Drink

more water & less sugary drinks

every day

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's SNAP and other HealthMPowers partners.

© Copyright 2025 HealthMPowers, Inc. All Rights Reserved.

TM

Agua con infusión de mandarinas y arándanos

Ingredientes:

- 3 mandarinas cortadas en trozos
- 2 puñados de arándanos
- 2 galones de agua

Instrucciones:

1. Lave las manos con jabón y agua tibia.
2. Reúna los ingredientes y materiales.
3. Lave los ingredientes y corte las mandarinas en trozos
4. Coloque todo en una jarra/botella y añada agua.
5. Enfríe o sirva con hielo.

*Para un sabor más intenso, exprima las mandarinas y triture lose arándanos!

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Aqua con infusión de pepino y limón

Ingredientes:

- 1 pepino grande
- 3 limones (o limas)
- 10 hojas de menta (opcional)
- 2 galones de agua

Instrucciones:

1. Lave las manos con jabón y agua tibia.
2. Reúna los ingredientes y materiales.
3. Lave los ingredientes y corte el pepino y los limones.
4. Coloque todo en una jarra/botella y añada agua.
5. Enfríe o sirva con hielo.

*Para un sabor más intenso, exprima los trozos de limón!

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Aqua con infusión de fresas, limones y menta

Ingredientes:

- 1 libra de fresas, frescas o congeladas
- 5 limones, cortados
- 10 hojas de menta
- 2 galones de agua

Instrucciones:

1. Lave las manos con jabón y agua tibia.
2. Reúna los ingredientes y materiales.
3. Lave los ingredientes y corte las fresas y los limones.
4. Coloque todo en una jarra/botella y añada agua.
5. Enfríe o sirva con hielo.

*Para un sabor más intenso, exprima los trozos de limón y triture las fresas!

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Aqua con infusión de fresas y piña

Ingredientes:

- 2 tazas de fresas, frescas o congeladas
- 5-10 trozos o pedazos de piña
- 1 lima, cortada (opcional)
- 2 galones de agua

Instrucciones:

1. Lave las manos con jabón y agua tibia.
2. Reúna los ingredientes y materiales.
3. Lave los ingredientes y corte las fresas.
4. Coloque todo en una jarra/botella y añada agua.
5. Enfríe o sirva con hielo.

*Para un sabor más intenso, triture las fresas y la piña!

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Agua con infusión de durazno, arándanos y menta

Ingredientes:

- 2 duranznos, frescos o congelados
- 1-2 tazas de arándanos
- 10 hojas de menta
- 2 galones de agua

Instrucciones:

1. Lave las manos con jabón y agua tibia.
2. Reúna los ingredientes y materiales.
3. Lave los ingredientes y corte los duraznos (si es necesario)
4. Coloque todo en una jarra/botella y añada agua.
5. Enfríe o sirva con hielo.

*Para un sabor más intenso, triture los arándanos!

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Agua con infusión de bayas y kiwi

Ingredientes:

- 1-2 tazas de fresas o zarzamoras
- 2 kiwis
- 2 galones de agua

Instrucciones:

1. Lave las manos con jabón y agua tibia.
2. Reúna los ingredientes y materiales.
3. Lave los ingredientes y corte las fresas y el kiwi.
4. Coloque todo en una jarra/botella y añada agua.
5. Enfríe o sirva con hielo.

*Para un sabor más intenso, triture las bayas!

healthMpowers

Georgia SNAP-Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.