

Cuidado del cuerpo

Si quieres crecer y estar sano, sin enfermarte, necesitas **realizar ejercicio**, consumir **alimentos saludables**, beber abundante **líquido** y **dormir** al menos 8 a 9 horas diarias.

¿Por qué hacer ejercicio?

Tal como los músculos de las piernas y los brazos se tonifican al hacer deporte, el corazón también se fortalece cuando haces ejercicios.



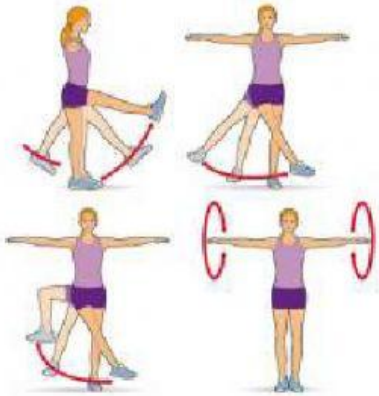
- ◀ Tu cuerpo tiene casi 600 músculos. Si no se trabajan, pierden fuerza y elasticidad. Por eso, es necesario hacer ejercicios físicos con frecuencia, como caminar, correr, saltar y trotar.

Recuerda que antes de practicar cualquier deporte, debes hacer un pequeño **calentamiento**, moviendo tu cuerpo lentamente. Al finalizar, no olvides **estirar** tus músculos. Así evitarás dolores posteriores o posibles lesiones.



Secuencia de acciones al hacer ejercicio

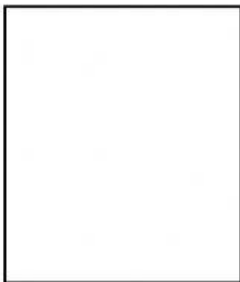
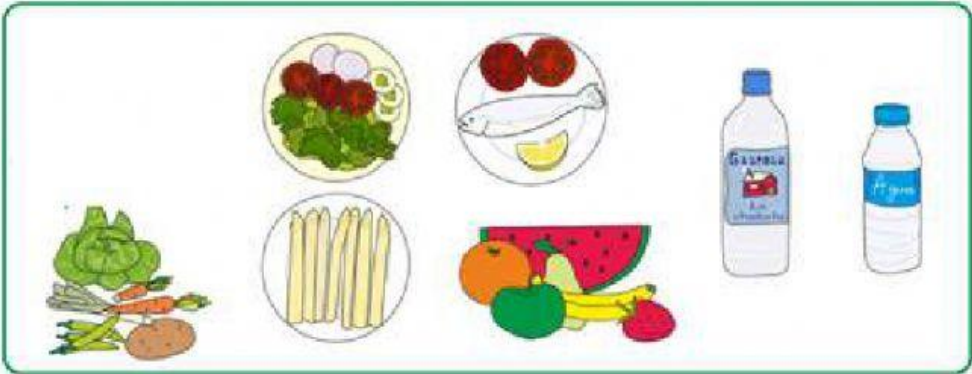
¿Qué acción se observa y porqué hay que hacerlo? Escribe en el recuadro



Observa los grupos de alimentos y posiciona el semáforo según la cantidad que puedes comer para mantenerte sano.



Semáforo



El sobrepeso y la obesidad pueden producirse por falta de ejercicios y una alimentación poco saludable. Hacer ejercicios fortalece el **corazón, huesos y músculos**.

Creando una pauta para mejorar la salud.

Marca las actividades que permiten mejorar tu salud.

Dormir 6 horas diarias
Hacer actividad física 3 veces por semana
Tomar agua antes y después de hacer ejercicio
Ponerte la mochila con ambas correas en los hombros
Comer 3 porciones de dulce
Comer tres verduras al almuerzo
Elongar luego de hacer ejercicio
Tomar sólo bebida
Ver 7 horas de televisión
Calentar antes de hacer ejercicio
Desvelarse jugando play
Sentarse derecho al usar el computador o trabajar
Comer tres porciones de fruta
Recoger objetos pesados sin ayuda
No tomar desayuno