

Consejos para los atletas

El entrenador les explica a los atletas lo que deben hacer para mantenerse en forma. Completa el párrafo.

Bueno, mis queridos atletas, les voy a dar algunos consejos para que se mantengan

(1.) ___ a ___ ___ d ___ ___ ___ ___ ___. Tener buenos (2.) ___ á ___ ___ t ___ ___

___ ___ ___ m ___ ___ t ___ ___ ___ ___ ___ es muy importante. Deben

comer muchas frutas y verduras. Por ejemplo, las espinacas contienen un alto

(3.) ___ ___ v ___ l de (4.) ___ ___ ___ r r ___. La leche tiene (5.) ___ ___ l c ___ ___,

que ayuda a poner los huesos fuertes. Pero tengan cuidado con los

(6.) ___ ___ ___ b ___ h ___ ___ r ___ ___ ___ ___. Éstos dan (7.) ___ ___ ___ r g ___ ___,

pero no se deben comer demasiados. Los huevos tienen muchas

(8.) ___ r ___ t ___ ___ ___ ___ ___, pero tampoco hay que comer demasiados.

Recuerden no saltarse comidas, pero también deben evitar comer mucho en las

(9.) ___ ___ r ___ ___ n ___ ___ ___ ___. Coman cuando tengan hambre,

pero cuando se sientan (10.) ___ ___ e n ___ ___ ___, dejen de comer. Es muy importante

también (11.) t ___ ___ ___ r mucha agua siempre y, sobre todo, cuando

hace mucho calor.