

## PROPÓSITO →

Hoy vamos a identificar hábitos que debemos seguir en nuestra actividad diaria para llevar una vida saludable.

### 1. Leemos el caso de Pedro.

#### El hambre de Pedro

Pedro siempre tiene hambre, pero de cosas poco saludables. A la vez, no cuida su higiene a la hora de comer, por ejemplo, no se lava las manos antes de merendar.

Un día, salió a comer muchas hamburguesas y hartó helado. Camino a casa, empezó a dolerle el estómago y en vez de ir a casa terminó yendo al hospital. ¡Pobre de Pedro! El doctor le ordenó comer verduras y frutas.



## 1. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Quién tiene hambre?

---

---

---

- ¿Qué comió Pedro?

---

---

---

- ¿A dónde fue Pedro finalmente?

---

---

---

- ¿Qué orden le dio el doctor a Pedro?

---

---

---

## 2. Colorea la palabra adecuada para cada enunciado.

- Son alimentos de origen natural que brindan nutrientes y vitaminas.

Frutas y  
verduras

Carnes

Lácteos

- Combinar tus alimentos sin muchos...

Condimento

Vegetales

Carnes

- Debemos beber mucha...

Agua

Gaseosa

Jugos

• Evitamos comer...

Vitaminas

Proteínas

Grasas

3. Une con una línea según corresponda:

Nos alimentamos de alimentos nutritivos.

Cepillamos los dientes después de cada comida.

Nos lavamos las manos antes de comer.

Lavamos los alimentos antes de consumirlo.



4. Pinta las imágenes que muestran hábitos saludables.





