

VEAMOS QUE APRENDIMOS...

¿Por qué es importante
evitar el consumo excesivo
de comida chatarra?

Discute tu respuesta con tu compañero.



Respuesta para reflexionar

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE COMIDA CHATARRA?

El consumo excesivo de comida chatarra puede:

- Aumentar el riesgo de enfermedades como diabetes y obesidad.
- Reducir nuestra energía para estudiar y jugar.
- Dañar nuestra salud dental debido al exceso de azúcar.

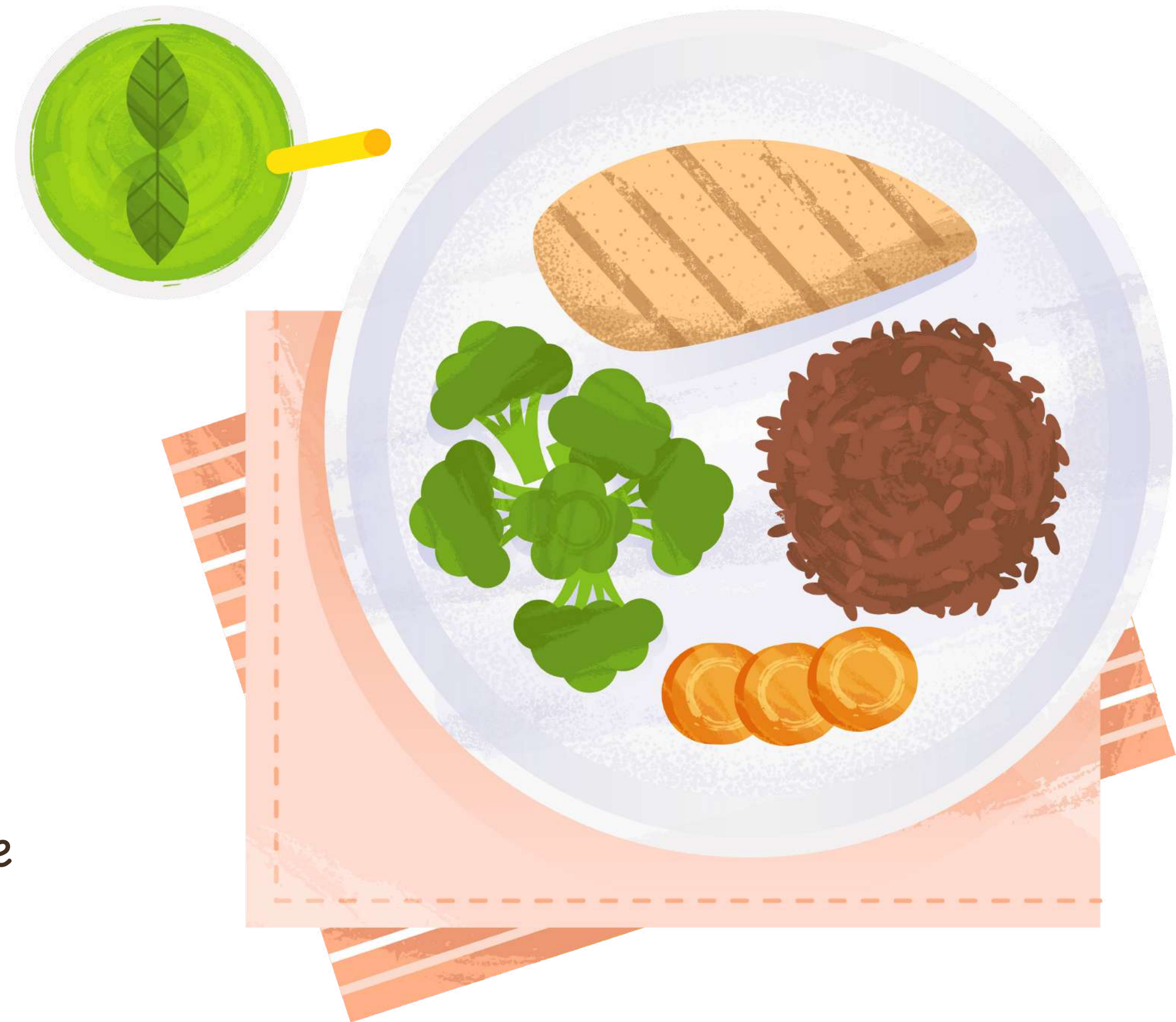
Por eso, es importante preferir alimentos saludables y beber agua simple potable.



Lo importante no es solo qué comemos, sino cómo lo hacemos. Para mantenernos sanos, nuestras comidas deben ser balanceadas. Esto significa incluir:

- Frutas y verduras para estar fuerte.
- Cereales como tortillas y arroz para tener energía.
- Proteínas como huevo y frijoles para crecer sano.

Y siempre, acompáñalo con un vaso de agua simple o juegos saludables.



Respuesta

ENCUENTRA LO DIFERENTE

Ahora, respondamos correctamente la respuesta del inicio de la lección.

