

MI ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Hola. ¿Llevas un estilo de vida saludable? Hoy tendrás que demostrarlo. ¡Empezamos!

¿Cuántas comidas tenemos que hacer al día? ¿A qué hora cada una? Completa.

Durante el día tenemos que hacer las siguientes horas: comidas a

- DESAYUNO**
- ALMUERZO**
- COMIDA**
- MERIENDA**
- CENA**

¿Qué comerías en cada una de ellas? Marca.

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
 <p>marca 3</p>	 <p>marca 3</p>	 <p>marca 2</p>	 <p>marca 2</p>	 <p>marca 2</p>

¿Crees que hacer ejercicio físico puede ayudar a llevar una vida saludable?

- SÍ**
- NO**

¿Qué beneficios puede tener para nuestro cuerpo? Elige las respuestas adecuadas.

- | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Ayuda al crecimiento de los huesos | Ayuda al crecimiento de los músculos. | Ayuda al mantener un peso adecuado. |
| Nos hace engordar. | Hace que nuestro corazón funcione mejor. | Sólo sirve para cansarnos. |