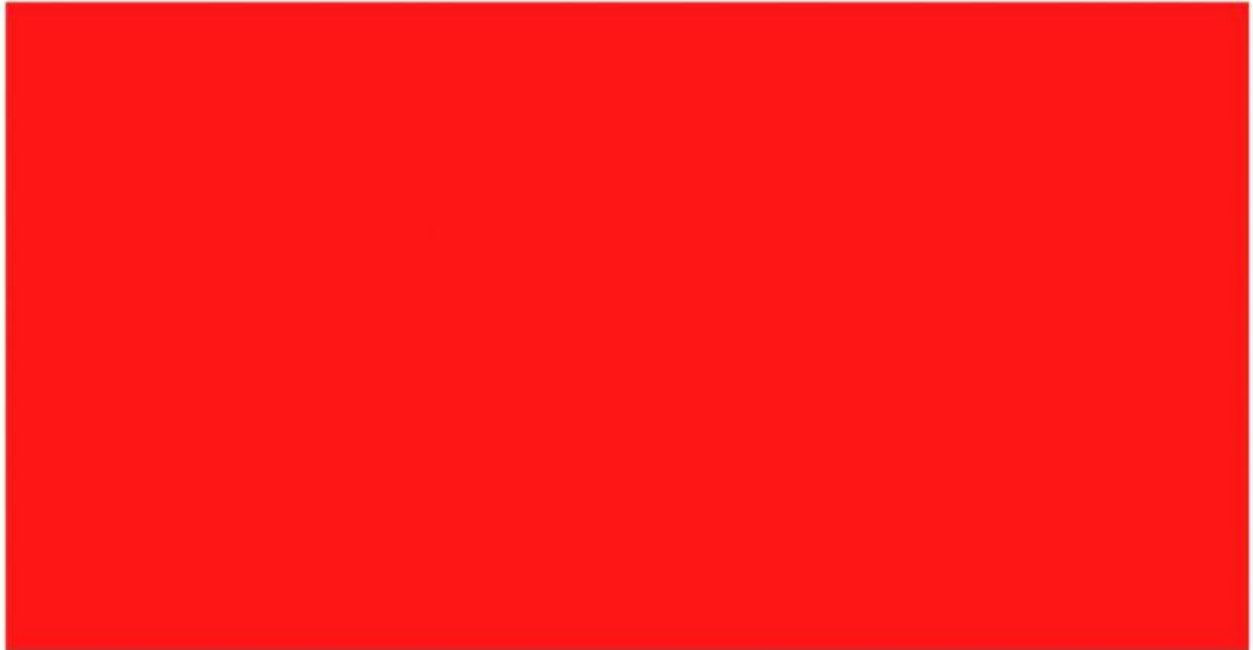


SOMOS LO QUE COMEMOS



Visualiza el siguiente vídeo:



**Responde a las siguientes preguntas:
¿VERDADERO O FALSO?**

1. Con una buena alimentación se tiene menos probabilidades de sufrir trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso o problemas de aprendizaje escolar.

2. Los niños y niñas no tienen que seguir una nutrición sana y equilibrada para evitar la obesidad infantil.

3. Durante el crecimiento no es importante comer de todos los grupos de alimentos. [REDACTED]

4. Cuando se realiza ejercicio físico se realizar una mayor demanda de energía. [REDACTED]

Responde a las siguientes preguntas:
¿QUÉ RECOMIENDAN CUÁNDO SE REALIZA DEPORTE?

- Seguir una dieta equilibrada y variada.
- Comer lo que se quiera.
- Tomar hidratos de carbono los días de competición.
- Comer una galleta o un snack tras una competición.
- Hidratar bien el cuerpo.
- Tomar dulces todos los días.
- Tomar alimentos prefabricados o fritos todos los días.

¿QUÉ TOMARÍAS TRAS PRACTICAR DEPORTE?

