

HIGIENE Y ACTIVIDAD FÍSICA

1. Es importante usar _____ para proteger los ojos del sol.
Gafas / Sombrero
2. Después de hacer ejercicio, se debe beber _____ para reponer líquidos.
Agua / Jugo
3. Para mantener el cabello limpio, es importante usar _____.
Shampoo / Gel
4. Antes de realizar actividad física, es importante calentar _____.
Músculos / Huesos
5. La higiene de los pies es muy importante para evitar _____.
Hongos / Resfriados
6. Durante el ejercicio, siempre es recomendable respirar _____.
Profundamente / Rápidamente
7. Es necesario lavar las manos después de usar el _____.
Baño / Computadora
8. Para evitar que los dientes se manchen, es recomendable no beber _____.
Café / Agua
9. Después de hacer ejercicio, es importante hacer _____ para evitar dolores.
Estiramientos / Sentadillas
10. Es recomendable tomar _____ antes de hacer ejercicio para tener energía.
Desayuno / Almuerzo

1. La higiene personal es importante para prevenir enfermedades y mantener la _____.
2. Después de hacer ejercicio, se recomienda ducharse para eliminar el _____ acumulado.
3. Es importante usar ropa _____ al realizar actividad física para evitar molestias.
4. Antes de hacer ejercicio, se debe realizar un buen _____ para evitar lesiones.
5. El cepillado de dientes después de cada comida ayuda a prevenir las _____ bucales.
6. La hidratación es fundamental durante la actividad física; debemos beber suficiente _____.
7. Lavarse las manos con agua y _____ antes de comer reduce el riesgo de enfermedades.
8. Dormir bien es clave para la recuperación después de la actividad _____.
9. Para proteger la piel al aire libre, es importante usar _____ solar.
10. El deporte y la higiene son fundamentales para mejorar nuestra _____ física y mental.