

# MI ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



HOLA. SEGURO QUE TE GUSTA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA. PARA ESO TIENES QUE ALIMENTARTE BIEN ¿SABES CÓMO? VAMOS A COMPROBARLO.

Señala los alimentos que necesitas para estar fuerte y que son saludables.



Si nos alimentamos bien y realizamos actividad física podemos conseguir muchos beneficios para nuestro cuerpo. Señala cuáles.

**TENER LOS HUESOS MÁS FUERTES.**

**ENGORDAR MUCHO**

**ESTAR MUY FLACO.**

**TENER LOS MÚSCULOS MÁS FUERTES.**

**ESTAR MÁS SANOS**

¿Crees que es importante descansar bien? Marca la respuesta correcta.

**SI**

**NO**