



Nota Saludable



fci
FUNDACIÓN
CARDIOINFANTIL
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA

Autocuidado del cuerpo
y el corazón

Acumulación de Grasa en el Corazón

Explique al niño que el **sistema circulatorio** transporta y entrega sangre a todas las partes del cuerpo como la cabeza, los pulmones, los brazos, las piernas. (Ver figura 1)

La sangre es impulsada desde el corazón hacia el cuerpo por las arterias.

Las arterias son como **pequeñas mangueras** que transportan la sangre al cuerpo desde el corazón.

La **acumulación de grasa** en las arterias y el corazón afectan la salud del cuerpo y del corazón.

Las arterias pueden **taparse con grasa** dificultando el paso de la sangre, haciendo que el cuerpo se enferme. (Ver figura 2)



Recomendaciones de lugares, eventos o links para aplicar el concepto clave

Academia Americana del Corazón

http://www.heart.org/HEARTORG/Educator/FortheClassroom/ElementaryLessonPlans/Elementary-Lesson-Plans_UCM_001258_Article.jsp

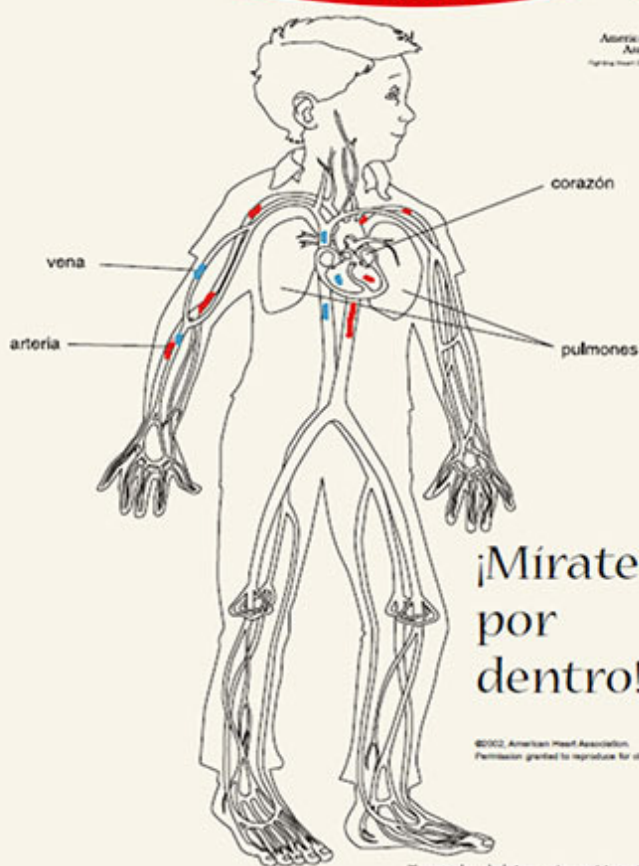


Actividad En Familia

Sigue el camino de la sangre en el cuerpo:

Colorea en color **azul** la sangre que va por las venas (sangre con poco oxígeno).

Colorea en color **rojo** la sangre que va por las arterias (sangre con mucho oxígeno)



¡Mirate por dentro!

©2002 American Heart Association. Permission granted to reproduce for classroom use.

Figura 1.
Tomado del American Heart Association



Solicítale 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.

Ensalada Griega

Ingredientes:



Preparación Paso a Paso

- 1 Lavar y desinfectar las manos e ingredientes.
- 2 En una ensaladera grande, mezclar la lechuga romana, las aceitunas, los pimentones, los tomates, el pepino y el queso, todos cortados en trozos.
- 3 Agregar un poquito de aceite de oliva, espolvorear orégano, añadir el jugo de limón y mezclar bien para servir.



Tomado de www.recetasdecocina.net

