

## HÁBITOS SALUDABLES

**Tenemos que cuidar nuestro cuerpo** para mantenerlo en buenas condiciones físicas y para prevenir enfermedades. Algunos de los cuidados que tú puedes hacer para tu cuerpo son: descansar lo suficiente, adoptar posturas correctas, comer alimentos sanos, asearte diariamente, realizar ejercicio físico, etc.

### TEST SOBRE EL ESTADO DE SALUD

1.- Cuando realizas actividad física ¿te cansas con facilidad y en poco tiempo?

- a) Siempre      b) Nunca      c) Casi todas las veces

2. ¿Cada cuanto tiempo comes fruta fresca?

- a) 3 o 4 veces a la semana      b) Todos los días      c) Nunca

3. ¿Cuándo comes golosinas o chuches?

- a) 3 o 4 veces a la semana      b) Todos los días      c) Nunca

4. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a ver la televisión?

- a) Más de 3 horas      b) De dos a tres horas      c) Menos de 2 horas

5. ¿Cuántas horas duermes diariamente?

- a) De 8 a 10 horas      b) De 6 a 7 horas      c) Menos de 6 horas

6. ¿Cada cuanto tiempo sueles ir al dentista?

- a) Cada año      b) Cada dos años      c) Nunca voy

7. Suelo comer verduras...

- a) 2 o 3 veces a la semana      b) Nunca      c) Casi todos los días

8. Hago ejercicio físico o juego con mis amigos/as...

- a) Todos los días      b) Uno o dos días a la semana      c) Nunca

9. ¿Cuántas veces te duchas a la semana?

- a) Casi todos los días      b) 2 veces a la semana      c) 1 vez a la semana

10. Me lavo los dientes...

- a) Después de cada comida o 1 vez al día      b) Nunca      c) Cuando me acuerdo

**Cuando le des a "terminado" saldrá la puntuación que has obtenido.**

**Puntuaciones para saber tu estado de salud:**

+ De 10 a 7 puntos SALUD EXCELENTE

+ 6 y 5 puntos SALUD NORMAL

+ De 4 a 0 puntos SALUD DEFICIENTE