

UNE CON FLECHAS LAS SIGUIENTES
AFIRMACIONES SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES

Hay que ingerir

lavarnos las manos a menudo

Es importante mantenernos en

grasas y azúcares

Para una buena hidratación

ejercicio físico y mental

Debemos evitar comer

un peso corporal adecuado

Tenemos que tener buena

8 horas diarias

Tenemos que practicar a diario

5 comidas diarias

Necesitamos descansar

hay que beber 2 litros de agua

Es muy importante

higiene corporal