

Nombre: _____ Fecha: _____

● Señala cuándo tomas estos alimentos:

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
HUEVOS				
FAN				
FRUTA				
CARNE				
LECHE				
PESCADO				
VERDURA				
MARCARRONES				
JAMÓN				

● Tacha lo que no hay que hacer para tener buena salud.

Dormir las horas necesarias.

Dormir todo el día.

Comer solo alimentos dulces.

Comer alimentos sanos y variados.

Hacer ejercicio físico y deporte.

Pasarse el día sentado en un sillón.