

¿Son los siguientes comportamientos saludables? Señala verdadero o falso, dependiendo si el comportamiento es saludable (V) o no saludable (F)

- Tumbarse todas las tardes en el sofá mientras te hartas a bollos _____
- Andar, al menos media hora, todos los días _____
- Pasar la tarde con los amigos y amigas, jugando y pasando un buen rato _____
- Gruñir todo el tiempo a todo el mundo, no salir de la habitación para nada y no socializar _____
- Comer adecuadamente de los distintos grupos de alimentos para que mi cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita _____
- Comer macarrones todos los días, en todas las comidas _____
- Ducharse todos los días está sobrevalorado, mejor ir “a lo cochinazo” por el mundo, así no se te acerca ningún Virus _____
- Para estar sano hay que practicar deporte, comer adecuadamente, estar limpio y dormir poco, con una o dos horas al día es bastante _____
- Dormir ocho o nueve horas al día es lo recomendable para estar sano o sana _____
- Ducharse todos los días es necesario para estar saludable _____