

HÁBITOS SALUDABLES

- Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA



SÍ

NO

NO MOVERSE



SÍ

NO

COMIDA BASURA



COMIDA BASURA

SÍ

NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA



SÍ

NO



TOMAR FRUTA A DIARIO

SÍ

NO

COMER RÁPIDO



SÍ

NO

INCLUIR VEGETALES CADA DÍA



SÍ

NO

DORMIR SUFICIENTE



SÍ

NO

TOMAR MUCHOS DULCES



SÍ

NO

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El **es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas.**

El **nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.**

La **nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.**