Hábitos saludables para cuidar el cuerpo

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para los niños?

1. 5-6 horas
2. 8-10 horas
3. 12-14 horas
4. 2-4 horas

Respuesta correcta:
B.

8-10 horas

2.

¿Cuál de estos es un ejemplo de alimento saludable?

1. Papas fritas
2. Manzana
3. Refresco
4. Dulces

Respuesta correcta:
B.

Manzana

3.

Beber suficiente _____ es importante para mantener el cuerpo hidratado.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

agua

4.

¿Qué actividad física es más recomendable para los niños?

1. Jugar videojuegos
2. Ver televisión
3. Correr en el parque
4. Estar sentado

Respuesta correcta:
C.

Correr en el parque

5.

¿Por qué es importante lavarse las manos antes de comer?

1. Para evitar quemaduras
2. Para eliminar gérmenes
3. Para tenerlas más suaves
4. Porque lo dice el profesor

Respuesta correcta:
B.

Para eliminar gérmenes

6.

¿Cuál de estos hábitos NO es saludable?

1. Dormir bien
2. Comer verduras
3. Fumar cigarrillos

Respuesta correcta:
C.

Fumar cigarrillos

7.

¿A qué grupo de alimentos pertenece la leche?

1. Frutas
2. Lácteos
3. Carnes
4. Cereales

Respuesta correcta:
B.

Lácteos

8.

El desayuno es la comida más _____ del día, ya que proporciona energía después de dormir.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

importante

9.

¿Qué mejora la actividad física regular?

1. La flexibilidad y fuerza
2. El tiempo de sueño
3. El apetito por dulces
4. La vista

Respuesta correcta:
A.

La flexibilidad y fuerza

10.

¿Cuál es una postura correcta al sentarse?

1. Espalda recta
2. Piernas cruzadas
3. Hombros caídos
4. Cabeza gacha

Respuesta correcta:
A.

Espalda recta

11.

¿Cuál de estos NO es un hábito de higiene personal?

1. Cepillarse los dientes
2. Bañarse regularmente
3. Comer chocolate
4. Lavarse el cabello

Respuesta correcta:
C.

Comer chocolate

12.

¿Qué signo indica que necesitas beber agua?

1. Tener sed
2. Tener hambre
3. Sentirse cansado
4. Tener frío

Respuesta correcta:
A.

Tener sed

13.

Para mantener los dientes sanos, debemos cepillarlos al menos _____ veces al día.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

14.

¿Qué ayuda a relajar el cuerpo después del ejercicio?

1. Estirar los músculos
2. Comer mucho
3. Ver televisión
4. Dormir inmediatamente

Respuesta correcta:
A.

Estirar los músculos

15.

¿Qué significa tener una alimentación equilibrada?

1. Comer solo un tipo de alimento
2. Comer de todos los grupos en proporciones adecuadas
3. Comer mucho en una comida
4. Saltarse comidas

Respuesta correcta:
B.

Comer de todos los grupos en proporciones adecuadas

16.

¿Cuál es el beneficio principal de dormir lo suficiente?

1. Mejora la memoria y el aprendizaje
2. Aumenta el apetito
3. Hace crecer el cabello
4. Cambia el color de ojos

Respuesta correcta:
A.

Mejora la memoria y el aprendizaje

17.

¿Cuánto tiempo de actividad física se recomienda para los niños cada día?

1. 15 minutos
2. 30 minutos
3. 60 minutos
4. 120 minutos

Respuesta correcta:
C.

60 minutos

18.

Los alimentos como la carne y el huevo son ricos en _____, que ayudan a construir músculos.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

proteínas

19.

¿Por qué es malo fumar?

1. Daña los pulmones
2. Ayuda a respirar mejor
3. Fortalece los dientes
4. Mejora el sentido del gusto

Respuesta correcta:
A.

Daña los pulmones

20.

¿Cuál de estas opciones describe una rutina saludable completa?

1. Dormir 5 horas, desayunar dulces, no hacer ejercicio
2. Dormir 9 horas, desayunar fruta y leche, jugar al fútbol
3. Saltarse el desayuno, comer muchas verduras, ver televisión todo el día
4. Comer solo carne, dormir 12 horas, no lavarse los dientes

Respuesta correcta:
B.

Dormir 9 horas, desayunar fruta y leche, jugar al fútbol

Respuestas

1. **B.**

   8-10 horas

2. **B.**

   Manzana

3. agua

4. **C.**

   Correr en el parque

5. **B.**

   Para eliminar gérmenes

6. **C.**

   Fumar cigarrillos

7. **B.**

   Lácteos

8. importante

9. **A.**

   La flexibilidad y fuerza

10. **A.**

    Espalda recta

11. **C.**

    Comer chocolate

12. **A.**

    Tener sed

13. **A.**

    Estirar los músculos

15. **B.**

Comer de todos los grupos en proporciones adecuadas

16. **A.**

    Mejora la memoria y el aprendizaje

17. **C.**

    60 minutos

18. proteínas

19. **A.**

    Daña los pulmones

20. **B.**

    Dormir 9 horas, desayunar fruta y leche, jugar al fútbol