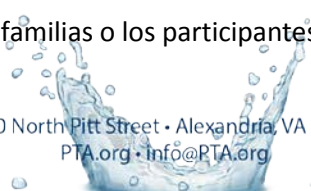
1. Escoja las frutas, los vegetales y las hierbas que usará para la actividad.
2. Limpie y prepare las frutas, los vegetales y las hierbas con anticipación.
 - Corte los limones, las limas, las naranjas y las fresas en rodajas finas o en cuartos u octavos.
 - Corte los pepinos en rodajas finas.
 - Retire las hojas enteras de la menta y la albahaca de los tallos.
 - Conserve los arándanos, las zarzamoras y las frambuesas enteros.
3. Guarde las frutas, los vegetales y las hierbas preparados en contenedores o bolsas individuales en un refrigerador o nevera portátil con hielo hasta el momento de servir.
4. Una o dos horas antes del evento, prepare distintas combinaciones de agua, hielo, fruta, vegetales y hierbas en cada una de las 3 jarras.

Las Combinaciones Populares son:

Pepino y menta	Limón y lima
Fresa y albahaca	Naranja y arándano
Lima y menta	Mezcla de frutos del bosque: fresas, arándanos, zarzamora y frambuesas

Instrucciones para el Evento

1. ¡Invite a los participantes a probar y disfrutar! Pida a los participantes que usen las tiritas de papel para votar qué combinación de agua les gusta más.
2. Obsequie recetas para que las familias o los participantes se lleven a casa.





The Healthy Hydration Company™



everychild. one voice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

Consejos Útiles:

1. Para reducir los desperdicios, pida a los participantes que usen botellas de agua reutilizables en lugar de vasos desechables. Si usan vasos, fomente el reciclado en los recipientes correspondientes.
2. Coloque las jarras de agua en mesas de acceso fácil para los niños y las personas con discapacidades.
3. Considere la posibilidad de ofrecer la combinación de agua ganadora en las cafeterías de la escuela.
4. Para garantizar la sanidad alimentaria, use guantes mientras manipula los alimentos.

Albahaca y Fresa

Porciones: 15-20

- 18-24 fresas cortadas en rodajas
- 3 tazas de hojas de albahaca
- 1 galón de agua fría
- Hielo

Mezcle los ingredientes en una jarra de 1 galón 1, 2 horas antes de servir.

Agua de Naranja y Arándanos

Porciones: 15-20

- 6 naranjas cortadas en rodajas u octavos
- 3/4 taza de arándanos enteros
- 1 galón de agua fría
- Hielo

Mezcle los ingredientes en una jarra de 1 galón 1, 2 horas antes de servir.

Algunos consejos:

- Para que tenga más sabor, exprima el jugo de 1 o 2 naranjas dentro de la jarra.
- Para evitar ahogos, corte los arándanos en mitades o cuartos.

Menta y Pepino

Porciones: 15-20

- 1 taza de hojas de menta fresca
- 1.5 pepinos, pelados y cortados en rodajas finas.
- 1 galón de agua fría
- Hielo

Mezcle los ingredientes en una jarra de 1 galón 1, 2 horas antes de servir.

Algunos consejos:





The Healthy Hydration Company™



National
PTA

everychild. one voice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

- Para que tenga más sabor, machaque suavemente un poco de menta con una cuchara de madera.
- El limón y la lima son incorporaciones que dan buen sabor a esta receta.

