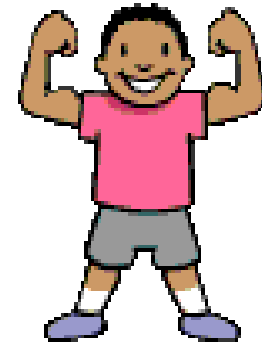


Actividad Física

Flexibilidad - Estirarse



Fuerza

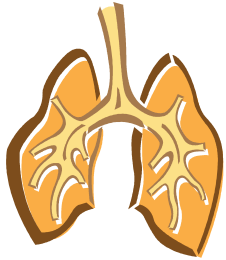


Cardiovascular



¿Por qué nuestro cuerpo necesita energía?

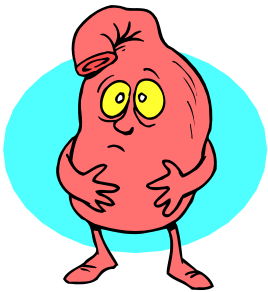
Funciones corporales básicas



Respiración



Latidos del corazón

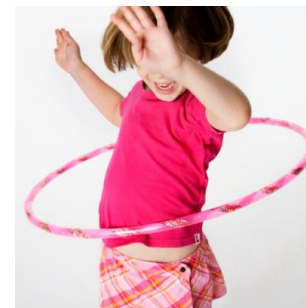


Digestión



Combatir las enfermedades

Actividad Física

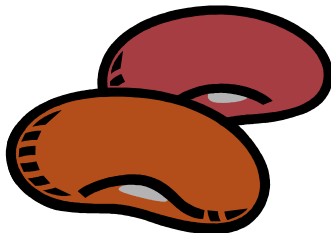
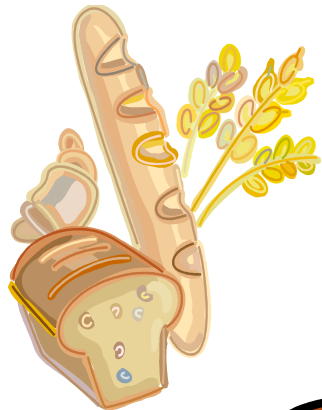


Carbohidratos = Energía rápida para actividades físicas

Carbohidratos Alimento Go



- Frutas
- Verduras
- Granos
- Frijoles



- Leche baja en grasa

