

Actividades para interpretar

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha: _____

- 1 Lee la siguiente infografía y luego, responde las preguntas 2 a 4.

¿Cómo cuidar mi cuerpo?



Adopta una dieta lo más variada posible, sin abusar de ningún alimento. Consume frutas y verduras altas en vitamina B1 y Tiamina.

Los hábitos saludables son las acciones que realizamos todos los días para cuidar nuestro cuerpo.



Cuida tu higiene personal, la buena higiene previene enfermedades e infecciones que pueden afectar tu cuerpo.



Descansa y duerme en la noche. La hormona del crecimiento aumenta en la noche, cuando dormimos profundamente, esta hormona es importante para el desarrollo de células y tejidos.



Realiza ejercicios en los que participe todo el cuerpo. El ejercicio hace que los músculos y los huesos se fortalezcan.



Mantente en contacto con la naturaleza y el aire libre. La luz del sol permite que tu cuerpo absorba la vitamina D.

2 Colorea con verde las acciones que te permitan cuidar tu cuerpo.

Salir a montar
bicicleta por la
ciudad.

Dar un paseo
por las
montañas.

Quedarse despierto
toda la noche viendo
televisión.

Usar seda
dental todas
las noches.

3 Selecciona la ilustración que represente un hábito saludable. Luego, justifica tu respuesta teniendo en cuenta los datos de la infografía.



4 Relaciona con una línea cada hábito con el beneficio que corresponde.

Salir al aire libre

Fortalece los huesos y los músculos.

Dormir en la noche

Permite que el cuerpo absorba vitamina D

Hacer ejercicio

Promueve la hormona del crecimiento.