

¿Cómo prevenir enfermedades?

1. Selecciona aquellas acciones que nos ayudan a evitar enfermedades.



2. Lee cada pregunta y escoge SI O NO, según tus hábitos.

- ¿Te lavas las manos antes de comer? SI NO
 - ¿Lavas bien la fruta antes de comerla? SI NO
 - ¿Comes de todo: pescado, pasta, fruta...? SI NO

3. Une las imágenes con los consejos para cuidar nuestro cuerpo.



**Dúchate a menudo.
Lávate bien las
manos, los dientes.**

Como sano y variado, de todo un poco.

**Camina, juega,
salta... Pon tu
cuerpo en acción.**

**Descansa, duerme
temprano para
recuperar energías.**