



atleta



carrera



desarrollar



**estar
en forma**



estirarse



**hacer
flexiones**



flexionar



**hacer
abdominales**



**hacer
ejercicio**



saltar



hacer la cinta



moverse



**montar
la bici**



**levantar
pesas**



calambre



respirar



atlético



débil



fuerte



fuerza

La pirámida alimenticia

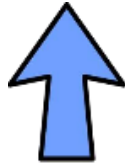


La nutrición

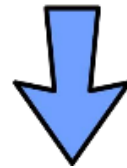


Estar a dieta

subir de



bajar de peso



Comida basura



Contiene:

grasas
sal
azúcar

Comida saludable



Contiene:

vitaminas
minerales
proteína
fibra