

Importancia de la actividad física

La actividad física, haciendo deportes y ejercicios, nos permite mantener una vida saludable y fortalecer los músculos y el corazón.

Después de hacer ejercicio, el corazón late más rápido, lo que significa que está trabajando intensamente y enviando sangre a todo el cuerpo. Cada vez que haces alguna actividad física, como ejercicios, correr o andar en bicicleta, estás ayudando a tu cuerpo a mantenerse saludable, desarrollando tus músculos para crecer y ser fuerte.

3. ¿Por qué es importante hacer deportes y consumir alimentos saludables? [Explicar](#)

Sintetiza

Para mantenernos saludables, debemos practicar _____, ya que fortalece los _____ y el _____.