

Colorea

29 de
septiembre

Día
del
Mundial
Corazón



Celebramos el **Día Mundial del Corazón**. Es un día especial en el que personas de todo el mundo pensarán cómo mantener sano su corazón. Esto es muy importante porque nuestro corazón trabaja día y noche sin descanso, ¡incluso antes de nuestro nacimiento!

El corazón es un músculo. Cuando practicamos ejercicio, el corazón también se ejercita y se hace más fuerte. Los médicos dicen que para mantenernos sanos **debemos practicar ejercicio durante al menos 60 minutos cada día**. El ejercicio es cualquier actividad en la que el cuerpo se mueve y consume energía, como **practicar un deporte, bailar e, incluso, ¡ordenar la habitación!**

Juego 1

**¿Has practicado deporte hoy?
Con esta tabla intenta hacer
ejercicio durante al
menos 60 minutos.
El Día Mundial del Corazón
reta a tus amigos a ver quién
practica más ejercicio.**

	Tu resultado	Reta a un amigo
Ir a la escuela en bicicleta o caminando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practicar un deporte, como el fútbol o el baloncesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar rápidamente o correr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordenar tu habitación u otras tareas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bailar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nadar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar con tus amigos a juegos en movimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¡Ponte en
marcha!



Cuida tu alimentación

Los alimentos sanos, como el **pescado o el pollo a la plancha, las verduras, las frutas, los frutos secos y los zumos naturales**, contienen azúcar y grasas buenas que proporcionan a tu cuerpo la energía necesaria para estar en forma, funcionar adecuadamente y ayudarte a crecer. **Debes intentar comer este tipo de alimentos frecuentemente.** Algunos alimentos contienen un exceso de sal o grasas no saludables, llamadas grasas saturadas o grasas trans, que se encuentran a menudo en la comida rápida o procesada, como las **patatas fritas, las hamburguesas, el pollo frito, los bollos y las bebidas azucaradas**. Podemos comer este tipo de alimentos en algunas ocasiones, pero **su consumo excesivo produce sobrepeso y dificulta la labor del corazón** con el paso del tiempo.

Colorea



¿Sabías que?

Para estar fuerte y sano debes comer muchos tipos de alimentos. Intenta comer más frutas y verduras, evitando los alimentos que contengan grasas y azúcar o sal añadidas.

Juego 2

¿Qué alimentos debemos comer frecuentemente y cuáles debemos comer con menos frecuencia para llevar una dieta sana para el corazón? Lee la lista de alimentos del menú y escríbelos en la columna correspondiente.

Comer **MÁS** frecuentemente

Comer **MENOS** frecuentemente

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Patatas cocidas | Hamburguesa |
| Patatas fritas | Pescado a la plancha o al horno |
| Pescado frito | Yogur o leche semidesnatada |
| Pollo frito | Judías verdes o brócol |
| Pastel o galletas de chocolate | Refresco de cola |
| Pimienta | |
| Plátano | |

¡Ponte en marcha!

