



# Comemos sano y hacemos ejercicio

1 Tacha el alimento menos adecuado para cada comida.

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESAYUNO |           |
| COMIDA   |           |
| CENA     |     |

2 ¿Por qué hay que comer de forma saludable? Colorea.



Para crecer  
y hacernos  
mayores.



Solo comemos  
para no tener  
hambre.



Para obtener  
la energía que  
necesitamos.