



# Nota Saludable



**fci**  
FUNDACIÓN  
CARDIOINFANTIL  
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA

Autocuidado del cuerpo  
y el corazón

## ¿Sabías Qué...?



### Prevenir el tabaquismo para la buena salud del cuerpo y el corazón

El consumo de tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países occidentales (Thomas, R. 2013), por lo que se constituye en uno de los principales problemas de salud pública. Del humo que se genera por la combustión del tabaco se desprenden un gran número de sustancias, alrededor de 3.000 a 4.000; aparentemente todas ellas influyen negativamente sobre la salud del fumador (activo o pasivo).

#### Efectos del tabaco a corto plazo

- Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial
- Enfermedades respiratorias: infecciones de las vías respiratorias altas (nariz, garganta y laringe), infecciones del tracto respiratorio inferior como neumonías y bronquitis; tos e irritación
- Disminución del rendimiento deportivo
- Coloración amarillenta-parduzca de los dientes
- Aumenta de la placa dental favoreciendo el riesgo de caries
- Coloración amarillenta de dedos y las uñas
- Aparición de arrugas precoces en la cara y disminución de la hidratación de la piel
- Mal aliento (halitosis)
- Disminución del olfato y del gusto

- Mal olor corporal, incluido el pelo
- Consumo dependiente: se inicia de manera ocasional y progresivamente se aumenta la cantidad y frecuencia de consumo.





## Actividad en Familia



Observen la imagen y respondan.

Si alguien fuma en tu presencia, tu qué haces?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Solicítele la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.

### Pizza de Tomates

Ingredientes:

- 2 láminas de masa para pizza
- 4 tomates maduros
- Ajo en polvo
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva

Tomado de:

[http://cocina.enfemenino.com/recetas/receta-pagina\\_pizza-vegetariana-de-tomate](http://cocina.enfemenino.com/recetas/receta-pagina_pizza-vegetariana-de-tomate)



### Preparación

- 1 Prepara las láminas para la masa de manera que queden planas sin olvidarte de usar harina para que no se pegue a la base en la que vayas a cocinar.
- 2 Con la batidora, prepara una pasta de aceitunas negras con aceite de oliva y cubre la masa uniformemente.
- 3 Después, coloca los tomates en rodajas por encima de la masa y rocía de nuevo con el aceite de oliva y el ajo en polvo.
- 4 Cuando el horno esté precalentado a 180°C, mete la pizza durante 25 minutos y ¡listo!

