

1. Omitir un tiempo de comida (Malo)

Omitir tiempos de comida puede ser perjudicial para la salud ya que ocasiona un descontrol en el organismo además de afectar el crecimiento.



2. Comer frutas una vez al día (Bueno)

Es importante ya que las frutas nos aportan fibra y energía.



3. Consumir alimentos de origen animal (Bueno)

Es benéfico ya que nos aporta vitamina B12 que beneficia a los músculos.



4. Consumir bebidas gasificadas (Malo)
Por su gran cantidad de azúcar y sales afecta órganos como el riñón.



5. Hacer ejercicio (Bueno)
Ayuda a acelerar el metabolismo y a tener un adecuado estilo de vida.



6. Estar largos periodos en aparatos electrónicos (Malo)
Fomenta el incremento de peso.



7. Comer gran cantidad de alimentos fritos (Malo)
Aumenta el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.



8. Ducharse diariamente (Bueno)
Ayuda a sentirse bien.



9. Consumir agua natural (Bueno)

Consumir agua natural es necesario para el adecuado funcionamiento del organismo y una correcta hidratación.



10. No consumir verduras (Malo)

Las verduras nos aportan vitaminas y minerales esenciales para una dieta correcta.



11. Sustituir las frutas por golosinas (Bueno)

A pesar de que las frutas nos aportan azúcares, sustituirlas por golosinas aumenta el consumo excesivo de azúcares.



12. Dormir 8 horas diarias (Bueno)

Para la población escolar es importante dormir como mínimo 8 horas para un funcionamiento mental óptimo.



13. Comer comida chatarra en exceso (Malo)

Fomenta el aumento de peso y aumenta el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes.



14. Lavarse los dientes después de cada comida (Bueno)

La higiene bucal forma parte de un buen estilo de vida además de reducir riesgos de presentar caries.



15. Consumir cereales (Bueno)

Los cereales nos aportan principalmente carbohidratos, siendo estos la fuente principal de energía que nuestro cuerpo necesita.



16. Cooperar con las labores de la casa (Bueno)
Ayuda a sentirse mejor y en un ambiente sano.



17. No lavarse las manos frecuentemente (Malo)
Ocasiona enfermedades; por ejemplo, estomacales.



18. Realizar como mínimo 3 comidas al día (Bueno)
Nos beneficia para tener energía el resto del día.

