

<p>Small Water Footprint 少量水足迹 <i>Huella hídrica pequeña</i></p> <p></p> <p>Choose Often 经常选择 <i>Elegir frecuentemente</i></p>	<p>Medium Water Footprint 中量水足迹 <i>Huella hídrica mediana</i></p> <p></p> <p>Choose Sometimes 有时选择 <i>Elegir a veces</i></p>	<p>Large Water Footprint 大量水足迹 <i>Huella hídrica grande</i></p> <p></p> <p>Choose Sparingly 极少选择 <i>Elegir con moderación</i></p>
<p>Spinach 菠菜 <i>espinaca</i></p> <p>Bread 麵包 <i>pan</i></p> <p>Rice 大米 <i>arroz</i></p> <p>Potato 土豆 <i>papa</i></p> <p>Peanuts 花生 <i>cacahuete</i></p> <p>Noodles 麵條 <i>fideo</i></p>	<p>Egg 蛋 <i>huevo</i></p> <p>Beans 豆類 <i>frijoles</i></p> <p>Cheese 芝士 <i>queso</i></p> <p>Pork 豬肉 <i>carne de puerco</i></p> <p>Chicken 雞肉 <i>pollo</i></p>	<p>Beef 牛肉 <i>carne</i></p>

<p>Small Water Footprint 少量水足迹 <i>Huella hídrica pequeña</i></p> <p></p> <p>Choose Often 经常选择 <i>Elegir frecuentemente</i></p>	<p>Medium Water Footprint 中量水足迹 <i>Huella hídrica mediana</i></p> <p></p> <p>Choose Sometimes 有时选择 <i>Elegir a veces</i></p>	<p>Large Water Footprint 大量水足迹 <i>Huella hídrica grande</i></p> <p></p> <p>Choose Sparingly 极少选择 <i>Elegir con moderación</i></p>
<p>Spinach 菠菜 <i>espinaca</i></p> <p>Bread 麵包 <i>pan</i></p> <p>Rice 大米 <i>arroz</i></p> <p>Potato 土豆 <i>papa</i></p> <p>Peanuts 花生 <i>cacahuete</i></p> <p>Noodles 麵條 <i>fideo</i></p>	<p>Egg 蛋 <i>huevo</i></p> <p>Beans 豆類 <i>frijoles</i></p> <p>Cheese 芝士 <i>queso</i></p> <p>Pork 豬肉 <i>carne de puerco</i></p> <p>Chicken 雞肉 <i>pollo</i></p>	<p>Beef 牛肉 <i>carne</i></p>

Be a Water Warrior!

Some foods use a lot of water while growing! Water Warriors choose their food carefully so that they have a smaller water footprint, which helps wildlife, like salmon, access the water and food they need to thrive.

Make a Water Warrior Pledge today!

- If you eat beef, what is a good alternative for you?
- If you buy meat regularly, how can you make more meals vegetarian?
- If you consume dairy, what are some ways to cut back?

做一位水戰士！

一些食物在生長時使用大量的水！水戰士謹慎地選擇食物，這樣他們的水足跡就越小。這有助於野生動物，比如三文魚，可以獲得它們需要的水和食物。

今天做一個水戰士誓言！

- 如果你吃牛肉，什麼是一個很好的替代選擇呢？
- 如果你經常買肉，你如何能做更多的素食餐？
- 如果你食用乳製品，有什麼方法可以減少食用？

Ser un Guerrero de Agua

¡Algunos alimentos utilizan mucha agua mientras crecen! Guerreros de agua eligen sus alimentos con cuidado para tener una huella más pequeña de agua, que ayuda a la flora y fauna, como el salmón, el acceso al agua y los alimentos que necesitan para prosperar.

¡Haz un Compromiso de Guerrero de Agua Hoy!

- *Si comen carne, ¿qué es una buena alternativa para ustedes?*
- *Si compran carne regularmente, ¿cómo pueden preparar más comidas vegetarianas?*
- *Si consumen productos lácteos, ¿cuáles son algunas maneras para reducir?*

Be a Water Warrior!

Some foods use a lot of water while growing! Water Warriors choose their food carefully so that they have a smaller water footprint, which helps wildlife, like salmon, access the water and food they need to thrive.

Make a Water Warrior Pledge today!

- If you eat beef, what is a good alternative for you?
- If you buy meat regularly, how can you make more meals vegetarian?
- If you consume dairy, what are some ways to cut back?

做一位水戰士！

一些食物在生長時使用大量的水！水戰士謹慎地選擇食物，這樣他們的水足跡就越小。這有助於野生動物，比如三文魚，可以獲得它們需要的水和食物。

今天做一個水戰士誓言！

- 如果你吃牛肉，什麼是一個很好的替代選擇呢？
- 如果你經常買肉，你如何能做更多的素食餐？
- 如果你食用乳製品，有什麼方法可以減少食用？

Ser un Guerrero de Agua

¡Algunos alimentos utilizan mucha agua mientras crecen! Guerreros de agua eligen sus alimentos con cuidado para tener una huella más pequeña de agua, que ayuda a la flora y fauna, como el salmón, el acceso al agua y los alimentos que necesitan para prosperar.

¡Haz un Compromiso de Guerrero de Agua Hoy!

- *Si comen carne, ¿qué es una buena alternativa para ustedes?*
- *Si compran carne regularmente, ¿cómo pueden preparar más comidas vegetarianas?*
- *Si consumen productos lácteos, ¿cuáles son algunas maneras para reducir?*