HERRAMIENTA DE APROPIACIÓN

1. ¿Por qué es importante consumir frutas y verduras todos los días?
   Para mantener una vida saludable

2. ¿Cuánta agua se recomienda beber diariamente para mantener una buena salud? lo recomendable un litro de agua

3. ¿Qué alimentos aportan proteínas saludables al cuerpo?
   el Huevo, pollo, pescado

4. ¿Por qué es mejor evitar el exceso de comida chatarra y bebidas azucaradas? Para tener; dieta balanceada y una calidad de vida

Powered by CamScanner

HERRAMIENTA DE APROPIACIÓN

1. ¿Por qué es importante consumir frutas y verduras todos los días?

   Ayuda al cuerpo para evitar enfermedades.

2. ¿Cuánta agua se recomienda beber diariamente para mantener una buena salud?

   2 litros de agua.

3. ¿Qué alimentos aportan proteínas saludables al cuerpo?

   Carne huevo
   pollo
   pescado

4. ¿Por qué es mejor evitar el exceso de comida chatarra y bebidas azucaradas?

   para evitar enfermedades
   como la diabetis.

Powered by CamScanner

HERRAMIENTA DE APROPIACIÓN

1. ¿Por qué es importante consumir frutas y verduras todos los días?

Es importante el consumo de estos alimentos para obtener Vitaminas y Minerales para el cuerpo al igual que Fibra.

2. ¿Cuánta agua se recomienda beber diariamente para mantener una buena salud?

2 litros de agua o 7 vasos.

3. ¿Qué alimentos aportan proteínas saludables al cuerpo?

Las Proteinas (Carnes, pollo, pescado, Viceras)
Los Granos.

4. ¿Por qué es mejor evitar el exceso de comida chatarra y bebidas azucaradas?

Estos alimentos aumentan el riesgo de subir el azucar en Sangre, colesterol. y deterioran la Salud.

Powered by CamScanner

HERRAMIENTA DE APROPIACIÓN

1. ¿Por qué es importante consumir frutas y verduras todos los días?

Yo Creo que es muy importante ya que esto ayuda a que uno tenga buenos habitos de alimentación y tambien para tener vitaminas y fuerzas.

2. ¿Cuánta agua se recomienda beber diariamente para mantener una buena salud?

Es dependiendo si es niño o adulto es recomendable de 2 a 4 litros.

3. ¿Qué alimentos aportan proteínas saludables al cuerpo?

el banano, el platano, carnes y leguminosas granos.

4. ¿Por qué es mejor evitar el exceso de comida chatarra y bebidas azucaradas?

Por que Con esto evitamos enfermedades y Sobrepeso.

Powered by CamScanner