

Alimentación Saludable y Actividad Física

1.-Unir con líneas

Grasas

Dan energía al cuerpo.

Proteínas

Aumentan las defensas del cuerpo para protegerlo de enfermedades

Carbohidratos

Son reservas de energía para el cuerpo.

Minerales y Vitaminas

Forman los músculos, la sangre, la piel, el cabello y otras partes del cuerpo.

2.-Seleccione los alimentos que son saludables y debe consumir abundantemente.



3-Complete

Para estar saludable, necesitamos realizarvigorosas mínimo
.....diarios

Actividad física

Un descanso

60 minutos

1 minuto

4.- Escoja uno de los alimentos que desearía comer

