

HÁBITOS SALUDABLES

1. Haz la compra. Coloca cada alimento en el carro que corresponda.



AQUÍ ALIMENTOS QUE
**HAY QUE COMERLOS
TODOS LOS DÍAS.**



AQUÍ ALIMENTOS QUE
**SE DEBEN COMER 3 o 4
DÍAS A LA SEMANA**



AQUÍ ALIMENTOS QUE
**SE PUEDEN COMER
SOLO DE VEZ EN
CUANDO.**

2. Marca las respuestas correctas. Consejos para tener una buena salud.

- Tomar alimentos variados.
- Hacer deporte habitualmente.
- Evitar beber agua o beber muy poca.
- Cuidar la postura: sentarse correctamente....
- Lavarse los dientes antes de comer.
- Lavarse las manos, sobretodo, antes y después de comer.
- Masticar bien los alimentos antes de tragarlos.