



**¿Qué haces, comes y bebes  
para mantener  
una buena salud?**

- **bebo**
- **como**
- **duermo**
- **hago**
- **juego**
- **nado**
- **voy**

- a menudo
- agua mineral
- al badminton
- al baloncesto
- al fútbol
- al gimnasio
- al hockey
- al rugby
- al tenis
- cinco porciones de fruta y  
verdura al día
- de vez en cuando
- diez horas a la noche
- doce horas a la noche
- dos veces a la semana
- ejercicio dos veces a la semana
- ejercicio todos los días
- el atletismo
- el judo
- fruta
- la gimnasia
- verdura
- mucha fruta
- mucha verdura
- ocho horas a la noche
- ocho vasos de agua al día
- una vez a la semana
- zumo de naranja