



¡Hola! Mi llamo Yoseph y mi deporte favorito es el básquetbol. El básquetbol es bueno porque los niños y las niñas pueden jugar. Hay que correr mucho y ser fuerte para jugar al básquetbol. El básquetbol también aporta una dieta sano. Para el desayuno comer huevos, pan y frutas o verduras. Los meriendas como frutas y verduras son buenos para tomar. Las comidas con proteínas y granos también son buenas para comer. La práctica de básquetbol será a las 3:00 de la tarde después de la escuela. Necesitas equipos zapatos y agua. La práctica está abierta a niños y niñas. Antes de la práctica come un bocadillo como fresas o plátano. Después de la práctica, coma una comida rica en proteínas, como pollo o pescado, con una ensalada mixta. También, bebe agua de la mañana hasta la noche. ¡Ven a jugar básquetbol con tus compañeros!

Hasta lluego mi amigos!