

¡HÁBITOS SALUDABLES!

1. Rodea las siguientes imágenes que contribuyen a llevar unos hábitos saludables:



2. Une con flechas las siguientes frases:

- Un hábito saludable es aquella conducta que realizamos...
- Una dieta sana consiste en incluir todos los nutrientes en la proporción adecuada...
- El agua es importante para hidratar nuestro cuerpo y...
- Lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes tras cada comida o ducharse todos los días son...
- hábitos de higiene fundamentales.
- para eliminar toxinas.
- que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social.
- teniendo especial cuidado con azúcares y productos procesados.

3. Describe qué haces en un día, desde que te levantas hasta que te acuestas, incorporando rutinas y hábitos saludables: