



# Nota Saludable



**fci**  
FUNDACIÓN  
CARDIOINFANTIL  
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA

Autocuidado del cuerpo  
y el corazón

**Cuando las arterias se obstruyen el cuerpo puede enfermarse.**

Cuando el corazón late, **impulsa la sangre** a través de las arterias llevando oxígeno a todas las partes del cuerpo, manteniéndolo sano.

Señale y nombre las **cuatro cámaras del corazón**: aurícula derecha, ventrículo derecho, aurícula izquierda, ventrículo izquierdo, y animelo a decir estos nombres con usted. (Ver figura 1)

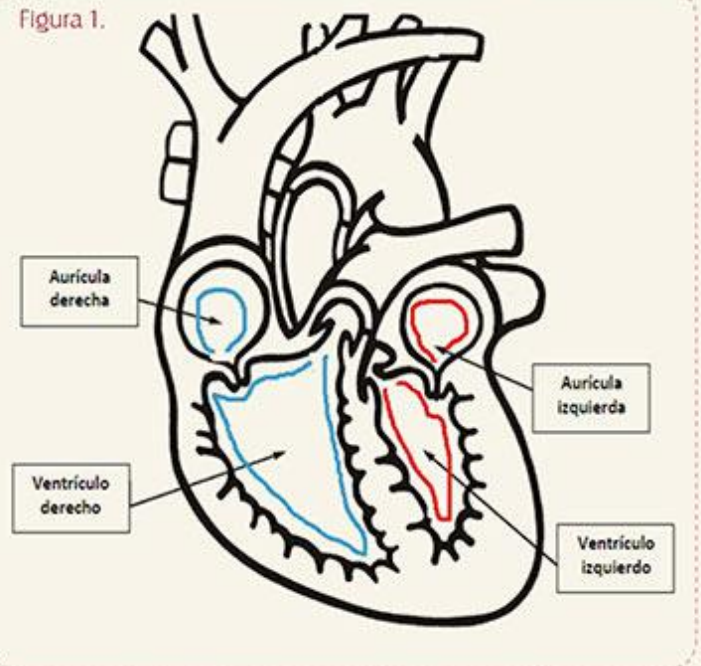
Señale al niño que el **oxígeno** es el gas que nosotros respiramos a diario, y que el **dióxido de carbono** es el gas del que nos deshacemos cuando exhalamos.

Si hay una **obstrucción en las arterias** o si nuestro corazón no bombea sangre adecuadamente, esto impide que la sangre sea entregada a muchas partes de nuestro cuerpo.

Si la sangre no es entregada adecuadamente a nuestro cuerpo, se producen **enfermedades** e incluso la muerte.

La mayoría de las personas pueden desarrollar enfermedades como consecuencia de **malos hábitos** como comer alimentos poco saludables, no hacer suficiente ejercicio o fumar.

Figura 1.



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

Academia Americana del Corazón

[http://www.heart.org/HEARTORG/Educator/FortheClassroom/Elementary/LessonPlans/Elementary-Lesson-Plans\\_UCM\\_001258\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Educator/FortheClassroom/Elementary/LessonPlans/Elementary-Lesson-Plans_UCM_001258_Article.jsp)



## Actividad en Familia

Descubre el código del corazón\*

Este mensaje te dice cómo tener un corazón sano. Cambia cada letra por la letra que está justo después en el abecedario. Por ejemplo:

S	O	L
-----	-----	-----
R	N	K

**A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z**

S D M D Q T M B N Q Z Y N M R Z K T C Z A K D

D R E Z B H K B N L D B N L H C Z R R Z M Z R

L T D U D S D S N C N R K N R C H Z R X U H U D

D M T M Z L A H D M S D K H A Q D C D G T L N



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.

### Setas divertidas

#### INGREDIENTES:

- 2 papas
- 2 tomates cherry
- Mayonesa o crema de leche
- Agua
- Sal



### Preparación

- 1 En una olla con agua y un poco de sal, cocine las papas con piel hasta que estén blandas. Escúrralas y deja que se enfrien.
- 2 Pele las patatas y córtalas un poco la base, para que puedan mantenerse en pie, en vertical sobre un plato.
- 3 Lave los tomates. Cortalos por la mitad y vaciales un poco la pulpa. Colócalos boca abajo encima de las patatas, y decóralos con gotitas de mayonesa.
- 4 Ponga los guisantes o arvejas alrededor de las papas, simulando que son la hierba donde están las setas.

