

4. Tengo hábitos saludables

Conozco y cumplo las recomendaciones de salud en cuanto a la higiene, la sana alimentación, la actividad física y el cuidado personal.

Disfruto de una alimentación balanceada que me brinde los nutrientes y requerimientos para que mi organismo tenga un óptimo funcionamiento.

Entiendo que para lograr una buena salud a veces se requiere ayuda profesional y externa.