MI ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.





¿Cuántas comidas tenemos que hacer al día? ¿A qué hora cada una? Completa.

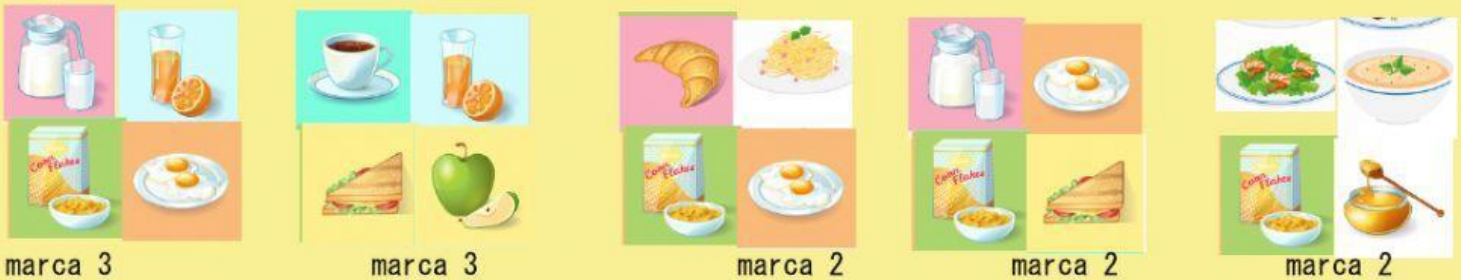
Durante el día tenemos que hacer _____ comidas a las siguientes horas:

DESAYUNO **ALMUERZO** **COMIDA** **MERIENDA** **CENA**



¿Qué comerías en cada una de ellas? Marca.

DESAYUNO **ALMUERZO** **COMIDA** **MERIENDA** **CENA**



marca 3 marca 3 marca 2 marca 2 marca 2

¿Crees que hacer ejercicio físico puede ayudar a llevar una vida saludable?

SÍ NO

¿Qué beneficios puede tener para nuestro cuerpo? Elige las respuestas adecuadas.

Ayuda al crecimiento de los huesos	Ayuda al crecimiento de los músculos.	Ayuda al mantener un peso adecuado.
Nos hace engordar.	Hace que nuestro corazón funcione mejor.	Sólo sirve para cansarnos.