

Cuidado del cuerpo

Completa tu propia pauta de cuidado del cuerpo considerando esta información

Es importante comer de forma integral y diaria frutas, verduras y tomar agua. Complementar con cereales, proteínas, lácteos, grasas, harinas y dulces.



Si quieres crecer sano, necesitas hacer ejercicio. Recuerda que antes de hacer algún deporte debes calentar los músculos, con movimientos lentos y al finalizar estirar para evitar sentir dolor.



El descanso es muy importante, por eso debemos dormir entre 8 a 9 horas al día.

También cuidar nuestra espalda al usar mochila, al sentarnos y cuando levantamos objetos pesados.

Algunos ejercicios en casa pueden ser: subir escaleras, bailar, hacer yoga, saltar en el patio, caminar por la casa.

Recuerda ejercitarte 3 veces por semana.



Completa:

[illegible]