





























Ejercicio 4.4. Verdadero o falso sobre envejecimiento saludable.

Decide si las siguientes frases son verdaderas o falsas.

	Afirmaciones	Verdadera	Falsa
	Es muy bueno que María coma más alimentos saludables y menos comida congelada.		
	Si María hiciera más ejercicio, podría evitar volver a caerse.		
	A su edad, María puede empezar a boxear o jugar al rugby.		
	Puedo beber bebidas azucaradas (colas) todos los días.		
	Puedo comer pasteles todos los días.		

	Afirmaciones	Verdadera	Falsa
	Si como más cantidad de lo que debo o como alimentos no saludables, voy a adelgazar.		
	Es muy bueno comer frutas y verduras todos los días.		
	Las personas mayores no deben hacer ejercicio.		
	Debo beber 8-10 vasos de agua todos los días		
	Es bueno acostarme muy tarde y ver mucha televisión.	