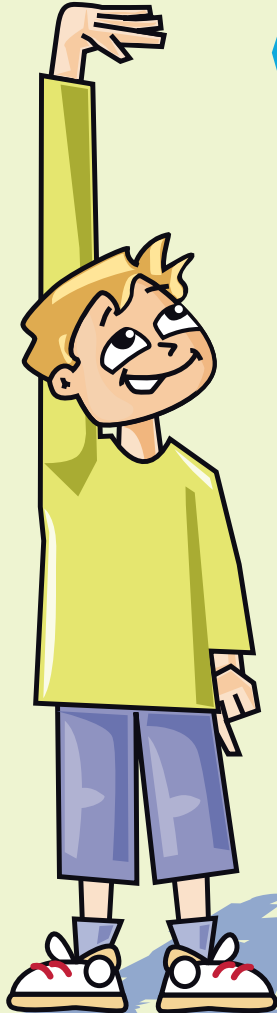
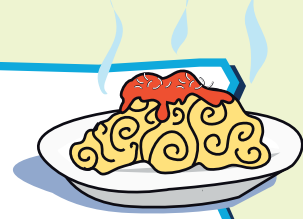


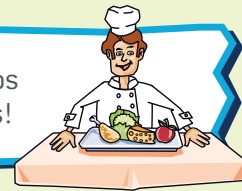
¿Por qué es necesario comer bien?



1 Porque comer bien nos da energía y nutrientes para crecer y crecer... ¡y llegar a ser mayores!



2 Porque nos hace estar más sanos y fuertes. ¡Y evita enfermedades!



3 Y porque nos da más energía para hacer deporte, correr, saltar, jugar... ¡y también aprender!



¿Qué pasa si no comemos bien?

Cuidado, porque entonces tendríamos más riesgo de sufrir obesidad, anemia, caries, anorexia, bulimia, desnutrición, falta de concentración en clase... Vale la pena comer correctamente, ¿verdad?



¡Comer bien puede ser muy divertido!

La comida nos gusta y todos tenemos nuestros alimentos favoritos. Además, todos los momentos de alegría los celebramos comiendo: ¡un cumpleaños, una boda, una verbena o una fiesta!

Es importante saber resumir

Con este Programa aprenderás lo importantes que son la alimentación y el ejercicio físico. Pero también practicarás algo que te puede ser muy útil: los resúmenes.

En cada uno de los siguientes temas, al final tendrás que escribir **brevemente** lo que hayas aprendido en él. Es una práctica buenísima porque tienes que pensar sobre lo que has leído, para elegir solo lo fundamental. Es que todo no cabe.

Importante: te ayudará mucho coger una hoja en blanco y apuntar las ideas principales de que habla el tema.