

¿Cuánta agua comes?

Fecha:

Nombre:

Grupo:

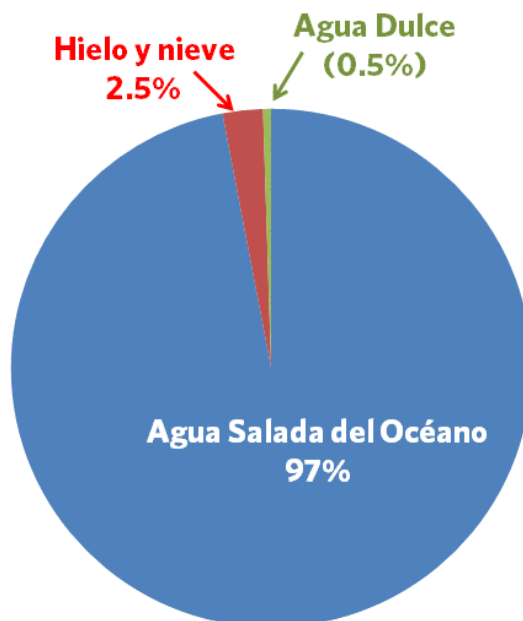
P1. ¿Qué son algunas de las fuentes de agua en la tierra? Cuáles contienen agua dulce y agua salado? Listelos en la tabla a continuación.



©2007 National Geographic Society

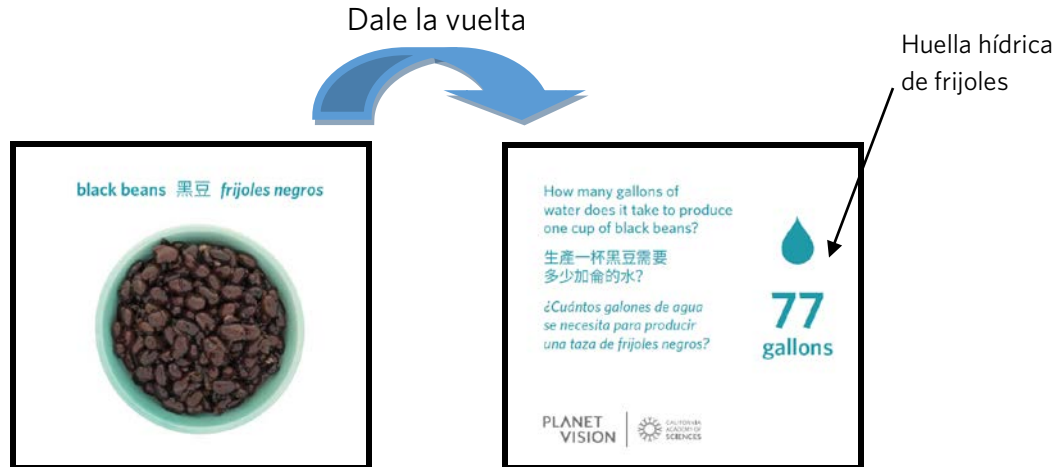
Fuentes de Agua Dulce	Fuentes de Agua Salada

Distribución de Agua en la Tierra



Actividad: ¡Crea una comida!

En tu grupo, preparan una comida con 5 tarjetas de alimentos. *La huella hídrica de un alimento es la cantidad de galones de agua que se utilizaron para preparar esa porción de alimento.*



P2. En la tabla, entre los nombres de los alimentos y sus huella hídrica respectivos.



#	Nombre de Alimentos	Huella hídrica
1		
2		
3		
4		
5		
	Total de huella hídrica	_____ galones

P3. Discute en tu grupo (o con un pareja):

¿Por qué se necesita agua para producir alimentos?

Consulte la tabla a continuación para conocer la huella hídrica de diferentes alimentos.
¿Qué tipos de alimentos podemos elegir para reducir nuestras huellas de agua?

Huella hídrica de alimentos

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

Toma Acción - Ser un !GERRERO DE AGUA!

Se necesita un montón de agua para producir los alimentos que comemos todos los días. Podrías salvar MUCHA agua fresca si se compromete a reducir la huella hídrica de su dieta. Al prometer hacer uno o más de estos pequeños cambios de los artículos a continuación, puede ayudar a ahorrar agua para la vida silvestre y los seres humanos, ¡y convertirse en GUERRERO DEL AGUA!

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?*