

¿PARA QUE ALIMENTARNOS?



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PFDCND83](https://www.youtube.com/watch?v=PFDCND836AY)

6AY



Alimentarnos, nos ayuda para poder practicar deporte, jugar con nuestros amigos y amigas, y así tener una vida saludable y sentirnos muy bien!



Necesito alimentarme de manera saludable toda la semana, incluso los días festivos, necesito alimentarme de manera saludable, incluso cuando estemos celebrando, para poder tener una mejor salud. Y cuando haga deporte, también me tengo que alimentar bien para recuperar las calorías que pierda en el ejercicio. Físico.