

HÁBITOS SALUDABLES

1. Escribe V si es verdadero o F si es falso.

- a) Realizar ejercicio muy de vez en cuando.
- b) Dormir de 9 a 10h
- c) Comer de forma variada.
- d) Curvar la espalda cuando nos sentamos.
- e) Lavarnos las manos antes de comer.
- f) Lavarnos los dientes después de comer.
- h) Ducharnos cuando nos acordamos.
- i) Hacer ejercicio al menos 30 minutos cada día.

2. Indica qué personas llevan a cabo hábitos de vida saludables.

Después, une con flechas el dibujo con su hábito correspondiente.



ALIMENTACIÓN

DEPORTE



HIGIENE

DESCANSO



POSTURA



LOS ALIMENTOS

3. Une cada nutriente con lo que nos proporciona.

PROTEINAS

Proporcionan energía. Hay que consumirlo en pequeña cantidad.

VITAMINAS Y MINERALES

Proporcionan energía.

GRASAS

Nos ayuda a crecer

HIDRATOS DE CARBONO

Hace que el cuerpo funcione correctamente

4. Coloca los alimentos en el grupo de nutrientes correcto. ¡Hazlo en orden!

PAN	ACEITE	BRÓCOLI	PASTA	CHOCOLATE
FRESAS	SALMÓN	POLLO	CEREALES	MANTEQUILLA
	LECHE		CALABACÍN	

PROTEÍNAS

GRASAS

VITAMINAS Y MINERALES

HIDRATOS DE CARBONO