

# Hábitos saludables

➤ Marca la opción que complete el enunciado.

Debemos comer alimentos ricos en \_\_\_\_\_ para fortalecer los huesos.

Vitaminas

Calcio

Nutrientes

Debemos lavarnos los dientes: \_\_\_\_\_

Después del  
desayuno

Después de  
cada comida

Antes de  
acostarnos

Debemos evitar consumir muchas \_\_\_\_\_.

Golosinas y  
comida chatarra

Carnes y  
proteínas

Cereales y  
arroces

Las enfermedades afectan nuestra \_\_\_\_\_.

vida

salud

fiebre